

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

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

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref](#) DOI raqam beriladi.

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ

Хурматли анжуман иштирокчилари!

Жисмоний маданият шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини ривожлантириш, мустақил шуғулланиш ҳамда жисмоний саломатлигини диагностик назорат қилиш кўникмаларини сингдириш педагогик жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чоратadbирлар амалга оширилмоқда. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш учун рақобатбардош кадрларни тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати олий таълим тизимида янги бакалавриат йўналишлари ва магистратура мутахассисликларида ўқитиладиган фанлар таркиб ва мазмунини қайта кўриб чиқишликни тақозо этади.

Ўтган давр мобайнида республикамиз, вилоятимиз, хусусан, Бухоро давлат университетида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига риоя қилишини таъминлаш бўйича кенг қўламли ишлар амалга оширилди. Университет талаба ёшлари учун спорт тўғрақлари фаолияти жонлантирилди, оммавий спорт турлари мусобақаларнинг мунтазам ўтказиб борилиши йўлга қўйилди. Жисмоний маданият факультетининг жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси томонидан “Жисмоний тарбия, спорт фаолияти диагностикаси ва коррекцияси”, ҳамда факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ҳузурида “Спорт соғломлаштириш” илмий тадқиқот маркази ташкил этилган бўлиб фаолият олиб бормоқда. Ўйлайманки, бугун ташкил этилган анжуман ҳам бу борада қилиниши лозим бўлган ишлар мазмуни ва қўламини белгилаб беради.

Ҳозирги тараққиёт босқичида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишнинг истиқболлари: муаммо ва ечимлар бўйича халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида 9 йилдан буён ўтказиб келаётган илмий-амалий анжуманларимизда 80 дан ортиқ ташкилот вакиллари иштирок этди. Айниқса, яқин ҳамдўстлик давлатларидан соҳанинг етук мутахассислари глобал муҳитда жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишнинг ўзига хос ечимлари ва амалий тавсиялари билан беназир ҳисса қўшиб келмоқдалар.

Анжуманда муҳокама қилинадиган ҳозирги тараққиёт босқичида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишнинг истиқболлари: муаммо ва ечимлари - жисмоний маданият таълимида янги мазмун, болалар ва ўсмирлар спортининг долзарб муаммолари, жисмоний маданият ва спорт тизимида соғломлаштирувчи технологиялар, адаптив жисмоний маданият ва спорт, магистратура мутахассислиги таълим дастурларини йўлга қўйиш орқали келажакда рақобатбардош кадрларни тайёрлаш ва фаолият самарадорлигини ошириш учун замин яратади.

Ҳозирги тараққиёт босқичида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилишнинг истиқболлари: муаммо ва ечимлари мавзусида ўтказиладиган анжуман адаптив соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт технологиялар қўламини кенгайтириш, таълим муассасалари ва спорт мактабларида замонавий таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш, янгича таълим дастурларини ишлаб чиқиш ва олий таълим амалиётига жорий этиш билан боғлиқ муаммоларини очиқ-ойдин муҳокама қилиш учун самарали майдон бўлади.

Ҳурматли анжуман иштирокчилари ва меҳмонлар! Асосли амалий мулоқот, фойдали иш муносабати, жисмоний тарбия ҳамда спорт соҳасини ривожлантиришнинг янги йўлларини белгилаб олиш йўлида сизларга омад тилайман!

БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ **10.53885/edinres.2022.56.87.097**

Жумаев Рустам Ғаниевич
Бухоро давлат университети
Ўқув ишлари бўйича проректор в.б.
Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилганлиги, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш масалалари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат иқтидорли спортчи.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча худудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва унга амал қилиниши борасида университетимиз талабаларининг фикр ва мулоҳазаларини билмоқчи бўлдик. Номутахассис таълим йўналишларида таҳсил олаётган талаба йигит-қизлар ўртасида (жами 60талаба) анкета-саволнома ўтказдик.

Анкета саволларига талабалар ҳаёки йўқ деб жавоб беришлари, агар жавоб беришга қийналсалар жавоб бермасликлари ва охирида ўз фикр ва мулоҳазаларини билдиришларини илтимос қилдик.

Жавобларни таҳлил қилиб чиққанимизда қуйидаги аҳволга гувоҳ бўлдик.

1.60талабадан 42талаба соғлом турмуш тарзи деб оиладаги яхши муҳитни белгилашган.

2.Кун тартибини оқилона режалаштириш ва амал қилишга 60талабадан 31талаба маъқуллашган.

3.60талабадан 40талаба эрталабки бадантарбия машқларини режалаштириш ва амал қилишни маъқуллашган

4.60талабадан 31талаба фаол жисмоний ҳаракат қилишни маъқуллашган ва спортнинг энгил атлетика (асосан югуриш), волейбол, теннис, гимнастика, футбол, сузиш, каратэ турлари билан шуғулланишларини билдиришган.

5.60талабадан 36талаба ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштиришни маъқуллаганлар.

6.60талабадан 21талаба тўғри ва сифатли овқатланишни соғлом турмуш тарзи деб билади.

7.60талабадан 37талаба шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилишни маъқуллашган.

8.60талабадан 28талаба атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш ҳар бир фуқаронинг бурчи эканлигини авваламбор тарбия уйдан бошланишини яъни уйда гуллар ва кўчатлар ўтказишни таклиф қилишади.

9.60талабадан 38талаба юқумли касалликларни, жароҳатланишни, бахтсиз ходисаларнинг олдини олиш, хушёрликни қўлдан бермасликка, руҳий жиҳатдан тайёр туришни маъқуллашган.

10.60талабадан 20талаба тўғри жинсий тарбия олиш соғлом турмуш тарзи эканлигини баён қилишган, бизнинг фикримизча бу масалада етарлича билимга эга эмаслар ёки жавоб ёзишдан уялишган.

11.60талабадан 37талаба зарарли одатларга берилмаслик соғлом турмуш тарзи деб фикр билдиришган.

Анкетамиз охирида талабаларга берилган саволлар қониқтирмаса “Соғлом турмуш тарзи” деганда нимани тушунишларини ўзларининг фикр, мулоҳаза ва таклифлари орқали баён қилишлари сўралди. Талабаларимизнинг таклиф ва мулоҳазалари қуйидагича:

-Оилада: оилада, таълим муассасаларида маънавий-маърифий тўғри ташкил қилиниши, оила аъзоларининг соғлом бўлиши, ота-онанинг моддий томондан таъминланганлиги, ота-онанинг фарзанди олдидаги, фарзанднинг ота-олдидаги бурчини адо этиши: оилада тинч-тотув яшаш.

- Кун тартибига тўлиқ риоя қилиш: бўш вақтдан унумли фойдаланиш.

-Соғлом фикри кишилар билан дўстлашиш.

-Доимий равишда спортнинг маълум бир тури билан шуғулланиш.

-Оилада таълим муассасаларида жинсий тарбия ҳақида маълумотга эга бўлиш.

-Зарарли одатларга берилмаслик (тамаки, нос, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик ва х.к.)

-Вақти-вақти билан шифокор кўригидан ўтиш.

-Маданий ҳордиқ чиқариш: бадий китоб ўқиш, театр ва киноларга тушиш, экскурсияларга чиқиш, санаторияларда дам олиш.

-Ўз ёшига мос фаолият тури билан шуғулланиш.

-Ёши ва жинсига, иқлим шароитига мос кийим кийиш.

-Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга кўпроқ эътибор қаратиш.

-Оммавий ахборот воситаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб ва ташвиқ қиладиган кўрсатувларнинг сонини кўпайтириш.

-Интернет тармоқларининг фойда ва зарари ҳақида тушунча эга бўлиш ва унга амал қилиш.

-Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш: биринчи галда уйда, маҳалла атрофларида гулли кўчатлар, мевали дарахтлар ўтказиш, тоза ва озода тутиш сувни тежаш, хавони булғамаслик ва х.к.

-Атроф муҳитда содир бўладиган воқеаларга соғлом кўз билан қараш яъни руҳан тайёр туриш, тушкунликка берилмаслик.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори.

4. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, 271-274 бет.

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. “Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш”, 607-610 бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ 10.53885/edinres.2022.31.51.098

Зарипов Гулмурот Тохирович

Илмий тадқиқот, инновациялар ва илмий-педагог
кадрларни тайёрлаш бўлими

Аннотация. Мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланиш саломатликни яхшилаш ва мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга. Инсон саломатлигини яхшилашда жисмоний фаоллик билан бир қаторда гигиена қоидаларига риоя қилиш тавсия этилади. Ҳар бир ёш авлодга жисмоний тарбия билан биргаликда гигиенани ҳам бир меъёردа ўргатиб бормоқ лозим. Ушбу мақолада жисмоний тарбияда гигиенанинг ўрни ҳақида янада чуқурроқ маълумотларга эга бўласиз.

Калит сўзлар: гигиена, жисмоний тарбия ва спорт, бадантарбия, соғлом турмуш тарзи, оммавий спорт, зарарли одатлар, жисмоний тайёргарлик, чиниқиш.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва

усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиб, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрь ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони чиқарилди

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсад қилинган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт тизимида гигиенанинг ҳам муҳим ўрни борлигини ҳис қилишимиз ва унга амал қилишимиз зарур.

Жисмоний тарбия ва спорт – инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ва тарбияланиши, соғликни мустаҳкамланиши, иш қобилиятини ошиши, умрни узайишининг муҳим омилidir.

Гигиена – организмни ташқи муҳит таъсирига ўзаро боғлиқлигини ўргатадиган фан бўлиб, тиббиётнинг барча бўлимлари, шунингдек педагогика, психология ва бошқа шу сингари фанлар билан чамбарчас боғлиқдир. “Гигиена” юнонча сўздан олинган бўлиб, “фойдалиъ деган маънони англатади. Гигиенанинг қуйидаги бўлимлари тўғрисида тўхталиб ўтамиз:

1. Умумий гигиена – инсонга ташқи муҳитнинг таъсирини, яъни сув, ҳаво, тупроқ ва шу қабилар мисол бўлади.

2. Ижтимоий гигиена – аҳолининг яшаш шароитини ўрганади.

3. Коммунал гигиена – турар жойлар, ётоқхона, меҳмонхона шароитларини ўрганади.

4. Касб гигиенаси – қурувчи, пахтакор, рассом, ўқитувчи, шифокор, муҳандис ва бошқа мутахасисликларда фаолият кўрсатадиган одамларнинг меҳнат фаолияти хусусиятларини, соғлигини ўрағанади.

5. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси – болаларнинг саломатлигини, уларнинг ўсиш хусусиятларини ҳамда ривожларнишини ўрганади.

5. Овқатланиш гигиенаси – оқилона ва тартибли овқатланиш, шунингдек ёшга, жинсга, меҳнат турига (аклий ва жисмоний), мавсумга қараб овқатланиш ва организмнинг саломатлигини сақлашда овқатланишнинг аҳамиятини ўрганади.

5. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси – жисмоний тарбиядаги шахсий, умумий бўлган гигиеналарни ҳамда спортчиларнинг баркамол ривожланишини таъминлайди ва хизмат қилади.

Жисмоний тарбия гигиенаси - гигиена фанининг бўлимларидан биридир. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида одам саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш мақсадида самаралироқ фойдаланиш учун машғулотлар воситаларини, методларини ҳамда шарт-шароитларини илмий жиҳатдан асосланган ҳолда нормага солиб туриш жисмоний тарбия гигиенасининг мазмунини ташкил этади. Жисмоний тарбия гигиенаси машғулотларнинг самаралироқ методларини ва энг қулай шарт-шароитларини асослаб бериш учун жисмоний машқлар одам соғлиғига қандай таъсир кўрсатишини ва улар соғлиғини мустаҳкамлашга қай даражада хизмат қилишини ўрганади.

Жисмоний тарбия гигиенаси одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модел параметрларини меъёрлаштириб туриш (жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси, чиниққанлик) ҳамда жисмоний юкламаларни меъёрга солиб туриш (тузилиши, ҳажм, интенсивлик) каби вазифаларни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия гигиенаси гиподинамиянинг олдини олиш билан бирга, сиҳат-саломатликнинг модел даражасига эришиш ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ таъсири кўрсатилишини таъмин этадиган (чиниқтирувчи тадбирлар, машқ ва мусобақа юкламалари, дам олиш, овқатланиш, катта спортда тикланиш) тадбирларни муаян тартибга солиши зарур. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари шарт-шароитларини (иқлим ва микроиқлим, спорт иншоатлари ва жиҳозлари, кийим-кечаклар ва бошқалар) саломатликка қулай таъсир кўрсатишига ёрдам берадиган тарзда нормага келтириб олиши керак.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда атроф муҳитни озода сақлаш, ратционал тарзда овқатланиш, фаол равишда оптимал ҳаракатлар қилиш, асаб, психик-ҳаяжонланиш каби ҳаддан ошиб кетадиган ҳаяжонли ҳолатларни олдини олиш сингари тадбирлар билан бир қаторда, жисмоний тарбия ҳам энг муҳим ва истиқболли омиллардан бирига айланиб бормоқда. Аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлашда, шахсни уйғун камол топтиришда, ёшларни меҳнатга, Ватан ҳимоясига тайёрлашда жисмоний тарбия ҳамда спортнинг аҳамияти ўсиб бормоқда. Фаолиятни шундай йўлга қўйиш керакки, ҳар бир киши ёшлигидан ўзининг жисмоний баркамол бўлиши тўғрисида ғамхўрлик қилиши, тиббиёт, хусусан гигиена соҳасидаги билимларни эгаллаб бориши ҳамда соғлом турмуш кечиришни ҳаётининг асосий мезонларидан бири сифатида ўрганиб бориши лозим.

Шу билан бирга, юксак даражадаги ютуқларга эришган спорт (катта спорт) саломатлик учун муаян даражада хавф туғдирадиган (ҳаддан ташқари зўриқиш ва жароҳатлар) анчагина интенсив ва кенг ҳажмли юкламалар билан боғлиқ бўлиб, улар пухта шифокорлик-педагогик назорати ўрнатилишини ҳамда машқларнинг гигиеник жиҳатдан тўғри ташкил этилишини таъминлашни талаб қилади. Жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланадиган ва ташқи муҳит билан мулоқотда бўладиган танани ўрганади. Бунинг натижасида гигиена меъёрлари ишлаб чиқилади, буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия ва спортчиларнинг сиҳат-саломатлигини яхшилашга, иш қобилиятини оширишга қаратилган.

Шунга асосланган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт гигиенаси олдида куйидаги асосий вазифа қўйилади:

1. Жисмоний тарбия ва спортни спортчилар танасига таъсир этадиган ҳар-хил омилларни ўрганиш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт машқларини оптимал шароитда бажариш учун илмий равишда асосланган гигиена меъёрларини ишлаб чиқиш.

3. Жисмоний тарбия ва спортда спортчи сиҳат-саломатлигини яхшилаш, гармоник ривожланиш, чиниқиш, иш қобилияти ва спорт кўрсаткичларини кўтариш учун фойдаланиш қонун ва қоидаларини ишлаб чиқиш.

Бу вазифаларни амалга ошириш учун ҳар-хил гигиеник услублардан фойдаланилади. Ҳозирги вақтда кўпроқ, комплекс гигиена усуллари қўлланилмоқда. Болалик давридан бошланган чиниқиш машғулоти айниқса фойдалидир. Ўзаро ўрганиш ёки билим олишни ташкил этишда жисмоний тарбия машғулоти фойдали ва зарур деган эътиқодга айланади, эътиқод эса барқарор ахлоқий меъёрларга айланади. Шунинг учун Абу Али ибн Сино “Киши саломалигида югурмаса, касаллигида албатта югуради” ёки “Машқлар билан мўътадил шуғулланган киши ҳеч қачон дори – дармон ичишига ҳожат қолмайди” – деб бежиз айтмаган. ”Мен қолдириб кетаётган зўр табиблардан бири - тозалик, иккинчиси – парҳез, учинчиси – бадантарбия, қолганлари – мижоз билан кайфиятдир”.-дейди. Жисмоний тарбия соғлиқни мустаҳкамлашга, юқори иш қобилиятига эришишга, ҳаётини муҳим ҳаракат ўқув ва малакаларни эгаллашга йўлланган. У одамни унумли меҳнат қилишга тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний хусусиятлардан ташқари, бу вақтда қимматли руҳий хусусиятлар ҳам ривожланади. Турли хил жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт жисмоний тарбиясининг воситалари ҳисобланади. Улар билан уй шароитида, мактабда, болалар спорт мактабларида шуғулланиладилар. Турли ёшда жисмоний тарбия турли хил вазифаларга эга.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётини кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсад қилинган. Турли оммавий спорт тадбирлари ва мусобақаларини ўтказишдан мақсад – саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, умумий ва профессионал самарадорликни ошириш, дам олиш вақтини фойдали ўтказишдир. Ватанимиз шаънини муносиб ҳимоя қила оладиган соғлом, бақувват, иродали, чиниққан, маҳоратли ёшларни тарбиялаш ҳақида ғамхўрлик қилишмоқда. Жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштиришгина эмас, балки таълим ва тарбия вазифалари ҳам амалга оширилмоқда. Бу биз ёшлар ҳамда халқимиз учун қараладиган эътиборнинг яққол намунаси. Халқ тинч, осойишта, соғлом бўлсагина давлат юксалади, ўсади.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4.Т.М.Саидов, К.А.Нурмухамедов, Ш.Г.Ходжаев. Соғломлаштириш бадантарбияси, гигиена ва спорт массажи. Тошкент. 2007.

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истикболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th December 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, December 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

1-SHO‘BA: TA‘LIM MUASSASALARIDA O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI

АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ

10.53885/edinres.2022.18.44.096

С.И.Иноятов, БухДУ профессори, т.ф.н.

Г.С.Ражабова БухДУПИ ўқитувчиси

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев “Янги Ўзбекистон стратегияси” китобида “Бугунги кунда спорт ва соғломлаштириш жараёнларининг натижадорлиги Янги Ўзбекистонни барпо этиш вазифалари билан узвий боғлиқ эканини англаган ҳолда масъулият билан ҳаракат қилишимиз лозим”,¹ деб таъкидлади.

Чиндан ҳам кейинги беш йил ичида жисмоний тарбия ва спортга берилган эътибор – бу соғлом турмуш маданиятига берилган эътибордир. Бугунги кунда Ўзбекистоннинг барча ҳудудларида, жумладан, энг олис туманларида ҳам замонавий ва фойдаланиш учун қулай спорт инфратузилмаси ва узлуксиз таълим учун барча шароитлар барпо этилди.

Бу юртбошимиз Абу Али ибн Сино орзу қилган, асарларида тарғиб этган соғлом турмуш тарзининг амалга оширилишининг юксак намунаси. Жаҳон фани тараққиётига улкан ҳисса қўшган қомусий олим Абу Али ибн Синонинг бой ва серкирра илмий мероси Ўзбекистонда мустақиллик шарофати ила атрофлича ўрганила бошланди.

Ибн Синодек оқил давлат арбоби, истеъдодли шоир ва адабиётшунос, нафис мусикашунос ва физик, ўткир математик ва астроном, кучли химик ва географ, моҳир руҳшунос ва файласуф олим яратган илмий-адабий меросини биз тўлалигича ўрганиб авлодлар онгига ҳар томонлама сингдиришга эришишимиз лозим. Ибн Сино муталаасининг бойлиги, илмнинг машаққат ва заҳматида чидамлилиги ва ғайрати билан ўтмишдошларини лол қолдирганини ва у тиббиёт илми бешигини тебратгани авлодлар қалбидан жой олиши зарур. Чунки унинг нодир ва ўлмас асарлари нафақат Шарқда балки Ғарбда ҳам машҳур бўлиб, ўз замондош олимлар томонидан **“Шайх ар-Раис” (олимлар йўлбошчиси, устози), Ғарбда – “Файласуфлар султони” ва “Шифокорлар подшоҳи”** номи билан шухрат қозонган. Унинг номи барча даврларнинг энг кўзга кўринган, маълум ва машҳур маърифатпарварлари ичида ҳам энг ёрқинидир. Ибн Сино ўзининг ижоди ҳамда яратган асарларининг аҳамияти жиҳатидан бутун инсониятга тегишлидир. Ибн Сино ўзининг бутун ҳаёти давомида тинмасдан изланди, меҳнат қилди. **“Мен меҳнат билангина тирикман, - деб таъкидлар эди у, - қолганлари эса фақат кун кечирришгина холос”**. Илму фан Ибн Синонинг бутун борлигини камраб олиб, у шу соҳага ўзини бутунлай бахшида этган эди. Олимнинг илмий, фалсафий, ижтимоий-сиёсий ва табиий қарашлари жуда серкиррадир. У қайси фан соҳасида қалам тебратмасин, унда ўз зикрини қолдира олган. Мутафаккир ўз асарларида илм ва одоб-ахлоқ уйғунлиги, баркамол авлод камолоти ва бахт-саодати, адолат ва диёнат, инсонларнинг ўзаро дўстлиги, ҳамкорлиги, раҳбарнинг бурчи ва масъулияти тўғрисида айниқса, жамиятда соғлом авлодни вояга етказиш борасида қизиқарли гоёларни илгари сурган.

У Бухорода илм-фан ривожланган бир даврда вояга етди. Унинг туғилган қишлоғи Афшона IX-X асрларда катта маданий марказ бўлганлигини минг йил олдин Мухаммад Наршахий “Бухоро тарихи”²да алоҳида таъкидлаган.

Бухорода илк уйғониш даври – Ибн Сино яшаган даврида Калобод гузарида “Фаржак” дорилфунуни фаолият кўрсатган эди. Шу даврда Бухорода бой кутубхона мавжуд эди. Сомонийлар кутубхонасида Арасту, Птоломей, Эвклид китоблари бўлгандиги ҳақида манбаларда маълумотлар келтирилади.

Машҳур аллома Ибн Синонинг “Тиб қонунлари” асари неча асрлар давомида Европанинг энг нуфузли олий ўқув юртларида асосий тиббиёт дарсликларидан бири сифатида ўқитиб келингани, дунё миқёсида “Медицина”, “Соғлом турмуш тарзи” деган тушунчаларнинг

¹ .Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. Т.: “Ўзбекистон”, 2021, Б.223

²Абу Бақр Мухаммад ибн Жаъфар Наршахий. Бухоро тарихи. Тошкент 1993,Б- 23

фундаментал асоси бўлиб хизмат қилгани, албатта, чуқур ҳаётий ва илмий заминга эга. Бу беназир алломанинг бутун илмий фаолияти дунё тараққиётини инсонпарварлик руҳида, яъни, маънавий негизда **ривожлантиришга улкан таъсир ўтказиб келмоқда**. Мустақиллигимиз туфайли юртимизда махсус илмий йўналиш – синошунослик вужудга келди. Жаҳоннинг турли кутубхоналарида Ибн Сино асарларининг қўлёзмалари сақланади, жумладан, Ўзбекистон Фанлар Академияси Шарқшунослик институтида аллома қаламига мансуб 50 асарнинг 60 та қўлёзмаси мавжуд. Ибн Сино 450 дан ортиқ асар ёзиб, шундан бизгача 300 (уч юз) га яқини етиб келган.

Ибн Синонинг илмий меросини 4 гуруҳга – табиий, тиббий, фалсафий ва бадиийга бўлиш мумкин. Биргина тиббий соҳада ёзган асарлари 30 дан ортиқдир.

Соғлом ва баркамол авлодга тарбия бериш масалаларига Ибн Синонинг муносабати қизиқарли ва ибратлидир. Улар жуда илғор ва ҳозирги замон педагогик қарашларига яқиндир. Ибн Сино Шарқ олимлари ичида биринчилардан бўлиб ёшларни тарбиялаш услублари баёни ва тизимини илмий жиҳатдан асослаб берган. Бу масалаларга унинг **“Тадбир ул-манозил” рисоласи, “Тиб қонунлари” асари, “Китоб аш-шифо”** фалсафий асари ва бошқа кўплаб асарлари бағишланган. Абу Али ибн Сино асарларида соғлом бўлиб камолотга эришишнинг биринчи мезони – маърифатни эгаллашга даъват этади. Чунки илм-фан инсонга хизмат қилиб, табиат қонунларини очиб авлодларга етказиши керак.

Ибн Сино баркамол авлод тарбиясига оид ўз фикр ва мулоҳазаларини билдирар экан, бола тарбиясини унга исм қўйишдан бошлашни лозим топади ҳамда болаларга яхши, муносиб исм танлашни ота-онанинг дастлабки олижаноб вазифаларидан ҳисоблайди. Сино бола саломатлиги ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Унинг турли асарларида билдирган кўплаб мулоҳазалари, фикрнинг чуқурлиги, инсопарварлиги, таълим тарбиянинг қатор масалаларини ечишга тўғри ёндошилганлиги билан кишини ҳайратга солиб келмоқда. Алломанинг фикрича, тарбия берувчининг бутун диққат – эътибори боланинг хулқ-атворини яхшилашга, боланинг теварагида у ёқтирмайдиган бирорта нарса ёки ҳадиксираш бўлмаслигини таъминлашга қаратилиши даркор. Буларнинг бариси икки томонлама наф келтиради: 1) боланинг қалби ёлғиз эгуликларнигина билади ва унда мустаҳкам, ўзгармас хулқ-атвор шаклланади; 2) хулқ-атвори мана шундай тартибда такомиллаштириш ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Шу боис, боланинг ҳам ахлоқий, ҳам жисмоний саломатлиги унинг тарбиясига боғлиқлигини алоҳида уқтиради. Унинг асосий тамойиллари қуйидагича: авваламбор ота ўз фарзандига яхши исм қўйиб, унга ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом энага ёки тарбиячи ёллаши лозим. Гўдак эмизикли ёшдан ўтиши биланоқ, отаси у ҳақда қайғуриши, уни нохуш таъсир ва шу каби кўнгилсизликлардан ҳимоя қилмоғи зарур. Бола 6 ёшга қадам қўйганда, уни мураккаб бўлмаган вазифаларни бажаришга ўргатиши керак. Бироқ буни, Ибн Синонинг тавсиясига кўра, эҳтиёткорлик билан, болани ҳаддан зиёд зўриқтириб юбормасдан амалга ошириш, боланинг топшириқни бажаришга қизиқиш билан қарашини назорат қилган ҳолда бажариш лозим бўлади. Ибн Сино бундай болаларнинг хулқ-атвори ривожланиб, соғлом ва бардам ўсишларига ишонч билдирган. Мактабда фақат яхши муаллимлар ишлаши лозимлигини уқтиради. Ибн Синонинг фикрича, муаллим мардондор, ростгўй ва покиза инсон бўлмоғи, бола тарбияси усуллари ҳамда маънавий қонун-қоидаларини мукамал билиши зарур. Аллома боланинг якка-ёлғиз илм олишига йўл қўйиш мумкин эмаслигига, бу уни бахтсиз қилиб қўйишига ишора қилади. Болалар бир-бирлари билан ўзаро мулоқотда бўлиб туришлари, бир-бирларидан яхши хулқни ўзлаштиришлари лозим. Муаллим, Ибн Синонинг қарашича, қуйидаги қоидаларни ўзлаштириб олиши шартдир: ўқувчини нохуш таъсирлардан асраши, унинг хуш ахлоқли ва виждонли дўстлар билан биргаликда бўлишларини назорат қилиб туриши керак. У боланинг яхши ҳаракатларини ўз вақтида рағбатлантириб туриши, зарур ҳолларда қаттиққўллик кўрсатиши лозим бўлади. Устоз ўқувчисининг феълени батафсил ўрганиши, унинг ақл-заковати, хусусиятларини билиб олиши керак. У шогирдининг қобилиятини ўз вақтида пайқаб, уни ривожлантириши лозим, чунончи Ибн Сино болаларнинг бири ақлий меҳнатга иштиёқманд бўлса, бошқаси ҳунарли машғулотларга қизиқишини таъкидлаган. Узтоз шуни фаҳмлагандагина, ўқувчидаги иқтидор куртакларини тўғри баҳолаб, унга келажакда касб танлашда кўмаклашиш имкониятига эга бўлади.

Ибн Сино ўғитларининг бугунги Ўзбекистонимизнинг узлуксиз таълим тизимида ўз аксини топганини, унинг шиори ва ғоясига амал қилиб болаларимиз ўқиши, касб ўрганишида яққол кўришимиз мумкин. Унинг кўрсатмалари бугунги авлод учун ҳам хизмат қилмоқда.

Ибн Сино таълимоти Учинчи Ренессанс пойдеворини қуришга хизмат қилмоқда. Ибн Сино бола хулқини мўътадилликда сақлашга катта эътибор беради. Бу ўринда боланинг истак ва майлларига диққат қилиш зарур. Ана шундагина бола ёшлиқдан яхши хулқли, эс-хушли бўлиб

тарбияланади. Бундай тарбия воситалар қўлланилмайдиган оилаларда болалар жиззаки, жаҳлдор, кўрқоқ ва заиф бўлиб ўсадилар. Ибн Сино фикрича, ўқитувчи мард, ҳалол-покиза, одобли, самимий ва хулқи билан намуна кўрсата оладиган бўлиши керак. Тарбиячи болаларни яхши кўриши, ҳурмат қилиши, улар билан хушмуомала бўлиши шарт. Агар бола вазифасини яхши бажарса, уни ўз вақтида рағбатлантириш, гоҳида мактаб қўйиш, аксинча бўлганда эса, унга танбеҳ бериш керак. Бола тарбиясида бу ҳолат муҳим ҳисобланади.

Минг йил муқаддам битилган алломаимизнинг бу фикрлари баркамол авлодларимизни тўғри йўлга солишга, уларни жисмонан соғлом, маънан етук қилишга, бугун мустақил Ўзбекистонимизнинг келажагини юксакликка, байроғини баланд кўтаришга беназир хизмат қилиб келмоқда.

Ибн Сино жисмоний тарбияга катта эътибор беради. Бизга маълумки, “Авесто”да спортнинг 32 тури кўрсатилган. Ибн Сино ҳам фарзандларининг соғлом бўлиши учун сув, ҳаво ва қуёш нурлари зарурлигини уқтиради. Спортнинг от спорти, тош кўтариш, кураш ва уларнинг турлари, услубларини кўрсатади.

Алпомиш 7 ёшида 14 ботмонли ёйни кўтариб алпликни кўрсатган. А.Навоийнинг қаҳрамони Фарҳод 10 ёшида 20 яшарлик полвоннинг ишини бажарган.

Спорт билан мунтазам шуғулланган киши-бола дорига ҳеч қачон зарурият сезмаган ва сезмайди.

Ёш авлодга таълим–тарбия бериш масалаларига Ибн Синонинг муносабати қизиқарли ва ибратлидир. Улар жуда илғор ва ҳозирги замон педагогик қарашларига яқиндир. Ибн Сино Шарқ олимлари ичида биринчилардан бўлиб тарбиялаш услублари баёни ва тизимини яратган. Бу масалаларга унинг “Тадбир ул-манозил” рисоласи, “Тиб қонунлари” асари, “Китоб аш-шифо” фалсафий китоби ва бошқа кўплаб асарлари бағишланган. Абу Али ибн Сино асарларида камолотга эришишнинг биринчи мезони – маърифатни эгаллашга даъват этишидир.

Бугун Ибн Сино ўғитларига амал қилиниши натижасида миллионлаб болалар, жумладан, минглаб кизларимиз спортнинг 30 дан зиёд тури билан мунтазам шуғулланмоқда.

Ибн Сино Хоразмда яшаган даврида “**Қариликда соғлом яшаш ҳақида**” китоб ёзган. Демак, қарияларни эъзозлаш-азалий қадрият.

Демак, бугун соғлом авлодни вояга етказишда Ибн Сино ўғитлари бебаҳо хазина сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Абу Али ибн Сино – буюк мутафаккур, табиб, машҳур энциклопедист олим, табиатшунос, файласуф, тилшунос, шоир, ҳуқуқшунос, ахлоқшунос, астраном бўлиб, Марказий Осиё халқлари маданиятини Ўрта аср шароитида дунё маданиятининг олдинги қаторига олиб чиққан.

Белгия католик университети профессори Юль Янссенс томонидан Ибн Сино ҳаёти ва фаолияти ҳақида 1970 йилдан 1994 йилгача ёзилган асарларнинг библиографик кўрсаткичи 2 та китобга жамлаб чоп этилиб, Белгия кутубхоналарига тарқатилган. Ушбу асарларнинг биттадан нусхаси муаллиф томонидан Алишер Навоий номидаги Ўзбекистон Миллий кутубхонасига совға тариқасида тақдим этилган.

Шарқ тарихи ва фалсафасининг турли йўналишлари бўйича 60 дан ортиқ нашр қилинган ишлар муаллифи, Бельгиядаги Лувен католик университети профессори Юль Янссенс: "Ибн Сино ва унинг араб ва лотин дунёсига таъсири" китоби, "Абу Али ибн Сино ва унинг мероси" тўпламини фақат мутахассислар эмас, балки бутун дунё китобхонлари ҳам юқори баҳолаб кенг эътироф этмоқдалар”.

Ибн Сино фаолиятини чуқур ўрганиб келаётган **француз олимларидан бири Марк Боннелнинг номи** Европада таниқли врач, соғлиқни сақлашнинг замонавий тизимини ташкил этиш соҳасида тан олинган эксперт, доктор сифатида фидокорона фаолияти катта ҳурмат ва эҳтиромга сазовордир. У раҳбарлик қилаётган "Абу Али ибн Сино – Франция" уюшмаси Франция ва Европада Ибн Синонинг маданият, фалсафа ва тиббиёт соҳасидаги илмий асарларини оммалаштиришга бекиёс ҳисса қўшмоқда. Дунёда Ибн Синони ўрганиш бир дақиқа тўхтагани йўқ. Унинг бугун маълум бўлган асарлари тўғрисида дунё мамлакатларида турлича маълумотлар чоп этилган. Туркияда 272 та асари, Қоҳирада 276 та, Техронда 255 та, Ўзбекистонда 205 та асари чоп этилган.

Минг йил муқаддам битилган алломаимизнинг асарлари баркамол авлодларимизни тўғри йўлга солишга, уларни жисмонан соғлом, маънан етук қилишга, бугун мустақил Ўзбекистонимизнинг келажагини юксакликка, байроғини баланд кўтаришга беназир хизмат қилади.

Ибн Сино жаҳон халқларининг тилида ва дилида яшаб келмоқда. Ўсимликларнинг дунёсини илк бор тасниф этган олим Карл Линней ҳамisha кўм-кўк бўлиб турувчи ўсимликни “Авицения” деб атаган, геологлар эса минераллардан бирини “Авиценит” деб номлаганлар.

Бельгия ва Латвияда эса унга ҳайкал қўйганлар. ЮНЕСКО унинг номида олтин медал ташкил этган. 1998 йил 6 ноябрда бу медал билан, биринчи Президентимиз И.А.Каримов тақдирланганлар. Бу ибн Сино даҳосига бўлган юксак эҳтиромнинг ёрқин намунаси.

Ибн Сино ўтказган тиббиёт дарахти асрлар давомида ўз меваси билан жаҳон аҳлини баҳраманд этиб келмоқда. Ибн Сино ворислари бугун шифо дарахтининг меваларини интенсив равишда кўпайтириб, дунё халқларини лол қолдиришлари даркор. Бунинг учун Ўзбекистонимизда барча шарт-шароитларни яратиш берилган.

Ибн Сино асарлари Ўзбекистонда бир неча марта нашр этилди. Бугун унинг бебаҳо хазинасидан чуқурроқ фойдаланиш учун айрим таклиф ва мулоҳазаларни билдирмоқчи эдим:

1. Бугун Ўзбекистонда 3500 доривор ўсимликлар ўсади. Уларнинг кўпчилигидан Ибн Сино фойдаланган. Бугунги авлод уларнинг замонавий номини билиши лозим. Ҳамда ибн Сино дориворларини ишлаб чиқаришни кенг йўлга қўйишимиз лозим.

2. Ибн Сино асарларининг ўзбек, рус ва инглиз тилидаги луғатини яратиш-бугунги кунни вазифасидир.

3. Ибн Сино ҳаёти ва фаолиятинг барча қирраларини ақс эттирувчи Ибн Сино энциклопедиясини яратиш зарур.

4. Ибн Сино изларини излаб экспедициясини ташкил этиш лозим деб ҳисоблаймиз.

5. Ибн Сино ҳақида кинофильмлар, видеофильмлар яратишни янада кучайтириш лозим.

6. Афшонадаги Ибн Сино музейи ва унинг атрофидаги боғни янада сўлимроқ гўшага айлантириш лозим. Дунё туристларини кўпроқ жалб қилиш лозим.

7. Ибн Сино рихлат топган Ҳамадон шаҳрига, унинг қабрини ҳар йили 18 июнь (Ибн Сино туғилган кун)да зиёрат қилиш учун Ўзбекистон зиёлиларининг делегациясининг бориб-келишини ташкил этишни таклиф этардим.

8. Ибн Сино Халқаро жамғармаси билан ҳамкорликда Бухоро вилоят ҳокимлиги ҳар йили бир марта Бухорода Ибн Сино фаолиятига бағишланган Халқаро ёки Республика миқёсидаги илмий ва амалий конференцияни ўтказишлари лозим.

ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ

10.53885/edinres.2022.17.42.095

Ибраимов Холбой Ибрагимович

**Т.Н.Қори Ниёзий номидаги Ўзбекистон педагогика фанлари илмий тадқиқот институти
директори, педагогика фанлари доктори, профессор.**

Аннотация: Мазкур мақолада, ёш авлодга таълим тарбия беришда жисмоний ва руҳий тарбия уйғунлиги, жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом инсонни шакллантириш масалалари баён этилган.

Калит сўзлар: таълим-тарбия, жисмоний тарбия, баркамол шахс, спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият.

Бугунги кунда жаҳонда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги ва имкониятларини тадқиқ қилиш, жисмоний етукликнинг инсон ақлий ва ижтимоий фаоллигига таъсирини ўрганиш, хусусан олий таълим тизими талабалари, бўлғуси кадрлар жисмоний маданиятини такомиллаштириш жараёнининг янги илмий-амалий педагогик моделларини яратиш ва уларни амалга оширишда инновацион усуллар, технологияларни қўллашга оид кўплаб тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

1978 йил 21 ноябрда Париж шаҳрида БМТнинг таълим, фан ва маданият масалалари бўйича Бош конференцияси томонидан қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт халқаро Хартияси»[1] ўз мазмун-моҳиятига кўра, спорт орқали дунё халқларининг жисмоний етуклиги ва маданиятини ривожлантиришни назарда тутди. Бундан кўринадики, ҳар бир жамиятда ижтимоий-педагогик муҳитни соғломлаштириш, бўлажак авлодни, талаба-ёшларни, кадрларни ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш вазифаси глобал аҳамиятга эга. Чунки, таълим

шахсни ҳар томонлама (ақлан, ахлоқан, жисмонан) шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади.

Олий таълим тизими талабаларида жисмоний иродалилик, чидамлилик, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлик каби сифатларнинг шаклланишида жисмоний тарбия дарс машғулотларини ва спорт тўғарақларининг аҳамияти юқори ҳисобланади. Сабаби талабаларда спортчига хос характер, хислатлар жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида, тўғарақлар орқали аста-секин шаклланиб бориб, кейинчалик бу хислатлар унинг доимий сифатига айланади. Мисол учун, жисмоний иродавий сифатлари яхши шаклланган талаба ҳаётий фаолиятда ҳам иродали бўлади.

Инсон фаолиятида жисмоний тарбиянинг амалий натижаси кишининг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат билим ва кўникмаларининг баркамоллик даражаси, юксак ҳаётий кучга эгаллиги, спорт соҳасида эришган ютуқлари, ақлий ривожланганлиги ҳисобланади. Миллий генофонднинг шаклланиши, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш ва ёш авлодни соғлом тарбия қилишда жисмоний тарбия ва спорт маънавий ва мафкуравий восита сифатида қўлланилади. Биз бугун демократик жамиятни ажодлар мероси, миллий кадриятлар асосида, ўзимизнинг турмуш тарзимиз талабаларидан келиб чиққан ҳолда барпо этишга ҳаракат қилмоқдамиз. Ана шу ҳаракатлар негизида соғлом инсон омили турибди.

Шуни эслатиб ўтиш жоизки, қадимги Шарқда ҳам жисмоний чиниқиш ва баркамоллик масалаларига алоҳида эътибор берилган. Амир Темур аскарлар танлашда қуйидагиларга эътибор берар эди. “Кўшин тузиб, навкар олмоқда уч қоидага амал қилдим: биринчидан - йигитнинг куч – қувватига, иккинчидан – қилични ўйната олишига, учинчидан – ақл – заковатига, камолатига эътибор қилдим. Шу фазилатлар жамулжам бўлса, навкарлик хизматига олдим. Негаки куч – қувватли йигит ҳар қандай қийинчиликларга, азобу уқубатларга чидамли бўлади, қилич ўйната оладиган киши рақибини мағлуб эта олади, оқил навкар ҳар жойда ақл – идрокни ишга солиб, машғулотни даф этмоғи мумкин” [2].

“Ҳар қандай меҳнат бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар ўйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади, - деган эди Чернишевский [3].

Абдулла Авлонийнинг фикрича, соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм-маърифатга эга бўлмоқ учун бадантарбия билан шуғулланиш зарур: «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадир. Чунку ўқимоқ, ўқитмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, касалсиз вужуд лозим. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларида, ишларида камчиликка йўл кўюрлар. ... Бадан тарбиясини фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордур. Жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнг ила терси кабидур. Агар жисм тозалик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопонни устини қўйиб астарини ювиб овора бўлмақ кабидирки, ҳар вақт устидаги кири ичига урадур. Фикр тарбияси учун меҳнат ва соғлом бир вужуд керақдур» [4].

Ёшларни ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб етишишида жисмоний маданият таълимини миллий кадриятларга таянган ҳолда замонавий кўринишда ташкил этиш, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний камолот, жисмоний ривожланиш, саломатликни мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда янгича ёндашув асосида ўтказишни тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси соғлиқни сақлаш, жисмоний сифатларни ўстириш, ёш авлодни ақлий ва жисмоний меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Бу ғоя узоқ ўтмишдан ота-боболаримизнинг маънавиятида акс этиб келган. Маълумки, жисмоний маданият тушунчаси - халқ маданиятининг бир соҳаси сифатида эътироф этилади. Жисмоний маданият инсоният томонидан тўпланган моддий ва маънавий бойликлар йиғиндиси, ундан кишиларнинг камолоти учун кенг фойдаланиланиш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун жисмоний камолотга эришишни мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш зарурати мавжуд.

Шунингдек, жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни ҳам бажаради:

* Инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёрини белгилаш;

* Жисмоний тарбияга оид маданий ахборотни тўплаш хизмати ва уни авлоддан-авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилиш;

* Шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириш;

* Шахснинг ҳаракатлари эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати;

*Шахснинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилик ҳолатини таъминлаш (биологик) каби хизматларни амалга оширади.

Жисмоний маданият мазмунида қуйидагилар акс этади:

1. Инсон аъзоларининг функционал камолоти (ички аъзолар, нерв ва ҳаракат, суякмушак тизими, тана уйғунлиги ва уларнинг функционал фаолиятини бошқариш лаёқати)га эгалликни таъминлаш.

2. Талабаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш.

3. Уларни гигиена қоидаларига, соғлом турмуш тарзига амал қилишга кўниктириш.

4. Талабаларлар моҳирлигини ҳар томонлама ўстириш.

5. Бўлажак мутахассисларнинг жисмоний ва физиологик сифатларини касбий нуқтаи назардан шакллантириш, уларнинг ишчанлик қобилиятини ошириш.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 21 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ 5924 –сон Фармонида қуйидагилар жисмоний тарбия ва спорт тизимини ислоҳ қилишнинг 2025 йилгача асосий йўналишлари этиб белгиланиши алоҳида таъкидланган. Буларга [5]:

- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланаётган аҳолининг умумий сонини 30 фоизгача, спорт ташкилот ва муассасаларида шуғулланаётган ёшларнинг умумий сонини 20 фоизгача ошириш;

- давлат спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркиби, хусусан, олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич 80 фоизгача етказиш;

- жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тўрт босқичли – ташкилот-туман (шаҳар)-худуд-республика тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

- аҳолининг кенг қатламлари, жумладан, умумтаълим мактаби талабалари, профессионал ва олий таълим муассасалари талаба ва талабалари ўртасида жисмоний тарбияни оммалаштириш, улар орасида иқтидорлиларини аниқлаш мақсадида “Умумтаълим мактаб спорти” фестивали, “Жисмоний тайёргарлиги ривожланган муассаса” кўрик-танловини босқичма-босқич (туман/шаҳар, худуд, республика) ўтказиш тизимини ишлаб чиқиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ривожланган энг яхши умумтаълим мактаби, профессионал ва олий таълим муассасаси номинациясини жорий этиш [104; 67-б.];

- 2020 йилдан бошлаб спорт соҳасида “Ташкент Марафон” халқаро марафони, “Саве Арал” халқаро экомарафони, авторалли ва мотокросс спорт мусобақаларини тизимли ўтказиш орқали спорт туризмни ривожлантириш;

- аҳолининг барча қатламлари ўртасида “Жисмоний тайёргарлик даражаси” синовларини ўтказишни жорий этиш қабиларга алоҳида эътибор қаратилган.

Хулоса сифатида шуни таъкидлаш лозимки, жисмоний баркамоллик– руҳий в аклий етукликнинг асоси ҳисобланади. Чунки, соғлом тангина соғлом фикрлаш қобилиятига эга бўлиб, таълим тизими ёш авлодинг ҳам жисмоний, ҳам руҳий ривожланиши учун қулай шароитларни яратмоғи лозим. Жисмоний тарбия ва спорт орқали соғлом инсонни шакллантириш бутун бир жамиятнинг вазифаси бўлмоғи керак. Ҳар бир инсон, оила, ота-она жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни одат даражасига чиқариши билан бирга, кадрият сифатида эъзозлаши жамиятнинг узлуксиз равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига олиб келади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Красовский С. Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Право. – 2013. – Т. 13. – №. 4. – С. 23-27.

2. Mullajonov I. Y. Sharq ma’rifatida harbiy qo ‘shin va navkarning ijtimoiy va axloqiy jihatlari //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 220-226.

3. Зайниддинов Т. Б. Соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг педагогик фаолияти //Современное образование (Узбекистан). – 2019. – №. 2 (75). – С. 58-64.

4. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. - Т.: «Ўқитувчи», 1992. -20-б.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Фармони, 24.01.2020 йил, Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 25.01.2020 й., 07/20/5924/0081-сон, 09.10.2020 й.

ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

10.53885/edinres.2022.63.71.093

Махмудов Мэлс Хасанович

Бухоро давлат университети Педагогика фанлари доктори, профессор,
Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу мақолада жисмоний тарбия фанини ўқитиш сифати ва самарадорлигини тубдан яхшилаш, уни ҳаёт билан узвий боғлаган олиб бориш ўқувчиларни ижтимоий фойдали меҳнатга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш жуда муҳимлиги таъкидланган. Жисмоний тарбия дарсини ўтишда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: узлуксиз таълим, иқтисодий барқарорлик, янги педагогик технология, педагогик тамойил, педагогик восита, интерактив методлар.

Баркамол авлод орзуси-энг буюк орзу. Ўзбекистоннинг келажаги буюк эканига қатъий ишонч билан яшаётган халқимизнинг орзуси бу. Мустақиллик йилларида эзгу мақсадларимизни рўёбга чиқариш борасида улкан ишлар амалга оширилди. Узлуксиз таълимнинг -ўзбек модели сифатида эътироф этилган ва бугун ўз самарасини бераётган- “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ўз вақтида узокни кўзлаб бошлаган оламшумул

ишларимизнинг асоси бўлиб хизмат қилмоқда.

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач қатор соҳалар тубдан ислоҳ қилинди, йўналишларга янгиликлар киритилиб, уларнинг янада ривожланишини таъминлаш мақсадида янги усуллар тадбиқ қилинди. Ислохотларнинг натижасини эса бугунги кунда ҳар қадамда кўришимиз мумкин. Барча соҳаларда бўлгани каби бу ислохотларнинг таълим йўнали-шидагиларини мустақиллик йилларидаги ўзгаришларнинг асосий бўғинини ташкил этади десак муболаға бўлмайди.

Айни пайтда таълим-тарбия тизими тубдан ислоҳ қилинмоқда, замон талаблари даражасига кўтарилмоқда миллий кадрлар тайёрлашнинг янги тизими барпо этилди, келажак учун баркамол, салоҳиятли авлодни тарбиялаш ҳозирги кунда давлат сиёсатининг устувор йўналишидир. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган талаба-ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланди.

Зеро, таълимнинг ёшлар ўртасида кенг тарғиб қилиниши, уларнинг илм-фанга бўлган қизиқишларининг ошиши, илм урфонида баҳраманд бўлиб, фанларни мукамал даражада ўрганишлари мамлакат ривожини таъминловчи муҳим омиллардан бўлиб ҳисобланиши ҳеч кимга сир эмас. Илм-фаннинг мукамал даражада ўзлаштирилиши ўз навбатида техника-

технологияларнинг ривожланишига, техниканинг ривожини эса меҳнат унумдорлигининг ошишига, меҳнат унумдорлигининг ошиши аҳоли моддий таъминотининг яхшиланишига олиб келади, бунинг асосида инсонларнинг ҳаёт тарзи янада яхшиланади. Аҳоли турмуш тарзининг яхшиланиши, иқтисодий барқарорликни кўрсатувчи кўрсаткич бўлса, иқтисоднинг барқарорлиги эса мамлакатнинг ривожланишини таъминловчи асосий

меъзонлардан биридир.

Жисмоний тарбия фанини ўқитиш сифати ва самарадорлигини тубдан яхшилаш, уни ҳаёт билан узвий боғлаган олиб бориш ўқувчиларни ижтимоий фойдали меҳнатга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш жуда муҳимдир.

Ҳозирги кунда мамлакатимизнинг олий таълим муассасалари олдида ёш мутахассисларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш усулларини излаш, ўқитишнинг шакл ва методларини рационаллаштириш муаммоси ўз ечимини топомқда. Бу муаммо одамлар ҳаётида тобора аҳамиятга эга бўлиб бораётган жисмоний маданият ва спорт соҳасида ҳам долзарб ҳисобланади. Республикамизда янги педагогик технологиянинг назарий асосларини яратиш ва амалиётга тадбиқ этиш зарурияти таълим тизимини ислоҳ қилиш, унинг салоҳиятини жаҳон миқёсига олиб чиқиш, таълим бозорини яратиш ва рақобатбардош мутахассисларни тайёрлаш вазифасидан келиб чиқади.

Бугунги кунда таълим муассасаларида янги педагогик технологияни жорий этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жисмоний тарбия дарс жараёни педагогик жараённинг ажралмас бир қисми бўлиб, у ўсиб келаётган ёш авлодни таълим-тарбия жараёнида ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашга қаратилган асосий педагогик воситалардан эканлигини олиб борган кузатишларимиз жараёнида ўз аксини топмоқда. Жисмоний тарбия дарси ҳар томонлама янги педагогик тамойилларни ўз ичига олиб, таълим-тарбия жараёнида қўлланилиши керак бўлган вазифаларга таянади. Жисмоний тарбия дарси ва уни бошқарувчилик тизими ўта мураккаб бўлиб, кўриниши ўзига хос бўлган назарий, амалий, мустақил таълимларни жорий этишни талаб этади.

Бир кўринишда жисмоний тарбия дарс жараёни оддий бўлсада лекин, унда бажариладиган ҳаракат амаллари ўқувчи-талабаларни ҳар томонлама кўникма ва малакаларни ривожлантиришни талаб этади. Шунга асосан жисмоний тарбия дарс жараёнида янги педагогик ахборот технологияларидан фойдаланиш бугунги таълим тарбия жараёнининг долзарб йўналишларидан бири эканлигини ҳаётни ўзи тақозо этмоқда.

Бунинг учун таълим муассасаларида олиб борилаётган дарсларнинг янада қизиқарли олиб борилиши, ўқувчи ва талабаларнинг дарсларда фаол иштирокини таъминлаш учун қуйидагиларни амалда тадбиқ этиш мақсадга мувофиқ:

-дарсларни инновацион технологиялардан кенг фойдаланган ҳолда олиб бориш;

-дарсларни ташкил этишда турли хил интерфаол усуллардан фойдаланишни ошириб, дарс динамикасини кўтариш;

-маърузалар фақат ўқитувчининг монотон нутқидан иборат бўлиб қолмай унда талабаларнинг ҳам фаол иштирокини жорий этиш;

-талабаларга бўлиб ўтадиган маъруза мавзуларини олдиндан бериб борилиши зарур.

Бунда талабалар маъруза дарсларига киришдан олдин мавзунини ўқиб келади ва ўқитувчи маърузаси асосида бу мавзу доирасидаги билимлари янада ошади. Мавзу доирасидаги амалий ҳамда семинар дарслар асосида бу билимлар кўникмага айланиб боради;

- семинар дарсларини фақат савол-жавоб тарзида эмас, балки турли хил инновацион методикаларни ишга солган ҳолда талабалар томонидан ташкил қилинган турли хил ўйинлар асосида бойитилиши, дарсда талабалар фаоллигини таъминлаш билан бир қаторда, дарсларнинг қизиқарли бўлишини таъминлайди. Дарсларнинг бундай ташкиллаштирилишида талабалар ўртасида келиб чиқиши мумкин бўлган низолардан ўқитувчи томонидан бартараф этилиши ва дарс суратини тушурмаган ҳолда аудиторияни бошқара олиш малакаси талаб этилади.

- дарсларни ўтишда аудиториядаги талабаларни кичик гуруҳларга бўлиш каби усуллардан фойдаланиш дарс зичлигининг янада оширилишига, минимум вақт ичида максимал натижага эришилишини таъминлашда кўмаклашади.

Ҳозирги кунда таълим жараёнида интерактив методлар, педагогик технологиялар, педагогик ва ахборот технологияларини ўқув жараёнида қўллашга бўлган қизиқиш, эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Бундай бўлишининг сабабларидан бири, шу вақтгача анъанавий таълимда талаба фақат тайёр билимларни эгаллашга ўргатилган бўлса, ҳозир эса замонавий ўрганиб, таҳлил қилишларига, ҳатто хулосаларни ҳам ўзлари келтириб чиқаришларига ўргатади. Ўқитувчи тарбияланувчига шароит яратади ва шу билан бир қаторда бошқарувчилик, йўналтирувчилик функциясини бажаради.

Жисмоний тарбия дарс жараёнига янги педагогик технологияни қўллаш масаласига келсак, технологиянинг ўзи нима? -деган савол туғилади. Ҳақиқатдан ҳам бир кўринишда жисмоний тарбия дарсига янги педагогик технология нима учун қўлланилиши керак, бу шунинг учун керакки дарс жараёнини яхшилаш орқали ўқувчи-талабаларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун ҳам янги технологиялардан фойдаланиш керак. Ҳар қайси жисмоний тарбия ўқитувчисининг тажрибаси илғор деб топилса, шуни янги технология сифатида таълим- тарбия жараёнига қўллаш мумкин. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия дарсларини ўтишда янги усуллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Биз бундай долзарб бўлган масалага қўл урар эканмиз, бу соҳада тез суръатлар билан кескин эътибор бериш кераклигини айтиб ўтмоқчимиз, жисмоний маданият ва спорт айна вақтда Ўзбекистонимизни халқаро майдонда ўз ўрнимиз борлигини белгилаб берган вақтда жисмоний тарбия дарсларининг миллий истиқлол ғояси томонидан эътиборли томони шундаки ҳар қанча қийин бўлмасин фидокорлик билан ўз касбига фидойлик, мардлик намуналарини кўрсатиб, ўсиб келаётган ёш авлодни маънан ва жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда ўзимизнинг муносиб ҳиссамизни қўшишимиз бугунги кун талабидир.

Бундай ишларни ҳал этиш учун ҳамма имкониятлар яратиб берилган. Бундай имкониятни соҳа мутахассислари ўзларининг вазифалари ва бурчлари деб қабул қиладилар. Бундан шундай фикр чиқадики, фан-техника ютуқларининг мислсиз даражада тараққий этиши, ҳамда бу тараққийёт натижаларининг оддий инсонлар ҳаётига жуда қисқа муддатларда кенг кириб келаётганлиги билан тавсифланади. Талабаларнинг изланувчанлиги, ижодкорлиги, оз вақт, кам куч сарфлаб юқори натижаларни таъминлашида, шунингдек, талабаларнинг ижодий фаолияти самарадорлигини оширишда янги педагогик ва ахборот-коммуникацион технологияларидан фойдаланиб фаоллаштириши муҳим омил ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. “Ҳозирги тараққийёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, 271-274 бет.

5. “Ҳозирги тараққийёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. “Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш”, 607-610 бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малоҳат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

10.53885/edinres.2022.72.74.089

Орипова Мохина Нишод қизи

БухДУнинг Педагогика институти 1 босқич магистри Бухоро, Ўзбекистон

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада халқ ўйинлари ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантиришга улар соғлигини мустаҳкамлашга, ўқувчиларнинг дунёқарошига, ўртоқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлашга, бир-бирига қўмаклашишга, экстремал ҳолатда ўзини тута олишга, жамоасини ҳимоя қилиш олишга, жисмоний ривожланишига ва спорт турлари сирларини мукамал ўзлаштириш борасида фикрлар баён қилинган.

Калит сўзлар: саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, тезкорлик, чидамлик, соғломлаштириш, фаҳм-фаросат, чаққонлик.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга қўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни

таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юсак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Халқ миллий ўйинлари авлоддан-авлодга мерос бўлиб, ўтиб келаётган муҳим фаолият ва ижтимоий педагогик жараёндир. Ўзбекистонда миллий ўйинларни тўплаш, уларни тарбия тизимида аҳамиятини ўрганиш, халқимизнинг миллий қадриятларини ўйинлар орқали тиклаш, маънавий-маърифий жиҳатларимизни янгилаш уларни туркумларга бўлиб, асосий олимпиада спорт турларини ўзлаштиришга таъсирини кузатиш амалга оширилмоқда. Халқ ўртасида қадриятларимиз, урф-одатларимиз расм-русумларимиз, анъаналаримиз, миллий халқ ўйинлари, спорт турлари ҳам унитилган бўлиб улар истиклол шарофати билан қайта тикланди.

Халқ ўйинлари ўз мақсад, мазмун-моҳияти билан ижтимоий тараққиётнинг маълум даврларига хос тарихий аҳамиятга эга бўлиб, авлод шаклланишида, унинг жисмоний такомиллашувида алоҳида мустақил восита бўлиб хизмат қилган. Эътиборли жиҳати шундаки болаларнинг ёшига, жинсига ҳатто ижтимоий аҳволига қараб мазкур ўйинлар мазмунан ўзига хос “содада ёки мураккаб”, “оғир ёки енгил”лиги билан ажралиб туради. “Кун ва тун”, “Бекинмачок”, “Олиб қочар”, “Оқсоқ қарға”, “Қувлашмачок”, “Тортишмачок”, “Ланка тепиш”, “Човгон”, “Оқ теракми-кўк терак” ва бошқа ўйинлар шулар жумласидандир.

Халқ ўйинларининг келиб чиқиши узоқ ўтмишга яъни олдинги авлодларимизга бориб тақалади. Масалан: “Човгон” ўйини А.Рудакий, Ибн Сино, Умар Хайём, Саъдий Шерозий, Хусрав Дехлавий, Алишер Навоий асарларида ўз ифодасини топган.

Азалдан авлод-аждодаларимизнинг кун тартибига ҳам маҳалла-маҳалла бўлиб жисмоний маданият машқлари билан бахшлашганликлари қадим қўлёмаларда, адабий асарларда чоп этилганлиги бугунги кунда ҳам ўз қийматини йўқотган эмас.

Ўрта Осиё халқлари орасида ўйналадиган миллий халқ ўйинлари асосан “Наврўз” кириши билан бошланиб кетган. А.Фирдавсий ўзининг “Шохнома”асарида ҳам Рустам ва Исфандиёр ўртасидаги беллашувни мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

Халқ ўйинлари ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантиришга улар соғлигини мустаҳкамлашга, ўқувчиларнинг дунёқарашига, ўртоқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлашга, бир-бирига қўмаклашишга, экстремал ҳолатда ўзини тута олишга, жамоасини ҳимоя қилиш олишга, жисмоний ривожланишига ва спорт турлари сирларини мукамал ўзлаштиришга каби вазифаларни ўз ичига олади.

Халқ ўйинлари ўзининг келиб чиқиши, унинг хусусияти, ўйнаш қонун-қоидалари, психологик хусусиятлари, техник-тактик усулларда ўйналиши узоқ ўтмишларга бориб тақалади, чунки ер юзида инсон пайдо бўлибдики у ёки бу каби ўйинлар ўйнаиб келинмоқда. Халқ ўйинлари асосан ўқувчиларда қувноқликни, ўйин орқали ҳаётда кўникма ва малака оширишни, табиатни севишни, уни ардоқлашни, ёшларга нисбатан меҳрибонлик қилишни, катталарга ҳурмат билдиришни, жамоанинг истикболи учун жон кўйдиришни тарбиялайди.

Фикр нўноқлиги, жисмоний ҳаракатдаги лоқайдлик тарбияда йўлга қўйилган бепарволикнинг маҳсулидир. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда, айниқса бошланғич синф ўқувчиларида ўзбек халқ миллий ўйинлари муҳим аҳамият касб этади. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан бўш вақтларида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш жуда ўринли ҳисобланади. Айни пайтда спортнинг мураккаб турларига ўтишга пойдевор вазифасини бажаради десак муболага бўлмайди. Чунки ўқувчилар миллий ўйинлар орқали танани чиниқтириш, мувозанат сақлаш функцияларини ўзлаштириб мушак кучларини тарбиялайдилар. Шу билан биргаликда, тартиб-интизом, режа билан иш юритиш, ҳаётий қоидаларга итоаткорлик, мардлик ва ҳалоллик каби сифатлар таркиб топади. Ўйиннинг мақсад ва вазифасидан келиб чиқиб, ўқувчилар мураккаб вазифани чакмоқдай тезлик билан бажаришга интиладилар. Ёшлиқдан бошланган фикрлаш тезкорлиги, шу фикрни танлаш иштирокида қойилмақом қилиб ижро этиш маҳоратини ошириб боради.

Миллий ҳаракатли ўйинлари ўтказишда об-ҳавони ҳисобга олиш зарурдир, чунки кўпгина миллий ҳаракатли ўйинлар очик ҳавода ўтказилади. Миллий ҳаракатли ўйинларни шундай танлаш

керакки, ўқувчилар бемалол бажара билсинлар ва бу ўйинлардан ҳордиқ чиқарсинлар. Жисмоний тарбия ўқитувчиси миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиши шарт:

- 1.Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхши-ланишига, чиникишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;
- 2.Ўқувчиларда ҳар томонлама ҳир хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат шакллари хосил қилиш;
- 3.Ўқувчиларда ҳаётининг фаолиятда ёрдам берадиганақлий ва иродавий сифатларни тарикб топтириш;
- 4.Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш ва кун тартибга риоя қилишга одатлантириш;
- 5.Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун билим ва малкалар хосил қилиш.

Тарбия олдида турган ҳозирги вазифа ёшларни баркамол ривожлантириш ҳамда камолотга етказишнинг энг масъулдор йўлини топиш ва жорий қилишдир. Шу нуқтаи назардан, барча ўқув тарбия муассасаларида ҳар йили ҳудудлараро кенг тарқалган миллий спорт турлари ва ўйинларини ёшларга ўргатиш ҳамда жамоаларга мусобақалар ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Биз маънавиятимиз ва маданиятимиз, иқтисодиётимизни етакчи мамлакатлар қаторига кўтармоқчи эканмиз миллий кадрларимиз бўлган миллий ўйинларга миллий спорт турларига эътиборни кучайтирмоғимиз лозим. Миллий спорт турлари ва ўйинларида кўринадиган жасорат, чаққонлик, ҳаракат уйғунлиги, мардлик ва моҳирликни ёш авлод руҳига сингдириш учун ҳар биримиз ўз хиссамизни қўшмоғимиз керак.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4 Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январ ПФ-60 сонли “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги фармони .

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7.SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

8.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER”.

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

10.53885/edinres.2022.24.81.082

Глухова Маргарита Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет,
e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru.

Аннотация: изучаются теория и методика преподавания аэробной гимнастики ориентированное на приобретение студентами профессиональных знаний, особенностей техники различных новых видов гимнастики. Раскрывается терминологический аппарат по данной теме исследования.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, оздоровительная аэробика, аэробная тренировка, гимнастические упражнения.

Abstract: The theory and methodology of teaching aerobic gymnastics focused on the acquisition by students of professional knowledge, technical features of various new types of gymnastics are studied. The terminological apparatus on this research topic is revealed.

Keywords: aerobic gymnastics, wellness aerobics, aerobic training, gymnastic exercises.

Xulosa: aerob gimnastikasini o'qitish nazariyasi va metodikasi o'rganilib, talabalar tomonidan kasbga oid bilim olish, gimnastikaning turli xil yangi turlari texnikasining o'ziga xos xususiyatlari o'rganilmoqda. Ushbu mavzu bo'yicha terminologik qurilma aniqlandi.

Kalit so'zlar: aerobik gimnastika, sog'lomlashtirish aerobikasi, aerobik mashg'ulotlar, gimnastika mashqlari.

Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование базовых и новых физкультурно-спортивных видов гимнастических упражнений, пользующихся большой популярностью.

Оздоровительная аэробика не нацеливают на высшие спортивные достижения, она не связаны с большими мышечными и нервными нагрузками, с жестким самоограничением. Умеренная, разнообразная нагрузка снимает стрессы, излишнее напряжение и формирует жизненно необходимые умения и навыки. Это обуславливает принципиально новую мотивацию в процессе занятий физическими упражнениями. Создаются условия достижения гармонии в физическом и духовном развитии, повышения общего уровня культуры.

Для педагога знание основных психических проявлений личности школьника, позволит существенно оптимизировать учебно-тренировочный и воспитательный процессы с учетом личностных, индивидуально-типологических и психологических особенностей.

Основные правила безопасности в аэробике: избегайте длительного пребывания на плюснах ног; избегайте выполнение прыжков и движений на 1 ноге более 8 повторений; избегайте длительного удержания рук над головой, чаще меняйте амплитуду движений; в целях адекватной и равномерной нагрузки на опорно-двигательный аппарат, сбалансированности нагрузки на правую и левую часть тела, мышцы передней и задней частей тела, необходимо помнить о симметричности обучения.

Для того чтобы занятия физической культурой оставалось безопасным для здоровья занимающихся необходимо выполнение следующих условий: высококвалифицированный преподаватель, безопасная методика проведения занятий (наличие разминки, отсутствие запрещенных упражнений и т.д.), внутренние и внешние факторы безопасного проведения занятий [2].

Многие из неэффективных упражнений оказывают стрессовое воздействие на суставы, связки, сухожилия, мышцы и могут привести к травме. Альтернативные «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц.

Вредные упражнения мы встречаем везде – на видеопленках, в телевизионных шоу, уроках и книгах. При использовании неэффективных упражнений на силу и гибкость, необходимо изменить их в соответствии с рекомендациями национальной школы аэробики [1].

Упражнения на силу:

- Отжимания – (для трицепсов). Увеличение силы спины, верхней части рук и плеч.

• Правильно: главным в этом упражнении является правильное положение рук (на ширине плеч) и сохранение локтей параллельно бедрам. Последовательное сгибание и разгибание рук задает нагрузку на трицепсы. И.п. - упор лежа на коленях, пальцы рук направлены вперед. Согните локти, не отводя их в стороны от грудной клетки и опуститесь к полу (отжимание). Удерживайте голову, спину и ягодицы на одной линии.

• Неправильно: в и.п. упор сидя сзади, руки расставлены слишком широко. В этом варианте упражнение на трицепсы, но, если вы недостаточно сильны для сохранения четкого положения тела с приподнятым животом и тазом, плечи будут округлены. Это приведет к

ненужной перегрузке плеч, локтей и запястий, поскольку большая часть веса тела приходится на эти суставы.

- Стоя в полунаклоне - увеличение силы верхней части спины и плеч.

• Правильно: И.п. стойка ноги врозь, колени согнуты, стопы параллельно. Наклон вперед, начиная с таза, но не с талии. Необходимо сохранять спину прямой, голова является продолжением спины. Согнутые руки перед грудью. Локти отведены назад, лопатки соединить. Напряженное движение руками вперед параллельно полу.

• Неправильно: в том же и.п., но спина округлена. Голова не располагается на одной линии со спиной. Поза оказывает отрицательное воздействие на нижнюю часть спины, особенно при работе с весом. Округлая спина не позволяет соединить лопатки и не развивает силу верхней части спины.

- Обратное скручивание – увеличение силы мышц пресса, особенно нижнего отдела.

• Правильно: и.п.- лежа на спине. Согнуть колени и приблизить бедра к груди. Слегка оторвите таз от пола, чтобы нагрузить брюшные мышцы. Вернитесь в и.п., расслабляя мышцы пока таз не коснется пола. Основное внимание должно быть сосредоточено на сокращении мышц каждого отдела брюшного пресса.

• Неправильно: поднимание выпрямленных ног в положении упора сидя сзади.

- Махи ногами в сторону – развитие силы мышц бедра, таза

• Правильно: и.п. – упор стоя на правой, левая согнутая в сторону. Сохраняйте спину выпрямленной, голова на одной линии с ней. Поднять левую ногу вверх – в сторону на 45°. При выполнении упражнения таз остается на одном уровне.

• Неправильно: не поднимайте ногу слишком высоко (выше 45°) или выпрямленной. В этом случае таз и поясница скручиваются и изгибаются.

Итак, исходя из вышеизложенного, рекомендуется [3]:

1. Исключать из школьной программы упражнения и тесты, травмирующие учеников;

2. Запретить выполнять наклон вперед (кроме специальных упражнений для развития длинных мышц спины), а также травмирующие упражнения известные под названием «запрещенные упражнения».

3. Исключить из нормативов поднимание туловища из положения - лежа на спине;

4. Включить в программу школы, как обязательные упражнения типа «становая тяга», выполняя (без снаряда или с предметами, с мячами, гантелями, гимнастическими палками и т.д.), научить старшеклассников основным мерам профилактики остеохондроза (ортопедический режим).

5. Уделять значительное внимание разминке.

6. Проводить тестирование каждого занимающегося с определением группы физической подготовки.

Таким образом, изучение теории и методики преподавания аэробной гимнастики ориентировано на приобретение студентами профессиональных знаний, особенностей техники различных новых видов гимнастики.

Список литературы

1. Клименко А.А. Особенности влияния средств оздоровительной гимнастики на физическое развитие студентов // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. - С. 251-256.

2. Супрунов С.И., Попова Н.В., Храмова Я.С., Мысина Т.А. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 2021. - С. 101-103.

3. Щетинин П.В. Спортивно-оздоровительная гимнастика как подготовка детей дошкольного возраста к занятиям различными видами спорта // В книге: Молодежь - Барнаулу. Материалы XX городской научно-практической конференции молодых ученых. Главный редактор Ю. В. Анохин. - 2019. - С. 548.

MAKTABDA O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

10.53885/edinres.2022.44.91.011

Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li

Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 2 – kurs magistranti

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari hamda ularni samaradorligini oshirish usullari va vositalari to'g'risida yozilgan.

Kalit so'zlar: Amaliy, mashg'ulotlar, jismoniy, mashqlar, o'quvchi, harakat, imkoniyatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, sport, musobaqalar, zamonaviy, innovatsiya, metodlar.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЕЮ С УЧАЩИМСЯ В ШКОЛЕ

Абдуллаев Авазбек Алишержон оглы

Наманганский государственный университет, факультет физической культуры, 2 курс магистра

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются значение занятий физической культурой в развитии физически крепких, здоровых, волевых и духовно активных детей, занятия физической культурой с учащимися в школе и пути и средства повышения их эффективности.

Ключевые слова: Практика, тренировка, физическое, упражнение, студент, движение, возможности, бег, прыжки, метание, спорт, соревнования, современные, инновации, методы.

METHODS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH STUDENTS AT SCHOOL

Abdullayev Avazbek Alisherjon oglu

Namangan State University, Faculty of Physical Culture, 2nd year master

e-mail : avazbekabdullayev@gmail.com

Abstract: This article discusses the importance of physical education in the development of physically strong, healthy, strong-willed and spiritually active children, physical education classes with students at school and ways and means to increase their effectiveness.

Key words: Practice, training, physical, exercise, student, movement, opportunities, running, jumping, throwing, sports, competitions, modern, innovation, methods

Ishning dolzarbligi : Jismoniy tarbiya, badan tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi. Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Mahmud Koshg'ariyning "Devon-u lug'otit turk" asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari to'g'risida ma'lumot berilgan. "Alpomish" o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning "Farhod va Shirin", Zayniddin Vosifiyning "Badoye ul-vaqoye" ("Nodir voqealar"), Boburning "Boburnoma" asari va boshqa asarlarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalardan hikoya qilinadi.

O'zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1992 -yilda (2000 -yilda esa yangi tahrirda) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning qabul qilinishi, 1993 -yilda Sog'lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarini rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 - yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Dars jarayonidagi nazariy bilimlar o'g'il-qizlarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma'nan chiniqtiradi, ziyorakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibini rejalashtirish, ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati haqidagi bilimlarga ega bo'ladilar.

Demak, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o'qituvchi yanada mas'uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg'or metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Bu esa pedagoglarimizning zamonaviy innovatsiya va metodlarni o'zlashtirgan holda yangi o'quv yiliga puxta tayyorlanishini talab etadi.

Ishning maqsadi: Maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish usullari aniqlash.

Ishning vazifalari: 1) jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishdagi muammolarni o'rganish.

2) dars vazifalarini hal etishga oid ta'limning metodlarini o'rganish.

Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilari va shu yo'nalishdagi o'quvchi-talabalarning pedagogik mahoratlarini shakllantirish va nazariy bilim hamda amaliy ko'nikmalarini mustahkamlash kadrlar tayyorlash hamda barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishning muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarni o'quvchilarda (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyati quyidagicha amalga oshiriladi:

- Kuch va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar;
- Tezlik – kuch qobiliyatlari;
- Portlash kuchi;
- Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati;
- Tezkorlik va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha;
- Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi;
- Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish;
- Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati;
- Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.
- Egiluvchanlikni va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
- Egiluvchanlik haqida tushuncha berish;
- Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni;
- Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.[1]

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi sport anjomlarining yetarliligi va sifati bilan bog'liqdir. Shuningdek, jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishning asosiy omili — darsni to'g'ri tashkil etish bilan ham bog'liq. Buning uchun o'qituvchi quyidagilarga e'tibor qaratishi kerak:

Tayyorlov qismi — (10–12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'lig'ini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axboroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar — saf, yurish va yugurish mashqlari bajariladi. Asosiy qism (20–25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turining rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda o'quvchilarning boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga yo'l qo'ymaslik lozim.[2]

Yakuniy qism — (3–5 daqiqa) dars tugashi jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostlashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani uchun o'qitishda "Musobaqa", "Ko'rsatmali", "O'yin" kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Masalan, "Musobaqa" usuli. Ushbu usulda sinfdagi o'quvchilarni jamoalarga bo'lib, ular o'rtasida spartakiadalar (quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o'yinlari ko'rinishida) tashkil etiladi. Bu usul o'quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi. Musobaqa tarzida tashkil etilgan mashg'ulot o'quvchilarda ilg'or bo'lish, mashq va topshiriqlarni kimo'zarga bajarish istagini namoyon etishi bilan qiziqarlilikni ta'minlaydi.

"Ko'rsatmali" usuli murakkabroq sport turi elementini o'rgatish darslarida qo'llaniladi. Bunda o'qituvchi biror o'quvchi yordamida (yoki mustaqil ravishda) mashq elementini ko'rsatib berish orqali mavzu mohiyatini yetkazadi. "O'yin" usuli orqali harakatli, milliy va sport o'yinlari texnik elementlarini bajarishda o'quvchilarning bevosita ishtiroki ta'minlanadi. O'yinning mazmuni, shartlari va qoidalari tushuntiriladi. Bu usul bir qator afzalliklarga ega. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulotga jalb etish, darsga qiziqirishda muhim ahamiyat kasb etadi.[3] O'quvchilarga biror murakkab mashqni o'rgatishda, shu usuldan foydalanish orqali maqsadga erishish mumkin.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha

atroficha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy - amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdir.

Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb- hunar kolleji o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 2005 yil.
2. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
5. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – Toshkent TDPU, 2001-2002 yil Elektron ta'lim resurslari.

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.75.29.012

Q.T.Arabboyev

Qo'qon davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annatsiya. Maqolada bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslublarini takomillashtirish va sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlik va uning mohiyati, ahamiyati to'g'risida so'z yuritilgan. Shuningdek, maqolada funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari va funksional tizimlarini nazorati masalalari ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, sportchi tayyorgarligi, sport natijasi, funksional tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik tavsiflari, funksional tizimlar nazorati.

ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается важность функциональной подготовки и ее значение в подготовке высококвалифицированных спортсменов, с целью дальнейшего повышения уровня достижений современных спортсменов. Также в статье описаны основные характеристики функциональной тренировки и контроля функциональных систем.

Ключевые слова: спорт, подготовка спортсменов, спортивные результаты, функциональная подготовка, характеристики функциональной подготовки, управление функциональными системами.

THE SIGNIFICANCE OF FUNCTIONAL TRAINING IN THE TRAINING OF ATHLETES

Annotation. The article discusses the importance of functional training and its importance in the preparation of highly qualified athletes, in order to further increase the level of achievements of modern athletes. The article also describes the main characteristics of functional training and control of functional systems.

Key words: sport, training of athletes, sports results, functional training, functional training characteristics, functional systems management.

Yoshlarni sog'lom va barkamol avlod bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ustivor masalalar qatoriga qo'yilib, unga doir bir necha o'nlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek: - "Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida

farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxti saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi".

Yangi asrni dastlabki yillarida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi tarkibidan sport fani mustaqil fan sifatida ajralib chiqdi. Buning ob'ektiv sabablari sport ilmi nazariyasi va amaliyoti, ilmiy-tadqiqot ishlarning tavsiya va xulosalaridir. Ular sport mashqlanishini nazariy-amaliy jihatlardan toboro kengaytirib sport natijalarning yuksalishiga olib kelmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

- bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

- eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

- yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarni qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

- mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

- mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolari ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.[3]

O'tgan asarning so'nggi yillarigacha, sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

So'nggi yillar davomida funksional tayyorgarlik degan atama sport fani nazariyasi va metodikasi tarkibidan o'rin olib kelmoqda. Soha mutaxassisleri J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008)lar funksional tayyorgarlikni sport trenirovkasining muhim bo'limi hisoblanib, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi, deb ta'rif berganlar.

Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatkichlarida ifoda etadi. [1]

Funksiya (lotincha funtion - bajarish) – 1) majburiyat, faoliyat doirasi, rolb; 2) biologik hujayralar, to'qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining spesifik ko'rinishi. Funksional tayyorgarlik inson tanasi organlarini va organizmlarning tizimli ko'rsatkichlarini, nerv-muskul apparati faoliyatini ta'minotini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba'zi funksiyalarini, ta'minlanishini ko'rsatkichli tavsifini aniqlaydi.

Bunday ta'minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi: *birinchi ta'minlov guruhi*: yurak-tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi ta'minlov guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo'lgan moddalar bilan ta'minlaydi; *ikkinchi ta'minlov guruhi*:

ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o'z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi.

Funksional tizimlarning vazifasiga, nerv (asab)-muskul apparatini ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar va ishlab bo'lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta'minlash, energiya zahirasini, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish va harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to'qimalar o'rniga yangilarini tiklashi(sintez) kiradi.

Funksional tayyorgarlikning asosiy tavsiflari.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko'rsatgichi.

2. Jismoniy nagruzkalarga moslashuv darajasi.

3. Nagruzkalardan keyin tiklanish vaqti.

4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.

5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlanishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik).

6. Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. "Keskinlik" vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress(patologik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatgichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH(yurak qisqarishi chastotasi), AQB(arterial qon bosimi), NOCH(nafas olish chastotasi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatgich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka appoik probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffisienti ko'rsatgichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan nagruzkalar testlaridan foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi(30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.[1]

Asab-muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmning funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kardiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillashuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi.[2]

Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'lmasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vasilkov A.V. Teoriya i metodika sporta – Rostov na – Donu. Feniks, 2010 g.
2. Xolodov J., Kuznesov S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - Moskva 2007 g.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil

BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

10.53885/edinres.2022.99.45.013

Sobirov Abdulaziz Abdurozиковich

O'qituvchi

Buxoro davlat universiteti

+998914186277

aziz.sobirov.86@bk.ru

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar; Jismoniy madaniyat; aqliy rivojlanish; shaxs;

Annotatsiya:

Inson taraqqiyoti jismoniy, psixologik va ijtimoiy kamolot jarayoni bo'lib, atrofda voqelik ta'sirida yuzaga keladigan tug'ma va orttirilgan vositalardagi barcha miqdor va sifat o'zgarishlarini qamrab oladi. Jismoniy rivojlanish bo'yning o'zgarishi, vaznning o'zgarishi, mushak kuchining oshishi, sezgi a'zolarining yaxshilanishi, harakatlarni muvofiqlashtirish va boshqalar bilan bog'liq.Psixik

rivojlanish jarayonida irodaviy, hissiy jarayonlarda, shakllanishda sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. aqliy fazilatlar va shaxsiy xususiyatlar [1]; Bolaning jamiyat hayotiga qo'shilish jarayonida amalga oshiriladigan ijtimoiy rivojlanishi uning xatti-harakati, boshqalarga munosabati, jamoa ishlarida ishtirok etish xususiyatlari va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Роль физического воспитания в подготовке дошкольника

Собиров Абдулазиз Абдурозикович

Преподаватель

Бухарский государственный университет

+998914186277

aziz.sobirov.86@bk.ru

Ключевые слова: *дошкольники; физическая культура; умственное развитие; личность;*

Аннотация:

Развитие человека представляет собой процесс физического, психологического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под влиянием окружающей действительности. Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, улучшением органов чувств, координации движений и т. д. В процессе психического развития происходят существенные изменения волевых, эмоциональных процессов, в формировании психических качества и черты личности[1]; Социальное развитие ребенка, осуществляемое в процессе включения его в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т. д.

The role of physical education in the preparation of a preschooler

Sobirov Abdulaziz Abdurozикович

Teacher

Bukhara State University

+998914186277

aziz.sobirov.86@bk.ru

Key words: *preschoolers; physical education; mental development; personality;*

Annotation:

Human development is a process of physical, psychological and social maturation and covers all quantitative and qualitative changes in innate and acquired means that occur under the influence of the surrounding reality. Physical development is associated with a change in height, weight, an increase in muscle strength, improvement of the senses, coordination of movements, etc. In the process of mental development, significant changes occur, volitional, emotional processes, in the formation of mental qualities and personality traits[1];. The social development of the child, carried out in the process of his inclusion in the life of society, is manifested in a change in his behavior, attitude towards others, in the features of participation in the affairs of the team, etc.

In the first years of life, physical education is the basis for the comprehensive development of the child. In childhood, the foundation of health is laid and some important personality traits are formed. Success in any activity is largely determined by the physical condition of the child. The child's body reacts sharply to minor deviations from the norm in the environment, which is associated with its development and insufficient maturity of individual organs and systems.

The connections between somatic and mental processes are closer than in adults. Therefore, the solution of many pedagogical problems should be carried out with the obligatory consideration of the physical capabilities and condition of the child.

Physical education is a process of purposeful and systematic formation of a healthy, full-fledged person, his physical strengths and physical qualities, providing him with physical culture and striving for physical perfection.

Physical culture is a set of material and spiritual values of society that are accumulated, created and used for the physical improvement of people.

The content of physical culture is:

1. Personal hygiene, which includes skills at work and at home (neatness, neatness of clothes, cleanliness of premises), and habits of a hygienic regime (rational schedule of activities and rest, sleep hygiene, nutrition, etc.);

2. Hardening of the body in natural conditions of nature (air, sun and water);

3. Physical exercise.

Physical education is closely related to the age characteristics of children. In this regard, the specific tasks, content, methods and forms of organization of physical education in early preschool and school age, as well as the successive relationship between them, are determined. Physical education is especially important in early and preschool childhood when the most intensive development of the child's body occurs, when its main movements are formed, but at the same time the body is still very weak and vulnerable.

Physical education of preschool children is aimed primarily at protecting life and strengthening health, full physical development, the formation of motor skills and the development of physical qualities, the development of cultural and hygienic skills, the development of habits for an orderly rhythm of life.

Work on physical development permeates the entire organization of the life of children in the family and preschool institutions. Organization of the subject and social environment, all types of children's activities, taking into account the age and individual characteristics of preschoolers. In a preschool institution, the child's daily routine provides for physical education classes, outdoor games and entertainment, separate tempering procedures, during which climatic conditions are also taken into account. The main form of teaching children to move is recognized as classes conducted by a physical education instructor (or educator). At the same time, a significant place in the system of physical education is occupied by outdoor games, which are widely used in the classes of a teacher-defectologist, in other classes (music, rhythm, theatrical activities), as well as during walks conducted by the teacher. Physical education classes solve both general and correctional tasks. The classes include physical exercises aimed at the development of all basic movements (throwing, walking, running, crawling, jumping) [2];. A wide variety of educational affairs of the physical culture direction allows solving the problems of moral, mental, aesthetic and labor education in a complex.

The work takes place in different forms: physical culture and health work in the daily routine (morning exercises, outdoor games, physical exercises for a walk), independent motor activity of children, active recreation (physical culture leisure, holidays, days of health). Taking into account the specifics of age, the tasks are defined in a more specific form: to help form the bend of the spine, develop the arches of the foot, strengthen the ligamentous-articular apparatus. To promote the development of all muscle groups, especially extensor muscles; the correct ratio of body parts; contribute to the improvement of the activity of the cardiovascular and respiratory systems, the proper functioning of internal organs, the development of the function of thermoregulation, the central nervous system, to train the processes of excitation and inhibition, their mobility), sensory organs [3]; Pedagogical work aimed at solving this problem includes the organization of the children's lifestyle, hardening procedures, special exercises for the development of movements. This area of physical education of children requires the educator to have constant contacts with medical workers, taking into account their recommendations, an individual approach to children, and conversations with parents. In physical exercises, children develop all mental processes (perception, thinking, memory, imagination, etc.), as well as mental operations (observation, comparison, analysis, synthesis, generalization, etc.). acquired knowledge and skills in their motor activity, showing activity, independence, ingenuity, resourcefulness.

The natural forces of nature (sun, air, water) increase the effectiveness of the influence of physical exercises on the child's body. During outdoor activities, with solar radiation, children experience positive emotions, more oxygen is absorbed, metabolism increases, and the functionality of all organs and systems increases. The combination of natural forces of nature with physical exercises increases the effect of hardening. Physical education, in turn, is an integral part of the education of the child's personality, which leads to excellent adaptation and preparation for the educational process at school.

Thus, we can say that the process of physical education greatly facilitates the adaptation to school and the comprehensive development of the child's personality.

References: 1. Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C.; Goodway, J. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults; Mcgraw-Hill: Boston, MA, USA, 2006. 2. Samuelsson, I.P.; Sheridan, S.; Williams, P. Five preschool curricula—Comparative perspective. *Int. J. Early Child.* 2006, 38, 11–30. [CrossRef] 3. Payne, V.G.; Isaacs, L.D. Human Motor Development: A Lifespan Approach; Routledge: London, UK, 2017

4. Индивидуальные проявления механизмов психологической защиты у спортсменов. А Sobirov ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 3 (3)

5. Содержание тренинговой программы развития психологической защиты у спортсменов АА Собиров ПСИХОЛОГИЯ, 195-199

**BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI 6-7 YOSHLI BADIY
GIMNASTIKACHI QIZLARING KORDINATSION QOBILYATLARINI
RIVIJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR**

10.53885/edinres.2022.67.30.014

Rahmanov Akmal Azimovich SU

Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi magistr NamDU

Namangan davlat universiteti

Annatsiya: Mazkur maqolada 6-7 yoshdagi gimnastikachi qizlarning chaqqonlik sifatini rivojlantirishda yuzaga keladigan ayrim muammolar hamda uni bartaraf etish uchun qo'llaniladigan vositalardan foydalanishga oid uslubiy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobiliyat, chaqqonlik.

**ДЕТИ 6-7 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК**

Рахманова Акмала Фзимовича. М.С

Турсунова Дилшода Тохиржон кызы магистр НамДУ

Наманганский государственный университет

Аннотация: В данной статье изложены некоторые проблемы, возникающие при развитии ловкости гимнасток в возрасте 6-7 лет, а также методические рекомендации по использованию средств для ее устранения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, возрастные особенности, физические качества, координационные способности, ловкость.

**CHILDREN 6-7 YEARS OLD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING PROBLEMS
OF THE FORMATION OF COORDINATION ABILITIES OF GYMNASTS**

Rakhmonov Akmal Hoshimovich.

Tursunova Dilshoda Tohirjon kzy Master of NamDU

Namangan State University

Abstract: This article describes some of the problems that arise during the development of dexterity of gymnasts aged 6-7 years, as well as methodological recommendations on the use of means to eliminate it.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical development, age characteristics, physical qualities, coordination abilities, dexterity.

O'zbekiston musintaqil davlat maqomiga erishgandan so'ng qisqa davr ichida barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya xa sportga katta ahaviyat qaratildi[1;2;3].

Xiukunatiriz raxbariyati shaxsan przidentimiz tomonidan hozirgi kiinda jainiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakillantirish ayniqsa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan nuntazam shug'lanishlari uchunm zamon talablariga mos shart-sharoit yaratish, yosh qizlarni o'sib rivojlanishi uchun sport bilan shug'ullantirish, ular ichidan iqtidorlilarni tanlab olishda keng ko'lainli ishlar amalga oshirilimoqda,

Yurboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun PQ—3031-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ananaviy sportni yanada rivojlaitirish to'g'risida"gi, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takoinillashtirish chora-tadbirlari to'grisida"gi PF-5368-sonli farmon v a qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukamat qaror v a farmonlarida belgilargan vazifalar, barcha ta'lim inuassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya v a sport harakatini kuchaytirishining nolaviyligini oshir'ish, sport mashg'ulotlarini yangi dastur va vositalar orqali tashkil qilishga yo'naltirilgan. Mustaqilligimiz tufayli xotin-qizlaini oilada xa jamiyatdagi mavqeyini yuksaltirish, onalik xa bolalikni muxofaza qilish, sog'lom bolanni dunyoga keltirish va ularni ma'naviyatli insonlar bo'lib voyaga yetishlarida sog'loin turmush tarzda ahainiyatlidir.

Koordinatsiya-bu ishga faqat kerakli mushaklarni zarur tezlik va kuch bilan jalb etgan xolda mushak faoliyatini maqsadga muvofiq xolda tashkil eta bilish qobikyati.Koordinatsiya mezoni xarakatlarini zamon va makon mushak xarakatlarini parametirlariga ko'ra aniq bajarishdan iborat. Chaqqonlik-bu xarakatlarni tezda o'zlashtirish va xarakat faoliyatini vaziyat talablariga binoan o'gartirish qobilyatlaridir.

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish vositalari

-mushaklarni bo'shashtiriga qaratilgan mashqlar;

-reaksiya tezligiga qaratilgan masgqlar;

-tananing turli qisimlari bilan amalga oshiriladigan xarakatlarni muvoqiyatlashtirishga qaratilgan masgiqlar;

-buymlar bilan ishlaydigan mashqlar;

-akrobatik mashqlar;

-g'ayrioddiy xarakatlar bilan boyitilgan o'yinlar;

Koordinatsiya va chaqqonlik rivojlantirish uslublari.

-takroriy;

-o'zgaruvchan;

-g'ayrioddiy boshlang'ich xolatdan;

-oynadagi akasga qarab bajariladigan;

O'yinli va musobaqali.[4]

Badiiy gimnastika mashqlari xarakatlarning yaxlitligi,jo'shqinligi va raqas tabiatliligi bilan tavsiflanadi.Ular harakatlarida egiluvchanli va erkinlik va nafosatni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Badiiy gimnastika mashqlari musiqa bilan chambarchas bog'langan, musiqa oxangini farqlash va yodda saqlash, maromoni his qilish qobilyatini rivojlantirishga imkob beradi, asosan voyaga yetmagan qizlar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda foydalanadi.[5]

Shuni xulosa qilib aytishimiz mumkinki yosh qizlarimizni koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirishda badiiy gimnastika masgiqlaridan va vositalaridan foydalanish bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yhati.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни. (2015.04.09.) .Халқ сўзи.-Тошкент,2015 сентябр
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида ”ги Қарори (2017.03. июн). Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўрлами № 23-Тошкент 2017.12 июн.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “ Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли қарори.
4. Ачилов А.Бадий гимнастика Тошкент-2010 34-бет.
5. N.N.Umarov. A.K.Eshayev. G.M.Hasanov. Gimnastika(yakka kurash,koordinasion va siklik sport turlari. Toshkent-2018. 15-bet)

МАКТАБ О‘QUVCHILARI О‘RTASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOIIY VA TARBIYAVIIY XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.92.52.015

Ishankulov Baxtiyor Muratovich

Jizzax shaxar XTBga qarashli

19-umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash uchun “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining o'rni va ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В статье раскрывается роль и значение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» для воспитания гармонично развитого поколения в Узбекистане.

Ключевые слова: Школьники, физическое воспитание, физическая культура.

Annotation: The article describes the role and importance of special tests "Alpomish" and "Barchinoy" for the upbringing of a harmoniously developed generation in Uzbekistan.

Keywords: School students, physical education, physical training.

Maktab o'quvchilari bilan ishlash sohasidagi qator mualliflar (B.A. Bo'riboev -p.f.n. dotsent, 2020)ning ish tajribasi shuni ko'rsatadiki, yoshlarning jismoniy tarbiya, sport va turizm bilan muntazam shug'ullanib borishlari zarur deb ta'kidlaniladi. Bu esa maktab o'quvchilarida zararli odatlar va mayllarga qarshi bo'lgan sog'lom qiziqishlarni maqsadli shakllantirish, jismoniy va ma'naviy kamolotga erishishga bo'lgan ehtiyojni izchil singdirish, yuksak irodaviy sifatlarni, jasurlik va chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan vazifalarni hal etish zaruriyatini to'g'diradi. Bunda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining o'rni beqiyos ekanligi kuzatilmokda[1].

Ba'zi muallif (B.A. Bo'riboev -p.f.n.dotsent, 2020, A. Nurmuradov, 1998)larning e'tirof etishlaricha, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi bir-birini uzviy to'ldirib turadi va shaxsning ijtimoiy faolligini oshirishga imkon beradi. O'quvchilar yoshi, mualliflarning fikricha, katta yoshdagi kishining ijtimoiy funksiyalarining to'liq kompleksini (fuqarolik, ijtimoiy-siyosiy va kasb-mehnat funksiyalarini) faol egallab olish davri sifatida o'ta muhim ahamiyatga ega deb aytib o'tilgan .

Biroq maktablarda tahsil oluvchi o'quvchi yoshlardagi jismoniy tarbiya darsi nafaqat jismoniy barkamollik va sog'lomlashtirish, balki jamiyatning ijtimoiy tuzilishi rivojlanishiga muhim darajada ta'sir qiluvchi ijtimoiy, mehnat va ijodiy faollikni tarbiyalash vositasi deb qaralmoqda. Xususan, xalq xo'jaligi bo'lajak mutaxassislarining ijtimoiy-kasbiy funksiyalarini bajarishlari ularning jismoniy tayyorgarligiga, salomatlik holatiga, ish qobiliyati darajasiga ko'p jihatdan bog'liq.

Insonga tabiatan berilgan va u hayoti davomida undan etarlicha foydalanmaydigan harakat faoliyati sohasidagi potensial imkoniyatlarni jismoniy tarbiya to'liq ochib berishga, rivojlantirishga imkon yaratadi. Bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlaridan foydalanish muxim ahamiyatga egadir. Aynan harakatlar jismoniy faollikni namoyon qilish shakli sifatida tirik mavjudotning Er yuzida paydo bo'lishida va moslashish harakati tizimlarining rivojlanishida, uning morfologiyasi hamda funksiyalarining shakllanishida birlamchi asos bo'lib xizmat qildi. "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orkali inson organizmining morfologik va funksional takomillashuvi, uning hayotiy, harakat bilimlari, ko'nikma va malakalarining shakllanishi hamda yaxshilanishi amalga oshiriladi. Insonning jismoniy faoliyatini takomillashtirishda imkoniyatlar chegarasi deyarli yo'q. Insonning kosmik parvozlarda vaznsizlik va ortiqcha yuklama sharoitlaridagi faoliyati bunga misol bo'la oladi.

Bizning kuzatishlarimiz shuni ko'rsatdiki, butun o'quv yili davomida o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzi malakalarini doimiy ravishda hosil qildirib borish zarur. Bunda shuni yodda tutish kerakki, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talablarini muntazam topshirib borish yoshlikni, sog'liqni, umrboqiylikni saqlab qoladi, ijodiy mehnat qilishga imkon beradi. Gigienik me'yorlarga rioya qilish, o'quvchi yoshlar jamoalarida yaxshi psixologik iqlim yaratish, ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni rag'batlantirib borish, ish vaqtini to'g'ri tashkil qilish – sog'lom turmush tarzining zarur shartlaridir. R.Samarov tadqiqot ishlarida o'quvchi yoshlarning turmush tarzi asosiy faoliyat turlari sifatida qaraladi[2]. Bunday faoliyat yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yuqori malakali aqliy mehnat mutaxassislarini tayyorlash bilan bog'liq.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bahodir Murodovich Ishankulov. KURASH TURLARIDA PORTLOVCHAN KUCHNI OSHIRISH OMILLARI. Научный вестник НамГУ 2020 yil 4-son.426-431 bet.
2. R.SAMAROV. Yoshlar ijtimoiy faoligini oshirish: amaliy masalaning nazariy-psixologik bayoni. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi.Toshkent 2020. 91-95 bet.

BADIIY GIMNASTIKANING TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O'RNI

10.53885/edinres.2022.38.91.016

Pirimova Nargiza Adilovna

NavoiyDPI Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi 933113434

nargizabonu-81@bk.ru

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada badiiy gimnastika ta'lim va tarbiya jarayonidagi o'rni hamda bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir.

Kalit so'zlar: gimnastika, sport, sog'lom, barkamol avlod

ANNOTATSIYA

V dannoy state rassmotrena rol xudojestvennoy gimnastiki v protsesse obucheniya i vospitaniya, a takje kak odnogo iz samyx bystrorazvivayushixsya i populyarnyx vidov sporta v razvitom mire na segodnyashniy den.

Klyuchevye slova: gimnastika, sport, zdorovoye, garmonichno razvitoye pokoleniye.

ABSTRACT

This article discusses the role of rhythmic gymnastics in the process of education and upbringing, as well as one of the fastest growing and most popular sports in the developed world today.

Key words: gymnastics, sport, healthy, harmoniously developed generation.

Bugungi kunda Respublikamizda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali dasturdagi materiallarni talab darajasida yetkazib berish manbalarni to'liq o'zlashtirishiga yordam beradi. "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish, sport musobaqalarini o'tkazish, iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan

Gimnastika ko'p muammolarini hal qiluvchi ko'p qirrali vositadir. Jismonan sog'lom, aqlan barkamol avlodni tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish asosida samarali amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri, barcha o'quv muassasalari kabi, umumiy o'rta maktablarda ham jismoniy tarbiya bo'yicha yangi davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, rejalari va boshqa me'yoriy xujjatlar o'qituvchi murabbiylar xizmatida faoliyat ko'rsatmoqda. [1]

Yosh avlodning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan bir qator qonun va qarorlar qabul qilinib kelinmoqda. Buni tasdig'i sifatida O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi URK-394-son Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yunalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947- son Farmoni, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi "PF-5368-sonli, Prezidentimizning yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus, ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularni sport sohasidagi qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratish hamda "Bolalar sportini rivojlantirish" borasida qabul qilingan bu farmonlarga binoan va boshqa me'yoriy hujjatlar yuqoridagi fikrimizning yorqin isboti bo'la oladi.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi ta'lim tarbiya tizimining tarkibiy qismini tashkil qilib, o'quvchilarni har tomonlama jismoniy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash asosiy O'zbekiston Respublikasida badiiy gimnastika sport turini rivojlantirish, hamda ularni hayotga, mehnatga va Vatan mudofasiga tayyorlash, o'zida ma'naviy boylikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotlikni mujassamlashtirgan, yangi kishini shakllantirish kabi olijanob gimnastlarni yetishtirishda hizmat qiladi.

Haqiqatdan ham, mamlakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmuali tarzda safarbar etishni taqozo etadigan ko'p qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaralmoqda. Umuman, ijtimoiy yo'nalishda qabul qilingan barcha dasturlardan tortib, oila va mahalla instituti haqida g'amxo'rlik, ayollarning jamiyat hayotidagi nufuzini oshirishga ko'maklashadigan chora-tadbirlargacha -barchasining zamirida yagona maqsad, ya'ni yurtimizda barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasini hal etish yo'lidagi sa'yi-harakatlar aks etgan.[2]

Jumladan, bugungi kunda Yurtboshimiz g'oyasi asosida tashkil qilingan, dunyoda noyob tuzilma sifatida e'tirof etilgan. Qizlarning sarv qomati, xush surati, nozik tabassumi kimlarni rom etmaydi, deysiz. Parivashlarning shijoati-shavqi, chaqqonligi-yu orastaligiga esa ming tasannolar aytsang arziydi. Bu borada chiniqish, toblanish maktabi bo'lgan sportning ahamiyati nechog'li muhim ekanini bugungi kunda barcha yaxshi biladi. Ayniqsa, malikalarning nafis harakatlarini yanada jozibali ko'rsatuvchi gimnastika mashg'ulotlari nafaqat ularning tana a'zolari ko'rkamligi-yu nafisligini ta'minlaydi, balki qizlarni sog'lom voyaga yetishiga zamin hozirlaydi.

Badiiy gimnastika -bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommalashib borayotgan sport turlaridan biridir, O'tkazilayotan musobaqalardan ham ko'rish mumkinki, kundan-kunga ishtirokchilarning soni va mahorati oshib bormoqda. Nafaqat shahar, tuman markazlari, balki chekka qishloqlarda ham sportning bu turiga qiziqish va e'tibor oshib borayotganligi

kishini quvontiradi. Bugungi kunda yurtimizda 10 mingdan ziyod qizlar sportning nafis turi bo'lmish badiiy gimnastika bilan shug'ullanib kelmoqdalar.

Hozirgi paytda badiiy gimnastika - olimpiya sport turi bo'lib, unda sportchi qizlar texnik mahorat va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishda o'zaro bellashadilar.

Badiiy gimnastika uchun odatiy mashqlar qatoriga tuzilishi bo'yicha xilma-xil buyumlar (gardish, arqon, cho'qmor, lentalar) bilan bajariladigan mashqlarning buyumsiz amalga oshiriladigan harakatlar, akrobatik mashqlar, raqs va xoreografiya elementlari bilan uyg'un holda bajariladigan harakatlarni kiritish mumkin. Ushbu mashqlar badiiy gimnastikaning o'zga xos jihatlarini aks ettiradi va uning asosini tashkil etadi.[3]

Gimnastikachilarning sport mahorati rivoji jarayonida alohida tarkibiy qismlarga bo'lgan talablar bir xil bo'lmagan. Gohida ulardan biri, gohida boshqasiga ko'proq e'tibor qaratilardi, Bu jihat asosan musobaqalarning qoidalariga bog'liq bo'lardi. Shunday bo'lsada, badiiy gimnastikada har uchchala tarkibiy qism -murakkablik, kompozitsiya va ijro o'rtasida o'zga xos uyg'unlik mavjud bo'lishi kerak.

Kompozitsiyani ijro etishda gimnastikachiga qo'yadigan muhim talab — musiqani itaxsiy qabul qilish, ekspressiya va ifodalilik asosida texnik jihatdan murakkab kompozitsiyalarni ijro etishda emotsional - harakatchan obraz hosil qilishdan iborat. Musobaqa dasturlarining kompozitsion shakllari borasidagi ijodiy izlanishlarda musiqa katta o'rin tutadi. Musiqiy asarning xususiyati va emotsional mazmuni gimnastikachining (jismoniy, texnik, psixologik, ifodali, yosh jihatidan) individual xususiyatlariga javob berishi lozim. Gimnastikachining mahorati, musiqiyliigi, harakatlanish madaniyati qanchalik baland bo'lsa, uning imkoniyatlari shunchalik ko'p bo'ladi. Sportchi qizlarning ijro mahoratiga xos yana bir jihat xoreografik tayyorgarlikdan iborat. Xoreografiya-estetik tarbiya va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishning muhim vositasi. Aynan xoreografiya mashg'ulotlari jarayonida sportchilar san'atga oshno bo'ladilar. Ularda harakatlar go'zalligini to'g'ri his qilish, ular orqali ma'lum emotsional holatlarni, turdi kayfiyat, hissiyotlarni ifoda etish qobiliyati tarbiya-lanadi. "Xoreografiya" tushunchasi (klassik, xalq, tarixiy-maishiy, zamonaviy) raqs san'atiga oid barcha jihatlarini o'z ichiga oladi. Xoreografiya gimnastikachilarning harakatlanish madaniyatini boyitish va ularning ifoda vositalarini kengaytirish, ijroga xos artistlik qobiliyatini oshirish imkonini beradi.

Jahon gimnastika maydonidagi ortib borayotgan raqobat shuni taqazo etadiki, murakkablikni yuksak mahoratli ijro bilan uyg'un holda ko'rsata bilgan, alohida ifoda, emotsionallik va artistizmni namoyon etgan sportchilargina doimo g'alaba qozona oladi. Shu bois maxsus xoreografik tayyorgarlikka yanada sifatli yondashuv talab etiladiki, u gimnastikachilar harakat qilayotgan o'zgaruvchan sharoitlarda avvalo shaxsiy qobiliyatlarga taya-nish va doimo ilg'or bo'lish tamoyillariga asoslanmog'i lozim. Gimnastikaga oid yaqqol jihatlarini bo'lishiga qaramay, "ifodali harakat" tushunchasi psixologiya sohasiga oiddir. Bu atama bilan psixolik tadqiqotlarda ruhiy holatlarning tashqi ifodalanishi {mimika, pantomimika va ekspressiyada namoyon bo'lishi) belgilanadi. Badiiy gimnastikada psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur sport turining yana bir o'ziga xos jihati shundan iboratki, gimnastikachilarning sport yutuqlari darajasi tegishli malakaga ega hakamlarning sub'ektiv bahosi bilan aniqlanadi. Badiiy gimnastika sport turida harakatlarning sifatiga xos ko'plab unsurlar namoyon bo'ladi. Ularni boricha qamrab olish, bu boradagi turli ma'lumotlarni tahlil qilish va aniq ekspertlik xulosasini berish - badiiy gimnastika nazariyasi va amaliyoti oldida turgan yusak maqsaddir. Mazkur vazifani hal qilishda ko'plab o'ziga xos xususiyatlar va jihatlariga e'tibor berish taqazo etiladi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M.N.Morgunova Gimnastika. o`quv qo`llanma. T-2015, 3 b
2. Pirimova N.A. Gimnastika sport turi bilan shug`ullanish barkamollik garovidir. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. Scientific Journal Impact Factor Q SJIF 2022: 5.947 Advanced Sciences Index Factor ASI Factor = 1.7. Toshkent-2022, 687-690b
3. Eshtayeva V.B., Hasanova N. R. Badiiy gimnastika. – T.: ITA, 2018. – 132 b.

UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.

10.53885/edinres.2022.33.67.017

Raxmonov Rauf Rasulovich

Buxoro davlat universiteti

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti

Rahmatova Mehrinigor Karimovna

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti 1-bosqich magistri

Annotasiya

Mazkur maqolada Umum ta'lim maktablarda yengil atletika to'garaklarining samaradorligini oshirish usullarining asosiy jihatlari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari, futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi sport o'yinlari, harakatli o'yinlar.

Аннотация

В данной статье изложены некоторые ключевые пути повышения эффективности работы легкоатлетических кружков в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Annotation

This article outlines some key ways to improve the efficiency of track and field clubs in secondary schools.

Key words: physical culture, sports, special tests "Alpomish" and "Barchina", football, basketball, volleyball, handball.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimi va uslublarini shakllantirish, innovatsion texnologiyalarni yaratish va ulardan foydalanish zarur bo'ladi. Ushbu muammolar o'z navbatida soha bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, iste'dodli sportchilarni etishtirish ko'lamini kengaytirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Maktab ta'limidan boshlab jismoniy tarbiya va sportni yosh o'sib kelayotgan o'quvchilarga singdirib borish natijasida kelajakda yurtimiz sportlari har tomonlama baquvvat, serharakat va sog'lom bo'lib etishadi.

Jismoniy sog'lom, barkamol shaxsni tarbiyalashda sportning yengil atletika turi muhim ahamiyatga ega. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar bolalar uchun qulaydir. Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlarini bajarishi ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, sport-texnik mahoratiga erishish uchun ham zamin yaratadi.

Yosh yengil atletikachilarni mashg'ulotlarini nazorat qilish orqali ularning mashg'ulotlarini zichligini oshirish va mashg'ulot jarayonlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari, ularda qo'llaniladigan mashqlar, usullar va bajarilish shiddatlarini me'yorlashtirish va doimiy nazorat olib borish orqali yengil atletikaning turlari, ya'ni tanlangan turi bo'yicha natijalarni oshirishga qaratilgan dastur ishlab chiqish va tadqiqot davomida aniqlash.

Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanganlarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab sport to'garagida o'tkaziladi.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Turli xil jismoniy mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish, sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlarining ahamiyatligi shundaki, maktabda sport to'garaklari mashg'ulotlarida, yozgi dam olish oromgohlarida keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlari yordamida "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan. Yengil atletika bilan shug'ullangan inson sportning ko'pgina boshqa turlaridan muvaffaqiyatlarga erishishi mumkindir.

Biz olib borayotgan tadqiqot shuni ko'rsadiki darslarni va mashg'ulotlarni olib borish jarayonida maktab o'qituvchilarni o'quvchilarga bo'lgan munosabatlari ularning mashq bajarish chog'idagi tartibsiz harakatlarga olib kelmoqda, bu esa o'z navbatida o'quvchilarni to'garaklarga bo'lgan qiziqishini so'ndiradi. Shu sababli biz mashg'ulot davomida yengil atletika turlarini o'rgatish bilan bir qatorda sportning mini futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi sport o'yinlari elementlari va harakatli o'yinlar "Hamma o'z bayroqchasiga", "Man qilingan harakat", "Chavandoz sportchilar", "Nishonga aniq ur", "Qal'a himoyasi", "To'siqlar ustidan oshib o'tish" estafetasi, va h.k.lar orqali yengil atletika to'garaklarga bo'lgan qiziqishini organini ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культура Общеобразовательных школах. 2002г.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Toshkent 2009.
3. Yunusova Yu.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari o'quv qo'llanma. – T.: 1994., 223 b.
4. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
5. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020
6. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
7. Rasulovich R. R. CONTENT OF RUNNING LOADS AND USED FACILITIES OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS IN ANNUAL PREPARATION STAGE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1070-1077.
8. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.
9. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.
10. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.
11. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.
12. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.
13. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.
14. Салимов Г. М. и др. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 91-97.

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2022.94.95.018

Қаҳҳоров Сиддиқ Қаҳҳорович БухДУ профессори

E-mail: Qahhorov52@inbox.ru

Ҳайитов Умиджон Ҳамидович БухДУ докторанти

E-mail: umidjon_27.01.85@mail.ru

Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли

БухДУ докторанти

Аннотация

Ўқувчиларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишида жисмоний тарбия муҳим ўрин тутди. Шу боис умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фанини ўқитишга алоҳида эътибор қаратиш, машғулотларни замонавий инновацион технологиялар асосида олиб бориш, дарсларда инновацион технологиялардан фойдаланиш зарур. Ушбу мақолада бу борадаги фикрлар муҳокама қилинади.

Резюме

Физическое воспитание играет важную роль в физическом и умственном развитии учащихся. Поэтому необходимо уделять особое внимание преподаванию физической культуры в общеобразовательных школах, проводить занятия на основе современных инновационных технологий, использовать на занятиях инновационные технологии. В данной статье обсуждаются идеи на этот счет.

Summary

Physical education plays an important role in the physical and mental development of students. Therefore, it is necessary to pay special attention to the teaching of physical education in secondary schools, to conduct classes on the basis of modern innovative technologies, to use innovative technologies in the classroom. This article discusses the ideas in this regard.

Кириш

Мамлакатимизда глобаллашув жараёнининг жадал суръатлар билан ҳаётимизга кириб келаётган бир даврда бугунги ўқувчиларга алоҳида эътибор қаратилиб, уларни жисмонан соғлом, ақлий ривожланган, мустақил фикрлайдиган, иқтидори ва интеллекти юқори, ҳаётий нуқтаи назарига эга, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ижтимоий фаоллигини ошириш, ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ишлари олиб борилмоқда. “Ўқитиш усулларини такомиллаштириш, таълим-тарбия жараёнига индивидуаллаштириш тамойилларини босқичма-босқич татбиқ этиш: кичик ёшдан ўқувчиларда ўқишга қизиқиш, соғлом, кучли ва таъсирчан мотивацияни шакллантириш ҳамда касб танлаш, касбий ўсишини мустақил режалаштириш, замонавий касбларни эгаллаш қобилиятини ривожлантириш”¹ вазифаси белгилаб олинган.

Бу вазифаларни бажаришда мураббий-педагоглардан катта масъулият талаб этилади. Ўқувчиларнинг соғлом ўсиши, тўғри шаклланиши ва мукамал ривожланиши учун ўқитиш методларини тўғри ташкил этиш, таълимга инновацион технологик воситаларни жорий этиш зарур.

Таълим назария ва амалиёт жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш натижасидир. Шунинг учун ўқув жараёнида бериладиган назарий билимлар билан бир вақтда амалий машғулотларни ўтказиш жараёнини қамраб олиш, кўрсатиш ва амалиётга тадбиқ этиш зарур. Бу эса тарбиянинг шакл ва усулларини такомиллаштириш, жисмоний тарбия дарсларини самарали ташкил этишда инновацион технологиялардан фойдаланишни тақозо этади.

Таҳлил

Республикамизда умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг шароитларини ҳисобга олган ҳолда:

Республикамиз умумий ўрта таълим мактабларининг ўқувчилар сони ўрта ҳисобда 700-1000 нафарни ташкил этади. Бу 25-30 та синф сонига тенг дегани. Ҳар бир синфга ҳафталик юклама соатлар 2 соатни ташкил этиши ва синфларнинг 2 гуруҳга бўлиб ўтилишини ҳисобга олинса бу

¹ Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепцияси// Ўзбекистон Республикаси Президентининг 29.04.2019 йилдаги ПФ-5712-сон Фармони.

100-120 та амалиёт гуруҳларини ташкил этади. Бу гуруҳларни дарс жадвалига тўғри тақсимланган тақдирда ҳар бир соатда 3 тадан амалиёт гуруҳига бир вақтда дарс қўйиш дегани(амалиёт гуруҳлар (100-120) сонини ҳафталик ўқув соатига (36) нисбати)(одатда гуруҳлар сони жуфт ҳолда қўйилади бу ҳолда 4 соат дегани). Демак, жисмоний тарбия дарсларини амалий машғулоти олиб бориш учун кам деганда 3 ёки 4 та амалий машғулот майдончаси керак бўлади. Амалда аксарият мактабларда 1 та катта спорт майдончаси ва 1 та спорт зали мавжуд. Бу дегани амалий машғулоти тўғри ташкил этилиши учун етарли шароит мавжуд эмаслигини кўрсатади(об-ҳаво инобатга олинса бу ҳолат янада ёмонлашади).

Муҳокама

Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида инновацион технология воситаларидан фойдаланиш таълим сифати ва самарадорлигини ошириш билан бирга ўқувчиларни соғлом турмуш тарзини ташкил этиш, уларнинг мотивациясини ошириш, уларнинг жисмонан соғлом шаклланишига таъминлайди.

Инновацион технология – бу мақсадга эришиш учун янгича ёндашувга асосланган янги метод ва воситалар мажмуидир.

Таълимдаги инновацион технология воситалар - бу ўқув жараёнида мақсадга эришишга ёрдам берадиган шакл, интерфаол ўқитиш усули, технология ва воситалар йиғиндиси.

Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган инновацион технология воситаларини қуйидаги турларга бўлиш мумкин:



Назарий ўқитиш воситаларига: компьютер ва смарт телефонлар, аудио ва видео плеерлар, электрон дарслик ва электрон ўқув қўлланмалар ва бошқалар.

Амалий ўқув жиҳозларига: замонавий спорт жиҳозлари, симуляторлар, “blazepod”, “Neuroscience”, Blockchain ва NFT, виртуал борлиқ технологиялари, спорт кийимлари ва жиҳозлари, турли компьютер ва мобил спорт ўйинлари.

Мустақил машғулотлар учун жиҳозлар: турли электрон спорт симуляторлари, электрон югуриш йўлаклари, электрон велосипедлар, компьютер ва мобил спорт ўйинлари ва бошқалар.

Синов ускуналари қуйидагиларни ўз ичига олади: Snicko ёки Edge детектори, электрон вақт ўлчаш мосламалари ва спорт билан боғлиқ компьютер ва мобил иловалар ва бошқалар.

Хулоса

Умумий ўрта таълим жисмоний тарбия дарсларида инновацион технология воситаларидан фойдаланиш таълим сифатига кучли таъсир кўрсатиб, уни модернизация қилиш инновацион ўқитиш имкониятларини кенгайтиради. Таълимнинг узлуксизлиги ва узвийлигини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларида юқоридаги инновацион технологиялардан фойдаланилса, қуйидаги натижаларга эришилади:

- жисмоний тарбия дарсларининг сифати ошади;
- ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг сезиларли ўсади;
- ўқувчиларни соғлом турмуш тарзига йўналтиради;
- ўқувчиларнинг оммавий спортга қизиқишини ошади;
- ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт усуллари оилада ва яқка тартибда ўрганиш кўникма ва малакаларини шакллантиради, жисмоний компетенцияси ривожланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. 2000 й. Тошкент.
2. Холчураев Ботир Холиқович (2020). Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услубларининг аҳамияти. Science and Education, 1 (3), 752-756.
3. Васильева Виктория Руслановна, & Коробейникова Елена Ивановна (2021). Применение инновационных технологий на уроках физической культуры. Наука-2020, (6 (51)), 131-136.

4. Hayitov U.H. Methods of using innovative technologies in primary school lessons//Electronic journal of actual problems of modern science, education and training. №3. – 2022. – P. 17-24.

TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI

10.53885/EDINRES.2022.22.92.019

Hojiyev Sherari Suvonovich
NavoyiDPI Jismoniy madaniyat
kafedrasi mudiri, dotsenti 934358419

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada kurashchi kurashdagi usullar texnikasi va taktika o'rgatish kurash bo'yicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukamallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi.

Kalit so'zlar: , kurash, halol, ta'zim, to'xta, yonbosh

АННОТАЦИЯ

В данной статье борец изучает биомеханические законы движения и деятельности, связанные с предметом борьбы приемы и тактика, специализируется на борьбе, на практике осваивает двигательные навыки, максимально совершенствует их и повышает общую техническую подготовку.

Ключевые слова: борьба, честный, паклон, стоп, боком

ABSTRACT

In this article, a wrestler studies the biomechanical laws of movement and activity, techniques and tactics related to the subject of wrestling, specializes in wrestling, masters motor skills in practice, improves them to the maximum and increases general technical training.

Key words: wrestling, honest, paklon, stop, sideways

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoev “Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz” degan da'vatlari ta'limning sifatli va samarali tashkil etilishini, ayniqsa, talabalarni va o'quvchilarni mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. [1]

Jamiyat hayotida jismoniy madaniyat ijtimoiy tizimning bir qismi sifatida qabul qilingan. Jismoniy madaniyat ta'lim sifatida jismoniy tarbiya orqali amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yosh avlodni jismoniy tarbiya vazifalarini ketma-ket ravishda amalga oshirishga yunaltirilgan.

2017 yil 2-oktyabr O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qaroriga asosan keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi – “Kurash” milliy sport turini (keyingi o'rinlarda kurash deb yuritiladi) qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Davlatimizning bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta'zim”, “to'xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi.

Kurash – azal-azaldan olijanoblik, mardlik va halollik timsoli, xalqimizning bir necha ming yillik tarixga ega milliy-madaniy merosining bir qismi va bebaho boyligi hisoblanadi.

Kurash haqidagi ilk ma'lumotlar Surxon va Zarafshon vohalari, Farg'ona vodiysi, Sarmishsoy daralarida aniqlangan tasviriy san'at namunalari aks etgan osori-atiqalarda, qoyatoshlarda va g'orlarda uchraydi.

Mashhur antik tarixchi Gerodot o'zining “Tarix” asarida kurash qadimda yurtimiz hududida joylashgan xalqlar urf-odati va an'alarining bir qismi ekanligini ta'kidlab o'tgan.[1]

Kurashchining texnik tayyorgarligi deb, uning kurashda baxs yuritish vositasi yoki trenirovka bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. «Texnika» so'zi yunoncha «mahorat» ma'nosini anglatadi.

Maxsus texnika tayyorgarlik jarayonida kurashchi kurashdagi usullar texnikasini o'rgana boradi, kurash buyicha ixtisoslashishi predmetiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonunlari bilib oladi, tegishli priyemdagi harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukamallashtira boradi va umumiy texnik tayyorgarligi oshib boradi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad kurashchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari soxasidagi bilimni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda hamda kurashish amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahoratiga va malakalarni fondini to'ldirib borishdan iborat. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik texnik progressiga erishish uchun yordam beradigan huddi ana shunday bilim, mahorat va malakalarni shakllantirishga qaratilgandir.

Zamonaviy kurashning texnikasi kurashchi o'z raqibini ma'lum harakatlar ta'siri bilan yengib, g'oliblikni qo'lga kiritish demakdir. Juda tez o'zgaruvchan kurash sharoitida yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lgan kurashchi ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi «konret» sharoitga kerak bo'lgan usulni tanlay bilishi hamda ularni tez va aniq bajara olishi lozim.

Kurash texnikasini o'rganish uchun quyidagi qisqacha klasifikatsiyadan foydalaniladi.

Kurashchining ko'p yillik amaliyoti harakatlar effektivining strukturasi ishlab chiqishga yordam berib ularning quyidagi uchta: a) hujum texnikasi; b) himoya texnikasi; v) qarshi hujum etish texnikasi bo'limlariga bo'linishi ko'rsatdi.

Kurashchining texnik tayyorgarligida asosiy rol ni hujum etish holatlarini egallaydi. Kurash qoidasi buyicha hujum etish holatlarini qo'llagan kurashchi rag'batlantirilmog'i lozim.[3]

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan. [4]

Xulosa qilgan holda, kurash milliy sport turini butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni vatanparvarlik, milliy g'urur va Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, o'sib kelayotgan avlodda mardlik, kuchli iroda, olijanoblik va raqibga hurmat kabi sifatlarni shakllantirishga kuchli turtki bo'lib xizmat qiladi.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. – 56b
2. Hojiyev Sh.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi - T. : Ilm-ziyo nashriyoti, 2021
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
4. N.A.Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati| Toshkent-2015.

13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH.

10.53885/edinres.2022.16.88.020

Sharipova Dilyara Djumaniozovna TDPU. professori

Mamanova Aziza Abduxoliq qizi JDPI Jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
va metodikasi yo'nalishi I- kurs magistri.

Тел: +998883281000

anvarhasanov111111@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarni yengil atletika sport turiga jalb qilish, qiziqtirish va tanlash haqida o'zimizni nazariy qarashlarimiz ifoda etilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, o'quvchi, yosh sportchi, natija, murabbiy.

Аннотация. В этой статье представлены наши теоретические взгляды на то, как заинтересовать, заинтересовать и отобрать студентов в легкой атлетике.

Ключевые слова: Легкая атлетика, ученик, юный спортсмен, результат, тренер.

Annotation. This article discusses the organization of gymnastics in preschool institutions.

Key words: Athletics, student, young athlete, result, coach.

Yengil atletika eng mashhur sport turlaridan biridir. Turli sport turlarida, shu jumladan yengil atletikada yuqori sport mahoratiga erishish uchun yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi katta hajmdagi maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Biroq, yosh sportchilarni tayyorlash tizimida bir qator kamchiliklar mavjud bo'lib, ulardan biri yosh sportchilarning yaxshi asosiy umumiy jismoniy tayyorgarligining kamligi. Bundan tashqari, amaliyot shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida bolalar va o'smirlarni tizimli intensiv mashg'ulotlar va yengil atletikaning ma'lum bir turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun to'g'ri tanlash har doim ham natija bermaydi. Bolalar va o'smirlarning noto'g'ri sport yo'nalishi katta yo'qotishlarga olib keladi, bolaning ruhiyatiga shikast etkazadi, tayyorlash jarayoni sifatini oshirishga imkon bermaydi. Ma'lumki, tanlangan sport turi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatishga qodir bo'lgan shaxslarni aniqlash, ixtisoslashuv qobiliyatini aniqlash maqsadida uzoq muddatli ko'p bosqichlardan (bir necha yillar) iborat.

Sportda tanlash va bashorat qilish masalalariga bag'ishlangan qator tadqiqotlar mavjud. Ixtisoslashgan sport seleksiya xizmatlarini tashkil etish uni amalga oshirish uchun turli texnologiyalarni yaratishga yordam berishi mumkin. So'nggi yillarda sport iste'dodini tashxislashda yangi uslubiy yondashuvlarni izlash tendensiyasi kuchaydi, buning asosida sportchining yutuqlarini yetarlicha samarali prognoz qilish mumkin. Tanlash jarayonida testlardan tobora ko'proq foydalanilmoqda.

Murabbiylarga yosh sportchilarni tayyorlashning turli jihatlariga ob'ektiv baho berib, ular ijobiy xulosa chiqarishlariga yordam beradi. Sport zaxiralarini tayyorlash samaradorligini oshirish uchun murabbiylarning umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan jamoaviy ish uslubini joriy etish, ular o'z navbatida yoshlar va sport maktabi bo'limlariga iqtidorli bolalarni etkazib berishlari maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi vaqtda bolalarni yengil atletikaga jalb qilish, qiziqtirish va tanlash juda qiyin, shuning uchun ko'plab murabbiylar qanday tanlash haqida o'ylaydilar.

Har qanday sport turidagi seleksiya ko'p qirrali muammo bo'lib, u turli jihatlariga ta'sir qiladi - ijtimoiy, pedagogik, fiziologik, psixologik.

Sport seleksiyasi ijtimoiy faoliyatning mustaqil turi bo'lib, sport nuqtai nazaridan iqtidorli bolalar va o'smirlarni uyushgan holda izlashni nazarda tutadi.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlarining samaradorligi ko'p jihatdan bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari va usullarini mohirona tanlashga bog'liq. Biroq, bu masala bo'yicha konsensus yo'q. Ko'pgina uslubiy qo'llanmalarda boshlang'ich o'qitish metodikasi asosan umumiy qoidalar shaklida keltirilgan.

Mashg'ulot metodologiyasining muhim bo'g'ini jismoniy faollikni ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda optimal tartibga solishdir.

Birinchi navbatda yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiy ko'p narsalarni bilishi kerak: fiziologiya, pedagogika, anatomiya va biomexanika, o'sib borayotgan organizmning funksional xususiyatlarini tushunish, bolaning nozik va zaif psixologiyasini tushunish va undan noziklik bilan foydalanish. Bolalar va o'smirlar bilan ishlaydigan murabbiylarning katta yoshdagi sportchilar bilan mashg'ulotlar tajribasidan olingan g'oyalari mashg'ulotlarda yaxshi samara beradi. Raqobatbardosh faoliyat natijalarining tez o'sishini ta'minlaydi. Biroq, bu holatda tayyorlikning mustahkam poydevori shakllanmaydi.

Yosh sportchilarni jismoniy tarbiyalash vositalari va usullari haqida bir qancha turli xil fikrlar mavjud: ba'zi mualliflar bolalar bilan mashg'ulotlarda turli xil sport va ochiq o'yinlardan foydalanish kerak deb hisoblashadi.

Boshqalar esa umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida turli sport turlaridan foydalanishni maslahat beradilar. Yana boshqalar ko'p sonli umumiy rivojlanish mashqlarini darslardagi o'yinlar bilan birgalikda kiritishni tavsiya qiladilar. Bu qarama-qarshi fikrlar yosh sportchilarni dastlabki tayyorlash vositalari va usullaridan foydalanishning yagona dasturi hali ishlab chiqilmaganidan dalolat beradi.

Yosh sportchilar uchun o'quv dasturini tashkil etishning muhim jihati - bu ishtirokchilarning yosh xususiyatlarini, bolaning etukligini tahlil qilishda biologik va yoshining mosligini hisobga olishdir.

Mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlarining asoslari tanlangan yengil atletika turi bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarni boshlashdan oldin ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikdan o'tishni tavsiya qiladi.

Asosiy mashg'ulotlarning maqsadlariga to'g'ri tanlangan va samarali qo'llaniladigan umumiy rivojlanish mashqlari to'plami xizmat qilishi mumkin. Ular tana tizimlarining umumiy ish faoliyatini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi, kuch, tezlik, chidamlilik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlarda harakatchanlikni oshiradi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilaydi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari yengil atletikaning ayrim turlari, xususan, sakrash va yugurish bo'yicha namunaviy dasturlari mazmuni tahlili shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi 50-55%, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 15-20% ni tashkil etadi.

Bizning fikrimizcha, bunday nisbat umumiy jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini shakllantirishga yordam bermaydi va kelajakda muvaffaqiyatli mutaxassislik uchun asos yaratmaydi.

Fantastikligi bilan mutaxassislarni ham lol qoldirayotgan zamonaviy sport turlari bo'yicha muttasil ortib borayotgan natijalar g'oliblik uchun kurashda murabbiy va sportchilar o'rtasidagi raqobatni yanada kuchaytirdi.

Murabbiylar shiddat bilan yangi texnikalar, mashg'ulotlar usullarini qidirmoqdalar, ular bilan bog'liq va bir qarashda juda uzoq faoliyat sohalaridagi mutaxassislarni sportga jalb qilmoqdalar. Shifokorlar, fiziologlar, biokimyogarlari, muhandislar, kibernetika va statistika bugungi kunda jahon sport maydonlarida ustunlik uchun kurashda murabbiy va sportchilarga yordam berishmoqda.

xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, Yuqori darajasidagi yengil atletika natijalariga erishish uchun bolalarni yoshligidan yengil atletika mashg'ulotlariga jalb qilishimiz kerak.

Ko'pgina murabbiylar o'z shogirdlarini asosan o'zlarining tajribasi va sezgilariga qarab tanlaydilar. Murabbiylik tajribasi va sezgi yaxshi ish qilishi mumkin, ammo bu har doim ham tanlov muammolarini hal qilmaydi. Shu munosabat bilan, sport maktablarida o'quvchilarning soni ko'p va uzoq muddatli o'quvchilarning shaxsiy natijalari o'smaganligi sababli yuzaga keladi, chunki yosh sportchilarni tayyorlashda bir qator xatolar mavjud. o'z ustozlari bilan, shuningdek, uzoq muddatli o'quv jarayonini rejalashtirish va amalga oshirish.

Yosh sportchilarning katta yo'qotishlarining asosiy sabablaridan biri natijaga majburlash. Sport va o'smirlar sport maktabida bolalar bilan ishlayotgan murabbiylarni ko'pincha bir lahzalik natija, muvaffaqiyat qiziqtiradi, chunki ularga bitiruvchilar – birinchi darajali, g'oliblar, sovrindorlar kerak.

SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.57.21.021

B.A.Sultonov – JDPI.

Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida dotsenti

e-mail:anvarhasanov11111@gmail.com

+998901104005

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada Sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlar va mashg'ulotdan tashqari omillarning butun majmuidan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati (fitness) darajasini oshiradi.*

***Kalit so'zlar:** Sport, mashg'ulot, rivojlanish, qobiliyat, rejalashtirish, natija.*

***Аннотация:** В данной статье спортивное совершенствование в тренировочном процессе предполагает использование всего комплекса тренировочных и внеклассных факторов, что позволяет целенаправленно влиять на развитие спортсмена и в конечном итоге повышать его физический уровень.*

***Ключевые слова:** спорт, тренировка, развитие, способности, планирование, результат.*

***Abstract:** In this article, sports improvement in the training process involves the use of the entire complex of training and extracurricular factors, which allows you to purposefully influence the development of an athlete and, ultimately, increase his physical level.*

Key words: *sport, training, development, abilities, planning, result.*

Sport bilan shug'ullanish sportchi tayyorgarligining ajralmas qismidir. Bu sportchining tanlangan sport turi bo'yicha eng yuqori natijalarga erishishga tayyor bo'lishini shart qiladigan ba'zi bir fazilatlarini, qobiliyatlarni rivojlantirish va zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan sportni takomillashtirishning pedagogik ravishda tashkil yetilgan jarayonidir.

Sport mashg'ulotlari jarayonida sportni takomillashtirish mashg'ulotlar va mashg'ulotdan tashqari omillarning butun majmuidan foydalanishni o'z ichiga oladi, bu esa sportchining rivojlanishiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon beradi va pirovardida uning mehnat qobiliyati (fitness) darajasini oshiradi, ya'ni. uning tanasining o'ziga xos ishlarga moslashuvchanligi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi - raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari va muhim musobaqalarda rejalashtirilgan sport natijalarini namoyish qilish kafolati tufayli ma'lum bir sportchiga tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishish.

Mashg'ulotlar jarayonida ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi asosiy vazifalar hal yetiladi:

a) Tanlangan sport intizomi texnikasi va taktikasini o'zlashtirish.
b) Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va tanadagi funktsional tizimlarning imkoniyatlarini oshirish, raqobatbardosh mashqni muvaffaqiyatli bajarilishini va rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlash.

v) Sportchilar shaxsining ruhiy jarayonlari, funksiyalari, axloqiy-axloqiy, emotsional-irodaviy, estetik, intellektual va boshqa psixik fazilatlarini takomillashtirish, mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchining kuchlarini maksimal darajada jamlash va safarbar qilishni ta'minlaydi.

g) Mashg'ulotni rejalashtirish, uni boshqarish, sportchi, murabbiy, olim va shifokorning yaqin hamkorligini ta'minlashga imkon beradigan nazariy va amaliy bilimlarni olish.

d) Mavsumning muhim startlari va musobaqalarida erishilgan tayyorgarlik darajasini anglash qobiliyatini kompleks ravishda takomillashtirish.

Yuqoridagi vazifalarning umumiyliigi sport mashg'ulotlarining mazmunini belgilaydi. Vazifalarning har bir guruhi mashg'ulot jarayonida sportchi mashg'ulotining asosiy turlari (tomonlari) bilan chambarchas bog'liq - texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy (intellektual) va ajralmas. Ushbu muammolarni hal qilish natijasida, umuman, sportchining tanlangan sport turi bo'yicha sport yutuqlariga tayyorligini tavsiflovchi tegishli darajadagi jismoniy, texnik va boshqa turdagi tayyorgarlik turlari ta'minlanadi.

Sport mashg'ulotlari quyidagi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

- bitta sport yoki sport intizomida individual ravishda mumkin bo'lgan eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilganligi;

- sportchini tanlangan sport turi yoki uning o'ziga xos intizomiga erta (o'z vaqtida) va chuqur ixtisoslashtirish;

- ma'lum bir sport turi bo'yicha tizimli mashg'ulotlar uchun sportchilarni sinchkovlik bilan tanlash;

- maksimal sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlarning uzoq davomiyliigi va ularni namoyish yetishning nisbatan cheklangan davri;

- sportchilarning sog'lig'iga, ularning psixofizik imkoniyatlariga yuqori talablar qo'yadigan juda yuqori tayyorgarlik darajasi va raqobatbardosh yuk;

- sportchilarni tayyorlash jarayonining yuqori darajadagi individualizatsiyasi;

- sportchining ahvolini tizimli va chuqur kompleks nazorat qilish zarurligi.

o'quv mashg'ulotlari va musobaqalari jarayoni;

- sportchining o'zi mashg'ulot jarayoniga yetarlicha yuqori mustaqillik va ijodiy munosabat bilan murabbiyning yetakchi roli;

- mashg'ulotlar jarayonida sportchining tanasining funktsional zaxiralarini to'liqroq ochib berishga imkon beradigan mashg'ulotlarning o'ziga xos bo'lmagan vositalari va usullaridan keng foydalanish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ishlatiladigan sport mashg'ulotlari vositalarining butun majmuini shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

Haqiqiy mashqlar asosiy vositadir, chunki ularni qo'llash sport tayyorgarligining asosiy vazifalarini hal qilishga imkon beradi.

Ixtisoslashuv predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashlik va farqlarga qarab, barcha jismoniy mashqlar raqobatbardosh va tayyorgarlik mashg'ulotlariga, ikkinchisi esa o'z navbatida maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

Musobaqa mashqlari - bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa sharoitida bo'lgani kabi bir xil tarkibdagi raqobatdosh kurashni o'tkazish vositasi bo'lib xizmat qiladigan ajralmas harakatlar yoki harakatlar majmui. Masalan, yengil atletikada bularga ulotqirishning har xil turlari kiradi: nayza, disk,

bolg'a; eshkak eshishda: eshkak eshish, eshkak eshish va ma'lum masofalarga kanoeda eshkak eshish, slalomda eshkak eshish; og'ir atletikada: og'ir atletikachining biatlonning alohida mashqlari - tortib olish, tortishish va tortish.

Ushbu ma'noda "raqobatbardosh mashq" tushunchasi "sport" tushunchasi bilan bir xildir.

Uslubiy jihatdan quyidagilar mavjud:

a) sport musobaqalarining haqiqiy sharoitida, ushbu sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to'liq mos ravishda bajariladigan haqiqiy raqobatbardosh mashqlar;

b) harakatlarning tarkibi va umumiy yo'nalishi jihatidan raqobatbardosh mashqlarga to'g'ri keladigan, ammo rejimning xususiyatlari va harakatlar shakli bilan ulardan farq qiladigan musobaqa mashqlarining mashg'ulot shakllari. Bu musobaqa mashqlarining namunaviy shakllari.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari - bu harakatlarning koordinatsion tuzilishi, fazoviy, fazoviy-vaqtinchalik, ritmik va energetik xususiyatlari, nerv-mushak tarangligi va jismoniy qobiliyatlarning ustun namoyon bo'lishi jihatidan raqobatbardosh mashq bilan sezilarli o'xshashlikka ega harakatlar. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan masofa segmentlari bo'ylab yugurishni o'z ichiga oladi; gimnastikachilar uchun - raqobatdosh kombinatsiyalar elementlari va ligamentlarining ishlashi; og'ir atletikachilar uchun shtanga bilan o'lik ko'tarish yoki egilish kabi mashqlar; futbolchilar uchun - to'p bilan va to'psiz individual, guruhviy va jamoaviy harakatlar va kombinatsiyalar.

Xulosa. Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash tanlangan sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi va shuning uchun bu mashqlar doirasi odatda nisbatan cheklangan.

Shuni yodda tutish kerakki, maxsus tayyorgarlik mashqlari tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni ishlatishdan foyda bo'lmaydi. Ularni tanlash sportchiga zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan ta'sir ko'rsatadigan tarzda aniq amalga oshiriladi.

Maqsadiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarga bo'linadi:

a) yetakchi mashqlar - asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan;

b) rivojlantiruvchi - asosan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan;

v) birlashtirilgan - bir vaqtning o'zida harakatlarning fazilatleri va texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bunday bo'linish, albatta, asosan shartli, chunki vosita harakatlarning shakli va mazmuni bir xil. faqat yetakchi mashqlar tanlangan sport uslubiga yaqinroq bo'lsa va rivojlanish mashqlari, qoida tariqasida, muhimroq mashqlar yuklari bilan bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.

2. Р.С.Саломов. Спорт машғулот назарий асослари Тошкент. 2005.

3. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.

4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2002

5. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001 й. Тошкент.

6. Смит Дж. У Техника борьбы сооружает. Москва 2002.

7. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари.Т.2000й.

8. Керимов Ф.А.Умаров.М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва модел-лаштириш. 2000 й. Тошкент.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

10.53885/edinres.2022.68.90.022

Абдукаримов Нурмахан Амирханович – катта уқитувчи

Абдуғаниев Бунёдбек Неъмат ўғли - талаба

Жиззах Давлат педагогика институти

Аннотация: Ушбу мақолада ҳаракатли ўйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни ва таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: восита, ҳаракатли ўйинлар,соғлом, ёш авлод, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик.

Резюме: В этой статье обсуждается роль физической подготовки в физическом воспитании подрастающего поколения посредством использования мобильных игр и использования игровых игр в процессе обучения.

Ключевые слова: мотор, мобильные игры, здоровое, молодое поколение, физическое воспитание, физическая культура.

Спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ миллий ўйинларидан кенг фойдаланиш, инсонларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш ва шу сингари катта вазифалар турибди. Халқимизнинг миллий ўйинлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан биридир. Шунинг учун халқ миллий ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Миллий халқ ўйинлари ўқувчиларнинг халқимизнинг бир неча асрлик маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини кенгайтиради. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда мувафакиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун миллий ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ўзбек халқ миллий ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки миллий ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Халқ ўйинларига эътибор қаратиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп элементларини сақлаб қолишга ва улардан амалий фаолиятда фойдаланишга имконият туғдиради. Қадимги маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий ўйинлар ва миллий беллашувлар улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, ҳаётларидан мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаконлик, эпчиллик, кучлилик ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар. Фарзандларини ҳаёт қийинчиликларига ва табиатнинг қийинчиликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр бақувват тарзида ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Жисмоний тарбия бола организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши, унинг бақувват, кучли бўлиб ўсишини таъминлайди. Соғлом танда соғ ақл деган мақол бежизга айтилмаган. Ўтмиш ота-боболаримиз танани чиниқтиришга ҳам алоҳида эътибор қаратишган ва бунинг учун болаларни жуда ёш чоғидан турли жисмоний машқларни маҳорат билан бажаришга ўргатишган. Масалан. Амир Темур ва темурий шахзодалар жисмоний куч қудратга етук, баҳодир кишилар булишган.

Соҳибқирон бундай улуғ салоҳиятга тинимсиз жисмоний машқлар билан шуғилланиш эвазига эришганлиги аниқ. Жисмоний чиниқишнинг воситалари эса куп. Ана шулардан бири халқ ўйинларидир. Халқ ўйинлари болаларда миллий ғурурни ўстириш билан бирга уларни жисмоний чиниқтиради. Маълум бир даврнинг ўзига хос хусусиятларихалқ ўйинларида ҳам ўз аксини топган. Бугунги кунда уларни ўрганиш, ўргатиш, яъни мазмун билан бойитиш бизнинг келажак олдида энг муҳим масъулиятли вазифаларимиздан бири ҳисобланади.

Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чакқон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсадинсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади. Шунинг учун педагоглар, жисмоний тарбия ўқитувчилари халқ миллий ўйинларидан дарсларда, дарслардан ташқари машғулотларда халқ миллий ўйинларидан кенг ва доимо фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари лозим. Ана шундагина баркамол шахсни тарбиялашдек муҳим вазифалар мустақил давлатимизда тез ва осон бажарилиши кўзда тутилади.

Бизнинг ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида ёш авлодни жисмоний ривожланиши масалаларига бағишланган мақоламизда. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги борасида ўйин келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш миллий кадриятларимиз боғлиқ миллий ўйинларимизни ўқувчиларга миллийликни англаш йўлида хизмат қилмоғи даркор.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил
2. Н.А.Абдукаримов “Бўлажак жисмоний маданият ва спорт ўқитувчиларининг маънавий -ахлоқий тарбиясини шакллантириш” Фан ва жаmiят Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти-2020 №2 сон
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил - 238 б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти 2005 йил
5. Махкамджонов К.М., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ТДПУ, 2001

“BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI” FANINI O‘QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV

10.53885/edinres.2022.37.27.023

Ergashov Mansur Yarashovich

BuxDU Organik va fizkolloid kimyo kafedrasi professori

Tayanch soʻzlar: oʻquv jarayoni, oʻqitish, tizim, taʼlim texnologiyalari, modulli texnologiyalar, modul elementlari, oʻquv resurslari, bosqich, dars, samara.

Ключевые слова: учебный процесс, обучение, система, технология образования, модульные технологии, элементы модуля, образовательные ресурсы, этап, урок, эффективность.

Key words: teaching process, education, system, education technologies, module technologies, module elements, educational resources, stage, lesson, efficiency.

Jadal surʼatlarda rivojlanayotgan yangi axborot texnologiyalari inson hayoti va faoliyatining barcha sohalarini qamrab olib, davlat, fan, texnika va iqtisodiyotning barcha sohaları taraqqiyotiga oʻz taʼsirini koʻrsatmoqda. Bugungi kunda mustaqil taraqqiyot yoʻlidan borayotgan mamlakatimizda uzluksiz taʼlim tizimini isloh qilish, tizimga innovatsion texnologiyalarni olib kirish, ilgʻor pedagogik texnologiyalarini joriy etish, axborot texnologiyalarining eng soʻnggi yangiliklaridan taʼlim

samaradorligini oshirish jarayonida samarali foydalanishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ilmiy – texnik taraqqiyot jadallashgan davrda o'qitishning foydali koeffitsienti, asosan, talabalarning o'qitish jarayonidagi o'zni hamda o'qituvchining unga bo'lgan munosabati, “talaba – darslik – o'qituvchi” jarayoniga bog'liq bo'ladi. O'quv-tarbiya jarayonida ta'lim texnologiyalaridan uslubiy jihatdan to'g'ri foydalanish belgilangan maqsadga erishish samaradorligini oshiradi. Ta'limni texnologiyalashtirishning asosiy belgisi va afzalligi quyidagicha:

- o'quv jarayoniga tizimli yondashuvning qo'llanilishi;
- barcha o'quv holatlarini loyihalashtirish asosida ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilar faoliyatini dasturlashtirish;
- ko'zlangan maqsadga erishuvni ta'minlash maqsadida ta'lim jarayonini ixchamlashtirishdan iborat.

Hozirgi kunda internet texnologiyalari inson faoliyatining barcha sohalarida alohida muhim o'rin egallamoqda. Internetdan darslarda foydalanish talabalarning axborot madaniyatini oshiradi va mustaqil ta'lim olish uchun juda qulaydir. Darslarni olib borish davomida an'anaviy manbalarda keltirilganiga qaraganda ancha keng ma'lumotlardan foydalanish imkoniyatini beradi. Saytlardan foydalanish orqali o'quv materialini ilmiy jurnallar va boshqa ixtisoslashtirilgan manbalarda paydo bo'lgan yangi ma'lumotlar bilan tezkor to'ldirib borilishini ta'minlashga erishiladi.

Jumladan, ta'lim texnologiyasining elementi hisoblangan modulli ta'lim texnologiyalariga asoslanish, o'z navbatida, mashg'ulotlar jarayonini va talim – tarbiya maqsadlarini avvaldan loyihalash, har bir mavzuni to'liq shakllangan didatik qism sifatida shakllantirish, o'quv, sinov-nazorat va taqdimot materiallari bilan to'ldirish hamda mustaqil ta'limning tashkiliy-uslubiy jihatlari kengroq yoritilish imkoniyatini beradi. Modullar to'plami o'qitish jarayonini ilmiy tashkil etishga, uning sifati hamda samarasini ta'minlash uchun qo'llaniladi.

Modulli o'qitish – tartibli o'qitish demakdir. Fanlarni modulli o'qitish tizimi birinchi navbatda ta'lim mazmuniga daxldor tushunchalar, qoidalar, nazariyalar, qonunlar va ular orasidagi bog'lanishni ifodalovchi qonuniyatlarni tushuntirishga samarali xizmat qiladi. Qolaversa, bilim oluvchilarning o'quv-biluv faoliyatlari va ularning o'zlashtirishini nazorat qilishda ham modullardan foydalaniladi.

Modulli o'qitish maqsadi, mazmuni, usuli, shakli hamda vositalarini o'quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda muvofiqlashtirishdan iborat. Asosiy vazifasi esa tugallangan axborotlar blokini, o'quv dasturlarini to'la, qisqa yoki chuqurlashtirilgan tabaqalash orqali bo'laklarga bo'lib o'qitish imkoniyatini yaratishdan iboratdir. Modulli o'qitishda o'quv jarayonida talabalar modullardan tuzilgan materiallar bilan mustaqil ishlashadi.

Quyida jismoniy madaniyat fakulteti sport faoliyati turlari (boks, milliy kurash, sport psixologiyasi) ta'lim yo'nalishlari I bosqich talabalari uchun “Biokimyxo va sport biokimyosi” fanidan mashg'ulotlarni o'tishda foydalanishni tavsiya etamiz. Ma'lumki, fanlarni modulli o'qitish texnologiyasi har qaysi modul uchun ishlab chiqilgan pedagogik-texnologik xaritalar orqali amalga oshiriladi. Demak, dastlabki bosqichda har bir bo'lim uchun o'qitishning texnologik xaritasi tuziladi.

“Moodle” dasturiy tizimida mavzular bo'yicha modul yaratildi. O'quv rejada mazkur bob materiallarini o'rgatish uchun jami 60 soat (16 soat nazariy, 14 soat amaliy, 30 soat mustaqil ta'lim) ajratilgan. Bu modul uchun fan bo'yicha nazariy qism (ma'ruza matnlari), amaliy mashg'ulotlarni bajarish tartibi, topshiriqlar (savol va mashqlar), test topshiriqlari, tayanch iboralar, ularning tavsifi va boshqa ma'lumotlar kiritildi.

Modul uchun tayyorlanib tavsiya qilingan tarqatma va tasvirli materiallar to'plami talabalarga mashg'ulotlardan oldin beriladi, talabalar materiallarni o'zlashtira borib, bir moduldan ikkinchisi o'tadi. Har bir talaba o'quv materialini reja asosida, o'z individual qobiliyatlariga tayanib o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zlashtirilmagan mavzularni esa qayta takrorlashi mumkin bo'ladi. Iqtidorli talabalar boshqalarga bog'liq bo'lmagan holda test sinovlaridan ham o'tishi mumkin.

Mazkur modul o'ziga xos beshta o'quv elementini o'z ichiga oldi. Modulda o'quv elementlari mazmunan o'quv dasturiga mos ketma-ketlikda joylashtirildi. Shuningdek, modul texnologiyasi asosida o'quv jarayonini tashkil etish o'quv materiallarini fanning so'nggi yutuqlari asosida tezkor yangilab borish va shunga o'xshash bir qator afzalliklar tug'diradiki, bunda ma'lumotlarni o'z vaqtida, kerakli joyda taqdim etish imkoniyatiga ega ekanligi yaqqol seziladi.

Shuningdek, biokimyxo va sport biokimyosini o'qitishda elektron darslikning imkoniyatlarini animatsiya va videonexnikaning zamonaviy vositalarini qo'llagan holda kengaytirish mumkin. Bular o'quv kursi bo'yicha videoma'ruzalar, mashhur olimlar va sportchilarning chiqishlari, ma'ruzalari bo'lishi mumkin. O'quv materiallarida animatsiyalardan foydalanish talabalarning materialni tez tushunib olishlari uchun xizmat qiladi.

Umuman olganda, mazkur fanni o'qitishda modulli texnologiyalardan foydalanish talabalarning egllayotgan bilimlarining barqaror bo'lishida, ongli ravishda mustaqil xulosalar chiqarishga yordam beradi. Bu jarayon shaxsning rivojlanishiga, mustaqil bilim olishiga yo'naltiruvchanlik funksiyasini bajaradi, talabalarda uzluksiz o'z ustida ishlash ko'nikmasi shakllanadi, ta'lim samaradorligi oshadi. Talabalar mustaqil ta'limida axborot texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi ko'p jihatdan material mazmuni va avtomatlashtirilgan ta'lim tizimlarida qo'llanish usuli bilan bog'liq bo'lgan metodik xarakterdagi vazifalarning muvaffaqiyatli hal etilishiga bog'liq. Shuning uchun mustaqil ta'limda fanning o'quv dasturi bo'yicha yaratilgan dasturiy – uslubiy majmualar ko'rinishidagi avtomatlashtirilgan ta'lim tizimlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday tizimlar tarkibiga:

- turli elektron kitoblar hamda darsliklar;
- o'tilgan materialni takrorlash yoki bilimlarni tizimlashtirish uchun mo'ljallangan maxsus dasturlar;
- masofadagi axborot resurslariga murojaat qilish dasturlari;
- bilimlarni nazorat qilish, malaka va ko'nikmalarni baholashning avtomatlashtirilgan tizimlari va boshqalar kiritilishi mumkin.

Ta'lim jarayonini tashkil etishda o'qituvchi tomonidan o'qitish metodlarini to'g'ri tanlashi va dars bosqichlarida o'rinli foydala olishi, birinchidan, ta'lim jarayoni maqsadida erishishini ta'minlaydi, ikkinchidan, talabalarning samarali bilim olishiga erishiladi. Pirovard natijada ta'lim jarayonining asosiy maqsadi bo'lgan ta'lim samaradorligining oshishiga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.Y.Ergashov, M.Ochilova. Ta'limda LMS moodle tizimining o'rni. "Pedagogik mahorat" jurnali, 2019-y, 1-son. 121`-124 b.
2. M.Y.Ergashov, M.Ochilova. Umumiy kimyo fanidan moodle tizimida qo'llaniladigan testlar va ulardan foydalanish. Buxoro davlat universiteti Ilmiy axboroti jurnali, 2018-y, 2-son. 244-248 b.
3. Информационный портал Moodle. <http://moodle.org/>

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ

10.53885/edinres.2022.69.14.024

"Мастер спорта" по самбо и дзю-до

Шакиржанов Темур Азъамжонович

Аннотация

В статье теоретически раскрыты пути и способы применения спортивно ориентированного физического воспитания в системе допризывной физической подготовки молодежи, определены варианты концепции построения системы допризывной подготовки старших школьников, указаны основная цель, направления, средства физической подготовки, обоснованы ценности физической культуры, применимые в процессе допризывной подготовки молодежи.

Ключевые слова: допризывная физическая подготовка; военно-спортивные игры; массовый спорт; популяризация физической культуры и здорового образа жизни среди молодежи.

Аннотация

Мақолада ёшларни чақирикқача жисмоний тайёрлаш тизимида спортга йўналтирилган жисмоний тарбияни қўллашнинг йўл ва усуллари назарий жиҳатдан очиб берилган, юқори синф ўқувчиларини чақирикқача тайёрлаш тизимини ташкил этиш концепциясининг вариантлари белгиланган, ёшларни чақирикқача тайёрлаш жараёнида қўлланадиган жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади, йўналишлари, воситалари кўрсатилган, жисмоний маданият кадриятлари асослаб берилган.

Калит сўзлар: чақирикқача жисмоний тайёрлаш; ҳарбий-спорт ўйинлари; оммавий спорт; ёшлар орасида жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини оммалаштириш.

Abstract

The article theoretically researches ways and methods of application of sport oriented physical education in the system of pre-conscription physical training of youth, defines the variants of the conception of building of pre-conscription physical training system of high school students, states the

main goal, directions, means of physical training, substantiates the values of physical culture applicable in the process of pre-prescription physical training of youth.

Key words: pre-prescription physical training; military sports games; mass sports; promotion of physical culture and healthy lifestyles among young people.

Введение

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Узбекистан, Национальной гвардии Республики Узбекистан и правоохранительных органах страны является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава. Поэтому очень важно, чтобы молодые люди поступали на службу уже физически подготовленными, закаленными, ловкими и выносливыми, а фундамент такой подготовки закладывался в образовательных учреждениях.

Цель исследования. Обозначить проблемы в организации занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях, а также предложить пути решения проблем в этом направлении.

Задачи исследования: 1. Осветить значимость начальной допризывной физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях. 2. Отметить важность включения в программу занятий по физической культуре в школах республики военно-спортивных игр типа "Зарница", а также основ спортивного ориентирования на местности и национальной борьбы кураш - белбогли кураш (борьба на поясах) и народных игр.

Материалы исследования. Известно, что физическая культура и спорт играют колоссальную роль в воспитании молодежи. В последнее время развитие массовой физической культуры и спорта стало поистине приоритетным направлением государственной политики и лично Президента страны Шавката Мирзиёева. Об этом наглядно свидетельствует ряд указов и постановлений, принятых за последние годы в данном направлении. В стране проводится множество спортивно-оздоровительных мероприятий и, кроме того, планируется проводить республиканские спортивные соревнования по олимпийским, неолимпийским и национальным видам спорта. [1] Большую часть участников этих состязаний по месту жительства, конечно же, составляют школьники, учащиеся лицеев, колледжей, техникумов, а также вузов. А готовят их к соревнованиям преподаватели физической культуры образовательных учреждений и тренеры. Таким образом, помимо часов, отведенных на занятия физическим воспитанием в образовательных учреждениях, к массовой физкультурно-оздоровительной работе подключены и сходы граждан махаллей.

"Здоровое население – основная двигательная сила любого государства. Базой для создания поколения здоровых людей является надлежащее физическое воспитание в учебных заведениях – общеобразовательных школах и учреждениях высшего и среднего специального образования. Однако, по нашему мнению, акцент стоит сделать на школьный период, так как именно в это время происходят процессы формирования и начального становления личности. Приобретенные в эти годы привычки зачастую остаются с нами на протяжении всей жизни. Именно поэтому проблема повышения заинтересованности учащихся школ в посещении уроков физической культуры остается чрезвычайно актуальной на сегодняшний день". [3]

Чтобы занятия физической культурой и спортом в образовательных учреждениях стали по-настоящему привлекательными для учащихся, необходимо активно заняться их популяризацией не только в средствах массовой информации, но и в социальных сетях, именно на тех платформах, которые пользуются большой популярностью у молодежи.

Кроме того, стоит уделять достаточное внимание и теоретической подготовке, освещать важность двигательной активности для здоровья, раскрывать средства и методы ее применения, а также формировать мотивацию к занятиям и здоровому образу жизни. И здесь важно, объяснить юношам, что прежде всего им предстоит служба в армии, которая потребует от них отличной физической подготовленности.

Как известно, согласно Закону Республики Узбекистан "О всеобщей воинской обязанности и военной службе" от 12.12.2002 г., начальная допризывная подготовка является обязательным предметом учебной программы в образовательных учреждениях. [2]

Так, для того чтобы процесс допризывной подготовки был более продуктивным необходимо применять как и инновационные методы, так и прошлый опыт, но только уже в адаптированной форме. Например, было-бы рационально вновь ввести в школьную систему военно-спортивную игру «Зарница» Эта военно-спортивно-патриотическая игра представляла собой имитацию боевых действий, похожую на военные учения. В ходе игры участники делились

на команды и соревновались в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами. [4]

Отличной физической подготовке способствуют и национальные виды спорта и игры – неотъемлемая часть культуры народов Узбекистана. Среди них такие, как “белбогли кураш”. Об этом виде борьбы рассказывается в древнем легендарном эпосе Алпомыш, там она упоминается как самый распространенный и любимый вид единоборств. Борьба на поясах - очень демократична, имеет простые правила, без грубых захватов, весь поединок происходит в стойке и только бросок на спину считается завершением схватки. Авиценна считал этот вид единоборств полезным для здоровья не только тела, но и духа, а великий полководец Амир Темура ввел кураш в программу физической подготовки и самообороны для солдат своих непобедимых войск. Поэтому включение в учебную программу образовательных учреждений этого вида спорта будет вполне оправдан. Также может помочь юношам при подготовке к военной службе, это спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который требует не только выносливости и скорости, как в беге, но и умения логически мыслить и ориентироваться на местности. Навыки, приобретенные в спортивном ориентировании, также помогут в подготовке к службе в армии, воспитают выносливость, силу воли.

Результаты исследования. Таким образом, физическая культура, как феномен, может помочь в решении государственных задач, в аспекте военной подготовки на всех ее этапах. Вместе с тем одним из стратегических приоритетов современной государственной политики в сфере образования является формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. К сожалению, в настоящее время вместе с тем остаются нерешенные проблемы в области развития массовой физической культуры и спорта. Значительная часть нарушения здоровья у школьников и молодежи вызвана неправильным образом жизни и недостатком двигательной активности. А это, в свою очередь, сказывается на низкой физической подготовленности выпускников образовательных учреждений к службе в армии. Кроме того, основными сдерживающими факторами развития физической культуры и спорта в образовательных организациях являются недостаточный уровень валеологической культуры учащейся молодежи, нехватка спортивных сооружений в образовательных организациях в регионах, существенное отставание их оборудования от стандартов международного уровня. Также данная сфера испытывает нехватку высококвалифицированных тренеров и педагогов.

Выводы. На сегодняшний день уровень физической подготовленности юношей старших классов, которые после окончания средней школы призываются в ряды Вооруженных Сил Республики Узбекистан, невысокий и не удовлетворяет в полной мере запросам Вооруженных Сил в их качественном комплектовании из числа призывного контингента для успешного выполнения задач военными служащими при несении службы. В условиях годичного срока прохождения военной службы по призыву и современных достижений военной индустрии в области разработки новых технических средств боевого предназначения требования Вооруженных Сил нашей страны к уровню физической подготовки еще более возросли.

В связи с этим необходимо обратить особое внимание на проблему повышения уровня развития физических качеств юношей допризывного возраста, их самостоятельности, потребности в двигательной активности в процессе их физического воспитания в школе, что в дальнейшем позволит им быстрее адаптироваться к прохождению военной службы. Необходима некоторая дополнительная корректировка программ по физическому воспитанию в образовательных учреждениях и усиление просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

Использованная литература

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях» от 11.04.2022 г.
2. Закон Республики Узбекистан "О всеобщей воинской обязанности и военной службе" от 12.12.2002 г.
3. Андреев В.Е., преподаватель, Валишев А.И., магистрант. Поволжская государственная академия физкультуры спорта и туризма. Казань, Россия "Проблема популяризации физической культуры среди учащихся образовательных организаций среднего образования".
4. Википедия свободная энциклопедия. "Зарница" - военно-спортивная игра 06.03.2021.

ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ

10.53885/edinres.2022.55.40.025

Шакиржанов Темур Азъмжонович

“Белбоғли қураш” бўйича Халқаро миқёсидаги спорт устаси.

Шакиржанова Клара Ташкенбаевна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, профессор.

Аннотация

Ушбу мақолада бугунги кунда давлатимиз раҳбари томонидан чиқарилаётган қарорлар ва унинг ижросини таъминлашда участка инспекторларининг ўрни ва маҳаллаларда тинчлик-осойишталикни таъминлашдаги қилинадиган ҳамкорликдаги чора-тадбирларини жинойтчиликни олдини олишдаги аҳамияти очиқ берилган.

Калит сўзлар: маҳалла, участка инспектори, спорт, оммавий чора-тадбирлар, аҳоли, ёшларни спортга жалб этиш.

Аннотация

В данной статье раскрывается важность издаваемых постановлений правительством республики в сфере обеспечения мира и спокойствия в махаллях и роль участковых инспекторов в обеспечении исполнений нормативных актов по профилактике преступлений среди молодежи средствами спортивных мероприятий.

Ключевые слова: махалля, участковый инспектор, спорт, массовые мероприятия, население, привлечение молодежи к спорту.

Annotation

In this article the importance of resolutions issued by the Government of the republic in the sphere of ensuring peace and tranquillity in the mahallas and the role of district inspectors in enforcing regulations on the prevention of crime among the youth through sporting events is revealed.

Keywords: mahalla, district inspector, sports, mass events, population, youth involvement in sports.

Юртимизда аҳоли тинчлиги ва осойишталигини таъминлаш, турмуш кечиришини муҳофаза қилишда ички ишлар органлари ходимларининг хизмати, меҳнат фаолияти катта аҳамиятга эга эканлигини эътироф этиш лозим. Республика ички ишлар вазирлиги тизими ва унинг тасарруфидаги таълим муассасалари, жумладан Академия, ўрта махсус ўқув юрларидаги касбий тайёргарлик жараёнларида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни, моҳияти энг устувор омиллардан бири эканлигини инкор қилишга асос бўлмаса керак. Уларнинг асосий йўналишлари, турлари, ўргатиш усуллари ўқув-машқ машғулотлари ва жанговарлик ҳамда жисмоний тайёргарликни тарбиялашга қаратилган амалий фаолиятда кенг қўлланилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш” тўғрисидаги ПҚ-201-сонли қарорида белгиланган ёшлар ўртасида оммавий спорт мусобақаларини тизимли ташкил этиш орқали соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш, уларни оммавий спортга жалб этишни янги босқичга олиб чиқиш вазифалари ҳамда 2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистон тараққиёти стратегиясида (67-мақсад) белгиланган устувор вазифаларнинг ижросини таъминлашда, барча соҳа вакиллари қатори, ички ишлар ходимлари, айниқса, участка инспекторлари (нозирлари) фаолиятини алоҳида кўрсатиб ўтиш жоиз. Чунки улар маҳалладаги ҳар бир фуқаро билан мулоқотда бўлувчи, уларнинг ижтимоий келиб чиқиши, кунлик турмуш тарзидан хабардор шахс ҳисобланади.

Ўқувчилар, талабалар ва ишчи-хизматчи ёшларга ички ишлар органи ходимларининг машаққатли хизмати ҳақида тушунчалар бериш, ҳозирги даврда таҳдид ёки зиддиятли вазиятлар содир бўлиши мумкинлигини эътиборга олиб, иқтидорли ўғил ва қиз болаларга ҳарбий жисмоний тайёргарлик машқларини ўргатиш, уларнинг жанговар тайёргарлигини ошириш лозим. Бу эса ҳолатни чуқур ўрганиш, тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқишни тақозо этади.

Ички ишлар ходимлари томонидан аҳоли, айниқса, ёшлар билан олиб бориладиган ҳар бир тадбир маҳаллада юз бериши мумкин бўлган турли хил жинойтларни олдини олишга хизмат қилади. Бундай тадбирларни ташкил этиш эса участка инспекторларидан тегишли касбий билим, кўникмалар ва компетентлиликни талаб этади. Бу бугунги кунда соҳанинг долзарб масалаларидан бири бўлиб, ҳам назарий, ҳам амалий аҳамият касб этади.

Тадқиқотнинг мақсади: ички ишлар ходимларининг касбий маҳоратини оширишнинг устувор омилларини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Аҳоли истиқомат қилиш жойларида назорат, текширув, амалий ёрдам кўрсатаётган участка инспекторлари иш фаолиятини ўрганиш.

2. Ички ишлар ходимларининг маҳалла, меҳнат жамоалари (корхоналар), таълим муассасаларида тадбирлар ташкил этиш кўникма ва малакаларини шакллантириш.

Жисмоний тарбия таълимининг хусусиятларидан бири шундаки, у ўқувчи, талаба, ишчи-хизматчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, аҳолининг барча қатламлари ҳамда турли тоифадаги фуқароларнинг меҳнат қобилиятини ошириш, кексалар умрини янада узайтиришга хизмат қилиш билан чегараланилмайди. Ватан ҳимоячилари, ички ишлар органлари ходимларининг касбий маҳоратини такомиллаштиришда уларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлик машқлари билан мунтазам ва мақсадли шуғулланишларини таъминлаш лозим.

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қунига бағишланган тантанали маросимда Ш.Мирзиёев: "Бугунги тез ўзгараётган дунё инсоният олдида, ёшлар олдида янги-янги, буюк имкониятлар очмоқда, Шу билан бирга уларни илгари кўрилмаган турли ёвуз хавф-хатарларга ҳам дучор қилмоқда. Ғаразли кучлар содда, ғўр болаларни ўз ота-онасига, ўз юртига қарши қайраб, уларнинг ҳаётига, умрига зомин бўлмоқда. Бундай кескин ва таҳликали шароитда биз ота-оналар, устоз-мураббийлар, жамоатчилик, маҳалла-кўй бу масалада хушёрлик ва огоҳликни янада оширишимиз керак", - деб таъкидлаб ўтди.

Ички ишлар органлари тизимидаги таълим муассасалари, кадрлар малакасини ошириш курслари ва шахсан ҳар бир ходимнинг мустақил хизмат фаолиятида ихтисослаштирилган спорт турлари орқали жанговар ва жисмоний тайёргарликни тарбиялашга қаратилган касбий-амалий жисмоний тайёргарлик бугунги кун талабларига жавоб бериши лозим. Бу борада ватанимиз олимлари Ф.А.Керимов, О.Р.Таймуродов, А.Элов,, шунингдек, хорижий мутахассислар Р.Б.Хабартов, А.И.Ушенинлар ўз ишларида қуйидаги омилларга аҳамият қаратишган:

-шахсий таркиб ва тингловчилар, курсантлар, амалий хизматдаги ходимларнинг ишчанлик қобилиятини ошириш ва ривожлантириш;

-ўқувчи ёшларда ватанпарварлик ҳиссини тарбиялашга қаратилган чора-тадбирларни кенгайтириш ва уларнинг таъсир кучини таъминлаш;

-иқтидорли ўғил ва қизларда ички ишлар органларидаги хизмат турларига ва бу соҳада масъулиятли фаолиятга бўлган қизиқишни уйғотиш;

-жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол бўлиш, касбий-амалий жисмоний тайёргарликни эгаллаш йўллари ҳамда усулларини ёшларга ўргатиш;

-посбонлик фаолиятини видеокамера воситалари асосида кузатиш, назорат қилиш, хавфли вазият содир бўлиши эҳтимоли пайдо бўлганда зудлик билан тегишли ходимларга (профилактика, ички ишлар ҳудудий бўлинмаларига ва ҳ.к.) хабар қилиш;

-хуқуқбузарлик, безорилик ва турли хавф-хатар содир бўлганда уларга қарши туриш, зарур бўлганда жисмоний куч (кураш, қўл жанги, махсус ёки ноанъанавий воситалар: таёқ, тош, металл буюмлар, арқон ва ҳ.к.) ишлатиш технологияларини қўллаш каби амалий фаолиятнинг энг қулай ва мураккаб усулларидан фойдаланишни ёшларга ўргатиш.

Ушбу масаланинг муҳим томони шундаки, белгиланган профилактика (назорат, текшириш, кузатиш ва ҳ.к.) тадбирларини ўтказишда муаммоларга доир мавзуларда мулоқот қилиш муҳим аҳамият касб этишини муаллифлар таъкидлаб ўтишади. Ўзаро ҳамкорликда ўтказиш лозим бўлган тадбирлар ва мулоқотларнинг мақсади ва вазифалари қуйидаги жадвалда берилган.

Т/р	Тадбир ва мулоқот ўтказувчи ҳамкор ташкилотчилар	Ўтказиш жойи	Тадбир номи
1.	Участка инспектори, маҳалла аҳолиси ва умумтаълим мактаблари ўқувчилари	Маҳалла фуқаролари йиғини мажлислар зали	“Менинг маҳаллам, менинг юртим”
2.	Участка инспектори, маҳалла фуқаролари, умумтаълим мактаблари ўқувчилари ва турли ташкилотлар	Маҳалла спорт ўйингоҳи	Маҳалла аҳолиси ва ёшлар ўртасида турли спорт-соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш

3.	Участка инспектори, маҳалла фуқаролари, умумтаълим мактаблари ўқувчилари ва турли ташкилотлар	Маҳалла идораси	Уюшмаган ёшлар ўртасида турли тадбирларни ташкил этиш
----	---	-----------------	---

Ушбу тадбирларнинг ҳамкорликда ўтказилиши маҳаллада тинчлик- осойишталикни таъминлаб, уюшмаган ёшлар ўртасида турли жиноятларни олдини олишда катта аҳамиятга эга. Қолаверса, участка инспекторларининг касбий компетенцияси ошишида, аҳоли ва уюшмаган ёшлар билан ишлаш ва уларнинг бандлигини таъминлашда ушбу тадбирлар дастури амал бўлиб хизмат қилади.

Ички ишлар ходимларининг касбий-амалий фаолиятини ошириш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

- илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижаларининг кўрсатишича, ички ишлар ходимларининг касбий маҳоратини оширишда жисмоний тайёргарликнинг ўрни ва аҳамиятини очиқ берувчи тадқиқотлар етарлича ўтказилган бўлсада, аммо маҳаллаларда уюшмаган ёшларни спорт орқали бирлаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмаганлиги текширувлар жараёнида аниқланди;

- ички ишлар органлари инспектори, маҳалла фуқаролар раиси ва ёшлар масалалари бўйича ҳоким маслаҳатчиси билан ҳамкорликда ўтказиладиган спорт тадбирлари аҳоли ва уюшмаган ёшларни бирлаштиришда асосий воситалардан саналади. Қолаверса, бундай ҳамкорликда ўтказилган тадбирлар маҳаллада турли жиноятчилик ва қонунбузарликларни олдини олишга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 11.04.2022 йилдаги ПҚ-201-сон.
2. Мирзиёев Ш. “Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови”; Конституция кунига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси, “Халқ сўзи” газетаси 8 декабрь 2016 й.

QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.56.75.026

Davronov Nurzod Ismoilovich,

*BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida
katta o‘qituvchisi*

Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o‘g‘li,

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti 4- bosqich talabasi

Tahlillar jarayonida umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari asosan jismoniy tarbiya darslari, dars va sinfdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, maqtabdan tashqari jismoniy tarbiya ishlari yo‘nalishlarida olib borilishi aniqlandi.

O‘quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshirish yo‘nalishlarining o‘zi ham shakl va mazmuniga ko‘ra yoki ko‘plab turlarga bo‘linib ketadi. Shu nuqtai nazardan tadbirlar jarayonida o‘quvchilarga bir qator milliy qadriyatlarni singdirishni yanada takomillashtirishning ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berish maqsad qilib olindi.

Umumiy o‘rta ta’lim turida jismoniy tarbiya shakllari: jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg‘ulotlar, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, umummaktab tadbirlari hamda mustaqil mashg‘ulotlardan tarkib topadi.

Boshlang‘ich sinflarga **sinfdan tashqari** vaqtda o‘tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari, sport hamda sog‘lomlashtirish tadbirlari tizimini sinfdan tashqari ishlar deb atash qabul qilingan. Sinfdan tashqari ishlarning maqsadi vazifalari va uni tashkillash o‘ziga kelayotgan yosh avlod tarbiyasi va uning madaniyati uchun qo‘yilgan umumiy maqsad, vazifalar bilan muvofiqlashtirilgan va O‘zbekiston Respublikasining Xalq ta’limi vazirligini bir qator uslubiy yo‘riqnomalari, normativ hujjatlari, ko‘rsatmalari va qarorlari bilan reglamentlashtirilgan.

Boshlang‘ich sinflar jismoniy madaniyatining umumiy tarkibiy qismini tashkillovchi, o‘quv ishlarini to‘ldiruvchi va unga bo‘ysundirilgan mashg‘ulotlarning bunday shakllari o‘quvchi jismoniy

madaniyat jarayonini maxsus hayotiy zaruriy bilimlar, harakat malakalari, ko'nikmalari bilan boyitadi.

Eng ahamiyatli tomoni shundaki, bu mashg'ulotlar va tadbirlar o'quvchilarning qiziqishlariga tayanib va ko'ngilli ravishda, ularning xohishlari asosida tuziladi va boshqaruv ularning ixtiyoriga beriladi. Bu o'z navbatida o'quvchilarda tashabbus ko'rsatish, o'z fikrini jamoaga o'tkazish yoki uning aksi, jamoaning fikri bilan hisoblashish, lozim bo'lsa unga bo'ysunish hamda jamoaning jamoatchilik asosidagi o'zi xohlagan yo'nalishida faoliyat ko'rsatish, jamoasi yoki o'z maktabi, tumani (shahri), viloyati, kerak bo'lsa vatan sharafi uchun kurashish, himoya qilishdek hissiyotlarni tarbiyalaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sinfdan tashqari ishlar quyidagilardan iborat.

- 1.Sport, ko'ngil ochish tadbirlari.
- 2.Sport to'garaklari.
- 3.Bayramlar
- 4.Musobaqalar.
- 5.Quvnoq startlar.
6. Uchrashuvlar.
- 7.Salamatlik kuni.
- 11.Maktab sport to'garaklari.

Umumiy ta'lim maktablari o'quvchilarining sport mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda ma'naviy-axloqiy tarbiyasini amalga oshirish maqsadida sport to'garaklari tashkil etiladi. Sport to'garaklari o'quvchilarning maktabdan tashqari sport muassasalarida shug'ullanishni imkoniyati bo'lmagan, sportning u yoki bu turida shug'ullanishga nisbatan qobiliyatli o'quvchilar uchun tashkil qilindi. To'garakni tuzishda shu to'garak uchun maktabdagi sharoit, uni tashkil qilish va olib borish uchun mutaxassis o'qituvchi - murabbiylarning mavjudligi hisobga olinadi.

O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan milliy xalq o'yinlari xalq ma'naviyati va madaniyatini yangi avlodni shakllantirish va ular orasida sog'lom turmush tarzini yaratishda alohida o'rin tutadi.

Milliy o'yinlar milliy qadriyatlarimizning tarkibiy qismi hisoblanib, ular orqali shaxsga xos bo'lgan vatanparvarlik, jasurlik, mardlik, matonat, ahillilik, jamoaviylik, ishonch, rostgo'ylik, sabrlik, sadoqat, samimiylik kabi ma'naviy-axloqiy fazilatlar shakllanadi.

Umumiy o'rta ta'lim turida jismoniy tarbiya shakllari: jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, umummaktab tadbirlari hamda mustaqil mashg'ulotlardan tarkib topadi va ushbu mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarda muntazam ravishda jismoniy sifatlar rivojlantirilib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Аҳмедов Ф.Қ., Ш.Ў.Атамуродов Бошланғич синфларда жисмоний маданият дарслари. Ўқув-услубий қўлланма. Жиззах-2017.
2. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА. – С. 91.
3. Давронов Н. И. «Авеста» как ценность и источник по физическому воспитанию молодежи //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 87-91.
4. Давронов Н. И. ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //EUROPEAN RESEARCH. – 2018. – С. 132-134.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ.

10.53885/edinres.2022.72.76.027

Илмий раҳбар н.фд.профессор Б.Мамуров

*Убенов Пазылбек Керимнияз улы, Аjiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati magistranti*

Аннотация. Ушбу мақолада Олийтаълим тизимини модернизация қилишда инновацион педагогик технологияларни қўллаш орқали таълимда юқори сифат ва самарадордикка эришиш тўғрисида тўхталиб ўтилган.

Калит сўзлар: модернизациялаш, таълим жараёнини модернизациялаш, технология, педагогик технология, технологиялаштириш, таълим жараёнини технологиялаштириш, тарбия

жараёнини технологиялаштириш, инновация, новация, инновацион таълим технологиялари, инновацион жараён, таълимий инновацион жараён, таълимий инновацион жараён босқичлари.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Аннотация. Данная статья посвящена достижению высокого качества и эффективности образования за счет использования инновационных педагогических технологий при модернизации системы высшего образования.

Ключевые слова: модернизация, модернизация образовательного процесса, технология, педагогическая технология, технологизация, технологизация образовательного процесса, технологизация образовательного процесса, инновации, инновации, инновационные образовательные технологии, инновационный процесс, образовательно-инновационный процесс, этапы образовательно-инновационного процесса.

Айни вақтда Республика ижтимоий ҳаётига шиддатли тезликда ахборотлар оқими кириб келмоқда ва кенг қўламли камраб олмақда. Ахборотларни тезкор суръатда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил этиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан умумлаштириш, хулосалаш ҳамда талабага етказиб беришни йўлга қўйиш таълим тизими олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Таълим-тарбия жараёнига педагогик технологияни тадбиқ этиш юқорида қайд этилган долзарб муаммони ижобий ҳал этишга хизмат қилади.

Илм-фан, техника, ишлаб чиқариш ва технологиянинг жадал ривожланиши жамият ҳаётининг барча соҳаларида тараққиётининг янги истиқболларини очиб берди. Инсониятнинг давлат ва жамият қурилишига доир асрий тажрибалари ижтимоий муносабатларни янгича ёндашувлар асосида тартибга солиш борасидаги илғор ёндашувларнинг қарор топтирилишига олиб келди. Мазкур ёндашувларнинг моҳияти сўнгги йилларда умумий тарзда “модернизациялаш” тушунчаси ёрдамида ифодаланиб келинмоқда. Хўш, “модернизация” тушунчаси луғавий жиҳатдан қандай маънони англатади? Ушбу тушунча негизида қандай ҳолат тавсифланади?

Модернизация (ингл. “modern” – замонавий, илғор, янгиланган)– объектнинг янги талаблар ва меъёрлар, техник кўрсатмалар, сифат кўрсаткичларига мос равишда янгиланиши саналади.

Одатда модернизация жараёнида машиналар, дастгоҳлар, ишлаб чиқариш қуроллари ҳамда технологик жараёнлар янгиланади. Бироқ, илм- фан, техника, ишлаб чиқариш ва технологияларнинг ривожини туфайли жамият ҳам ривожланишнинг муайян босқичидан янада такомиллашган босқичга ўтади. Фалсафий талқинда ифода этганда миқдор ўзгаришлари туб сифат ўзгаришларига айланади. М: ўрта асрларда аграр характер касб этган жамият илм-фан, техника, саноат ва ишлаб чиқаришнинг ривожланиши билан индустриал жамиятга айлани.

Ижтимоий модернизация жамиятнинг ижтимоий тизимдан очиқ фуқаролик жамиятига айланишини англатади. Ушбу турдаги модернизация негизида жамиятнинг ижтимоий қатламларида умумий ёки хусусий характердаги янгиланишлар содир бўлади. Жумладан, таълим соҳадаги янгиланишлар ҳам шулар жумласидандир.

Таълим тизимининг модернизацияси – жамиятнинг ижтимоий, иқтисодий ва маданий эҳтиёжларини, унинг малакали кадрларга, шахснинг эса сифатли

Таълим олиш бўлган талабини қондириш, таълим тизимини барқарор ривожланишини таъминлаш мақсадида мавжуд механизмнинг қайта ишлаб чиқилиши ёки такомиллаштирилиши

Мазкур модернизация шахсни ўқитиш ва тарбиялашга оид энг яхши анъаналарни сақлаб қолган ва бойитган ҳолда мажмуавий характер касб этиб, таълим тизимининг барча соҳаларини тўла камраб олади ва жамиятда қарор топган малакали мутахассисларни тайёрлаш борасидаги эҳтиёжни қондиришга хизмат қилади. Таълим тизимининг модернизациялашда қуйидаги устувор вазифалар ҳал қилинади:

-ҳар бир шахснинг тўлақонли таълим олишида бошқалар билан тенг ҳуқуқлилиги ва таълим олишнинг очиқлигини таъминлаш;

-узлуксиз таълим тизимида янги сифат кўрсаткичларига эришиш;

-янги таълим ресурсларини жалб қилиш ва улардан самарали фойдаланиш асосида узлуксиз таълим тизимида самарали меъёрий- ҳуқуқий ва ташкилий- иқтисодий механизмларни шакллантириш;

-давлат ва жамиятнинг қўллаб-қувватлаши негизида таълим тизими ходимларининг ижтимоий мақоми ва касбий компетентлигини ривожлантириш;

-таълим тизимининг давлат ва жамоатчилик бошқарувига асосланганлик тамойилига мувофиқ таълим жараёни иштирокчилари – талабалар, педагоглар, ота-оналар ва таълим муассасаларининг ролини ошириш.

Барча давлатларда бўлгани каби Ўзбекистон шароитида ҳам таълим тизимини модернизациялашда давлат, жамият, маҳаллий ва ижтимоий ташкилотлар, юқори ҳамда қуйи бошқарув органларининг ўрни ва роли, улар ўртасидаги ўзаро бирлик, ҳамкорлик муҳим аҳамиятга эга. Замонавий шароитда таълим тизимини модернизациялашнинг устувор йўналишлари қуйидагилар саналади:

- электрон ахборот-таълим ресурсларини яратиш;
- ўқитишнинг мавжуд ва янги технологик шакллари ўзаро мувофиқлаштириш;
- ўқув ҳамда мутахассислик фанлари асосларининг талабалар томонидан мустақиллик ўзлаштирилиши учун қулай педагогик ва технологик шарт- шароитларни вужудга келтиришдир.

Ўқитувчининг самарали фаолият кўрсатишга ундовчи дарснинг методик ишланмасини пухта ишлаб чиқишдан фарқли ўларок, таълим технологияси талабалар фаолиятига нисбатан йўналтирилган бўлиб, у талабаларнинг шахсий ҳамда ўқитувчи билан биргаликдаги фаолиятларини инобатга олган ҳолда, ўқув материалларини мустақил ўзлаштиришлари учун зарур шарт-шароитларни яратишга хизмат қилади.

Таълим технологиясининг марказий муаммоси – таълим олувчи шахсини ривожлантириш орқали таълим мақсадига эришишни таъминлашдан иборат.

Педагогик технология назарияси ўтган асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб асосланиб келинаётган бўлсада, айнан “педагогик технология” тушунчасига нисбатан турлича ёндашувлар мавжуд. Хусусан, педагог олим В.П.Беспалько педагогик технологияни “амалиётга тадбиқ қилинадиган муайян педагогик тизим лойиҳаси” дея таърифлайди ҳамда асосий диққатни ўқув-педагогик жараёни олдиндан лойиҳалашга қаратади.

Ўз моҳиятига кўра педагогик технология вақт тақсимотида мувофиқ дастурланиб, илмий жиҳатдан асосланган ҳамда кутилган натижага эришишни таъминловчи педагогик жараёнинг барча босқич ва қисмларининг вазифалари аниқ белгиланган тизимни ифодалайди.

Таълим тизимини технологиялаштириш ғояси ўтган асрнинг бошларида Ғарбий Европа ва АҚШда таълим тизимини ислоҳ қилиш, таълим самарадорлигини ошириш, шахснинг ижтимоийлашувини таъминлаш учун муайян шарт-шароитни яратиш борасидаги ижтимоий ҳаракат юзага келган даврда илк бора ўртага ташланди. Мазкур ғоя 30- йилларда таълим жараёнига “педагогик техника” (“таълим техникаси”) тушунчасининг олиб кирилиши билан асосланди. Ушбу даврларда яратилган махсус адабиётларда “педагогик (таълим) техника(си)” тушунчаси “ўқув машғулотларини аниқ ва самарали ташкил этишга кўмаклашувчи усул ва воситалар йиғиндиси” тарзида талқин этилди ҳамда ўқув жараёнига ўқув ва лаборатория жиҳозларининг олиб кирилиши, улардан самарали, унумли фойдаланиш, материал мазмунини кўрсатмали қуроллар ёрдамида тушунтириш каби ҳолатлар таълим самарадорлигини оширишга ёрдам берувчи етакчи омиллардир дея баҳоланди.

Адабиётлар:

1. Инновацион таълим технологиялари / Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Х., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. – Т.: “Сано стандарт” нашриёти, 2015. – 150 б.
2. Йўлдошев Ж.Ғ., Усмонов С. Илғор педагогик технологиялар. Т.: Ўқитувчи, 2004.
3. Рўзиева Д., Усмонбоева М., Ҳолиқова З. Интерфаол методлар: моҳияти ва қўлланилиши / Мет.қўлл. – Т.: Низомий номли ДТПУ, 2013. – 115 б.
4. Толипов Ў., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг тадбиқий асослари – Т.: 2006. – 260 б.

БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

10.53885/edinres.2022.26.82.028

Ибрагимов М.

Бухоро давлат университети

2 босқич магистранти

Аннотация.

Ушбу тезисда боксдаги тактик ҳаракатлар тайёрлов, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларига бўлиниши тўғрисида қтсқача маълумот ва фикрлар баён этиб ўтилган.

Калит сўзлар: тайёрлов ҳаракатлари, разведка ҳаракатлари, алдамчи ҳаракатлар, манёвр қилиш ҳаракатлари, масофали манёвр, ялпи манёвр, қанотли манёвр.

Значение тактических приемов в боксе.

*Ибрагимов М. Бухарский государственный университет
Магистр 2 го курса*

Аннотация.

В данной диссертации дается краткий обзор деления тактических действий в боксе на подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Ключевые слова: учебные маневры, разведывательные маневры, обманные маневры, маневровые маневры, дистанционные маневры, массовые маневры, маневры крыла.

The importance of tactical moves in boxing

*Ibragimov M. Bukhara State University
1st stage master*

Annotation.

This thesis provides a brief overview of the division of tactical actions in boxing into preparatory, offensive and defensive actions.

Keywords: training maneuvers, intelligence maneuvers, deceptive maneuvers, maneuver maneuvers, remote maneuvers, mass maneuvers, wing maneuvers.

Тайёрлов ҳаракатлари – бу бевосита ҳужум ва ҳимоя-дан олдинги ҳаракатлар. Уларга разведка, алдамчи ва манёвр қилиш ҳаракатлари киради.

Разведка ҳаракатлари рақибнинг яхши кўрган комби-нациялари, унинг кучли зарба бериш масофаси, индивидуал жанг олиб бориш услуби хусусиятлари, жисмоний тайёргар-лигини ва ҳ.к. аниқлаш учун зарур ҳамда алдамчи ҳаракатлар ва жанг билан разведка қилиш ёрдамида амалга оширилади.

Алдамчи ҳаракатлар финтлар (зарбалар имитацияси ва бўш жойларни ёлғондан очиб бериш) ҳамда ёлғон (енгил) зарбалар ёрдамида бажарилади. Уларнинг мақсади: а) рақиб-нинг жанг олиб бориш услубини аниқлаш учун уни фаол ҳаракатларга чорлаш; б) ўзининг ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларидан рақибни чалғитиш ҳамда уни чорлаш.

Манёвр қилиш ҳаракатлари фаол ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолат ва пайтни танлаш мақсадида силжиб юришлар ҳамда ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади. Тактик вазибаларга қараб, масофали (позицияли), ялпи ва қанотли манёвр қўлланилади.

Масофали манёвр – узок ҳимояланиш ва зарба бериш масофаларида манёвр қилиш. У узок масофани сақлаб қолиш учун чекинишлар (орқага, ён томонларга) ва сайд-степлар (ён томонга қадам қўйиб орқага, чапга, ўнгга бурилиш) билан ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади.

Ялпи манёвр – фаол ҳужум қилаётган рақибни орқага чекинтириш ёки у билан яқинлашиш мақсадида манёврни (олдинга ҳаракатланишни) ҳимояланишлар билан (тўшишлар, оғишлар, шўнғишлар ёки комбинациялашган ҳимояланиш-лар ёрдамида) бирга бажариш.

Қанотли манёвр – ҳаракатчан рақибнинг эркин ҳаракатланишини чеклаш мақсадида уни ринг арқони ва бурчакларига (зарба беришга таҳдид солиб олдинга ва ён томонларга қадам ташлаш орқали) “қисиб қўйиш”.

Ҳужум ҳаракатлари тайёрлов ҳаракатлари ва бевосита ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар ҳужум ва қарши ҳужумга ҳар томонлама тайёргарлик кўриш, йўл-йўлакай ҳимояланишлар, турли масофалардаги ҳужум, қарши ҳужум ва жавоб зарбаларини ўз ичига олади. Шу ҳамма тактика элементларининг қўлланилиш кетма-кетлиги турлича ва жанговар вазият талаблари, рақиб ҳаракатлари хусусиятлари билан боғлиқ бўлади.

Ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум ҳаракатлари зарба сериялари билан ривожлантирилади ҳамда ҳимояланишлар, манёврлар, жангдан қисқа муддатга чиқиш ва масофани кўп марта ўзгартириш билан бирга қўшиб бажарилади. Ҳужум – боксдаги энг асосий жанговар восита бўлиб, у турли хил тактик мақсадларга хизмат қилади. Тезкор, қутилмаган ҳужум ташаббусни қўлга олиш ва ҳал қилувчи зарбани бериш учун қўлланилади. Узок масофадан туриб ҳужум қилишдан рақиб ҳимояланишидан олдин зарба бериш орқали очколардаги устунликка эришиш мақсадида ҳам фойдаланилади. Ҳужумлар жанг олиб бориш услубининг асоси ҳисобланади ва ҳужумкор ҳаракатларнинг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади. Узок масофадан туриб жанг олиб борадиган боксчилар манёвр ёрдамида ҳужум тайёрлайдилар, сўнгра эса қулай пайтда битта, иккита, учта, кам ҳолларда кўпроқ зарба бериб, ундан кейин рақиб зарбалари доирасидан

узоқлашадилар. Айрим ҳужумлар ёлғондан бўлиши мумкин. Унинг мақсади – рақибни ҳужум ёки қарши ҳужумга ўтишга чорлаш, шунингдек, кейинги ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолатни яратиш. Узоқ масофадаги ҳужум, кейинчалик ўрта ёки яқин масофада ривожлантириладиган жанговар операциянинг бир қисми, масалан, бошланиши бўлиши мумкин.

Ҳужумлар жуда турли-тумандир. Улар битталиқ ёки қўшалок (жумладан, такрорий) зарбалардан ёхуд зарбалар серияларидан иборат бўлиши мумкин ва ҳам ўнг қўлдан, ҳам чап қўлдан бошланиши мумкин.

Қарши ҳужум узоқ масофадан туриб манёвр қилишда боксчининг асосий жанговар ҳаракатларига қиради ва ҳимоя воситаси бўлиб хизмат қилади. Қарши ҳужум ҳар хил тактик мақсадларда қўлланиладиган алоҳида мустақил жанговар ҳаракатлар бўлиши мумкин. Қарши ҳужум ёрдамида очколар сонидан устунликка эришилади ва кўп ҳолларда у ҳал этувчи ғалабага олиб келади.

У ёки бу боксчининг бутун жанги қарши ҳужум асосига қурилиши мумкин. Бундай боксчилар қарши ҳужумни очилишлар, ёлғондан ҳужумлар, пойлаш ёрдамида тайёрлай-дилар, шу орқали рақибни ҳужумга чорлайдилар ва бир зумда уни ҳимояланиш билан бирга қарши ҳамда жавоб зарбалари билан кутиб оладилар. Бундай услубда жанг олиб борувчи боксчилар реакция ҳамда жангвоар ҳаракатлар тезлиги билан ажралиб турадилар.

Ҳимоя ҳаракатларини боксчи, агар рақибнинг тезкор ва шиддатли ҳужумидан ёки қарши ҳужумидан ҳимояланиши лозим бўлганда, яъни ҳужумни аниқлашга улгурмаганда, жанг масофасини ўзгартира олмаганда, рақибни толиқтириш ва маънавий таъсир кўрсатишни уддалай олмаганда, рақибнинг бўш жойларини тополмаганда, берилган кучли зарбадан сўнг дам ололмаганда, қарши ҳужумларни тайёрлай олмаганда, тўхтовсиз ҳужумларга қарши тактик мақсадда бир қатор ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя олмаган ҳолларда қўллайди.

Ҳимоя ҳаракатлари, булардан ташқари, боксчига қарши ва жавоб қарши ҳужумларининг таъсирини, яъни рақибнинг ташаббусни эгаллаб олишга бўлган уринишини бартараф этиб, тўхтовсиз ҳужум қилиш имконини беради. Ҳимояланишлар манёвр қилиш билан бирга рақибга фаол яқинлашиш ва ўрта ҳамда яқин масофани сақлаш воситаси бўлиши мумкин. Шу билан бирга бу ҳимоялар узоқ масофани сақлаб қолишга ёрдам беради. Ҳимояланишларни манёвр билан бирга амалга ошириш масофани ўзгартириш учун ҳам қўлланилади.

Ҳимоя ҳаракатларига нафақат шахсан ҳимояланиш-лар (тўсишлар, оғишлар ва шўнғишлар), балки агар улар қарши ҳужум сифатида ривожлантирилмаса ва рақибнинг шиддатли ҳужумини тўхтатиш ҳамда уни толиқтириш учун қўлланил-маса, айрим қарши ва жавоб зарбалари ҳам қиради. У ёки бу боксчининг ҳужумкор ҳаракатларига қирувчи ёки асосий ҳужум воситаси бўлиб хизмат қилувчи қарши ҳужумларни ҳимоя ҳаракатлари қаторига киритиш керак эмас.

Фойдаланиладиган адабиётлар

1. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228бет. 2012 й.
2. Атилов А.А. «Современный бокс» Ростов на Дону «Феникс» 2003, -640 с.
3. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.
4. Остянов В.Н., Гайдалюк И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев. Олимпийская литература. 2001. -228 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте Олимпийская литература. Киевское акционерное общество «Книга». 1997.-583 с.
6. Филимонов В.Я., Нигмедзянов В. Бокс.кикбоксинг. рукопашный бой(подготовка в контактных видах единоборств). М. ИНСАН. 1999. -416 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Ташкент. 2008.
8. Хусейнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксёров высокой квалификации - М.МЭУ. 1995, -72 с.
9. Щитов В. «Бокс для начинающих» Москва «ФАИР-ПРЕСС» 2004, -448 с.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ

10.53885/edinres.2022.52.68.029

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti

Kafedrasi o'qituvchisi F.S. Fazliddinov

Аннотация: мақолада ёш футболчиларни тайёрлашда машғулот юкламаларининг тақсимланиши хақида фикрлар баён этилган.

Аннотация: В статье рассматривается распределение тренировочных нагрузок при подготовке юных футболистов.

Annotation: The article discusses the distribution of training loads in the preparation of young football players.

Калит сўзлар: юкламалар миқдори, машғулот, йиллик цикл, бошланғич юкламалар, мусобақа даври.

Ключевые слова: количество нагрузок, обучение, годовой цикл, начальные нагрузки, период соревнований.

Keywords: number of loads, training, annual cycle, initial loads, competition period.

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболмизни янада қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли заҳирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазибалари белгиланди.

Футбол дунё миқёсидаги энг ривожланган ва етарли даражада оммалашган спорт тури ҳисобланади. Спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат кайфиятига, балки бевосита инсонларнинг меҳнат фаолиятига таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар маъқеига дахлдор бўлади.

Шу сабабли ҳам спорт соҳасига илмий жиҳатдан ёндашув ва тадқиқотлар олиб бориш жадал тарзда ривожланмоқда. Сўнгги йилларда футболда, умуман олганда спортда қайд этилаётган натижалар шу соҳада олиб борилаётган тажрибалар ва янгиликлар улуши нечоғлик аҳамиятли эканлигини кўрсатади. Давлатимизнинг спортга, жумладан футболга бўлган эътибори йилдан-йилга ортиб бораётганлигини кўришимиз мумкин.

Юртимизда ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлик масалалари борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Футболчиларнинг жисмоний, функционал, техник-тактик тайёргарлигига таъсир кўрсатадиган омилларнинг бирлигини ўзида мужассам қиладиган бир қатор масалалар илмий-методик адабиётларда етарли даражада ёритилмаган. Ёш футболчилар тренировкиси бўйича алоҳида экспериментал ва методик ишланмалар турли шароитларда, ёши ва малақаси ҳар ҳил бўлган футболчилар билан амалга оширилган. Кўпинча, хусусий масалаларга эътибор берилиб, тизимлилик ва ўзаро боғлиқлик муаммолари эътибордан четда қолади. Юқоридаги келтирилган барча далиллар тадқиқ қилинаётган муаммонинг узоқ ва яқин хориж давлатларида ҳамда Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва долзарблигидан далолат беради.

Футболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг давомийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт юкламаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса юкламалар миқдори (катта, ўрта, кичик) бўйича кузатилади .

Бу маълумотларни анализ қилиш футболчилар машғулотининг йиллик циклида юкламаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида (тайёргарлик даври, январ- март) юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади (апрел-июл), шундан сўнг борган сари камайиб боради. Бу ҳол ўтиш даврининг

бошланишигача давом этади. Машғулотлар бошланғич юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобойнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг яқунловчи фазасидагина кескин камаяди .

Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан (август-сентябр) машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига этади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, машғулотлар жадаллигини секин-аста камайтиради. Бунда футболчиларга вақт-вақти билан юклама бериш (машқлар жадаллигини камайтириш) жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг қалендар планига мувофиқ равишда режалаштирилади, бунда уларни ўтказиш муддатлари ва қийинлиги ҳисобга олинади. Ўртоқлик мусобақалари қийинлик даражасига қараб қуйидагича режалаштирилади: тайёргарлик даврида – мусобақалар ахамиятининг аста-секин ошиб боришини ҳисобга олиб; мусобақалар даврида - футболчиларнинг машқ кўрганлик (машғулот қилганлик) ҳолатига қараб: ўтиш даврида мусобақалар ахамиятининг аста-секин камайишини ҳисобга олиб.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик юкламали машғулотларга бўлинади. Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирга, машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак.

Кичик юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 130-150 мартага этади. Машқлардан бажариш тезлиги- максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошилмай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойидан дарвозага тепишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажариладиган машқларга киритиш мумкин.

Ўртача юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни максимал тезликнинг 70-85% ида бажарганда, томир уриш тезлиги минутига 150-165 тага этади. Масалан, турли хил старт ҳолатидан турлича югуриш, хилма-хил тезликда (20-30 м) ва шиддат билан югуриш (15-20), турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраётиб айна вақтда сонларни кўкракка тортиш, шунингдек, тўпни олиб юргандан кейин узатиш, чекланган майдончада тўпни олиб юриш. Тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш, тўпни тез олиб юриш, тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш ва ҳ.к.

Катта юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 170-190 мартага этади. Масалан, мусобақа тарзидаги «моксимон» югуриш, чекланган майдончада «кувлашмачоқ» ўйнаш, чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб (отилиб) туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан югургандан кейин мўлжалга тўп тепиш, махсус топшириқ (юқори суръатни сақлаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш билан ўйнаш, чекланган майдончаларда (2x3, 3x3, 4x4, 6x6, 8x8) ўйнаш. Машғулотларни бирон бир жадаллик даражасига ўтказишда қуйидагиларга ,яъни:

- а) машғулотларнинг характери (суръати, қийинлиги ва бошқалар) ва давомийлигига;
- б) машқлар оралиғидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характериға (пассив, актив);
- в) олдинги машғулот ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;
- г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;
- д) теварак - атрофдаги муҳит шороитларига;
- ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнининг қанча давом этишига амал қилинади.

Юкламаларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг давомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан минутига 165- 180 марта ЮҚС билан тўп тепиб бажариладиган 70 минутлик иш –катта юкламали, шунча вақт давомида минутига 130-150 марта ЮҚС билан тўп тепиб ишлаш кичик юкламали машғулот ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Футбол дарслик. П.Н.Казаковнинг умумий таҳрири остида. Тошкент “Ўқитувчи” 2013 й.
2. Ю.Н. Лопачев “Болаларга футбол ҳақида” Тошкент “Медицина” 2012 й.

3. Р.Акрамов Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Тошкент “Медицина” 2009й.
4. FS Fazliddinov TYPES OF COMPETITION LOADS IN FOOTBALL. Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2022/2/2
5. Ф. Фазлиддинов, М. Тошев Физическая культура и спорт как формирования социального здоровья молодежи Халқ таълими (илмий-методик журнали) 2020
6. Farhod Fazliddinov С ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 2020
7. Ф. Ф. Савриевич, Т. М. Шодиевич, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ- Web of Scientist: Международные научные исследования..., 2021

СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» КАК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В СПОРТЕ И ОБОРОНЕ СТРАНЫ.

10.53885/edinres.2022.61.83.030

**Г. Р. Муратова доцент КГПИ,
Комилова М. студентка КГПИ**

Актуальность темы. В условиях современного реформирования общества сложились системные предпосылки для критического ухудшения здоровья школьника. Неблагоприятная экологическая обстановка, низкий социально-экономический уровень многих семей привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма. Неудовлетворенность состоянием физического воспитания отмечается всеми, кто включен в этот процесс или имеет к нему отношение.

Цель исследования: обеспечение комфортных условий обучения, создания мотиваций и условий здорового образа жизни (медицинского обслуживания, спортивных занятий, профилактических занятий, ведения здорового образа жизни).

Ключевые слова: нормативная основа физического воспитания, массовый спорт, оздоровление нации, Государственные образовательные стандарты

"ALPOMISH" VA "BARCHINOY" KOMPLEKSINING NORMATIVLARINI BAJARA OLISH - SPORT VA MAMLAKAT MUDOFAASIDAGI O'QUVCHILARNING KELAJAKDAGI YUTUQLARI UCHUN ASOS ZAMINI

*G'. R. Muratova dotsent QDPI,
M. Komilova QDPI talabasi*

Mavzuning dolzarbligi. Jamiyatni zamonaviy isloh qilish sharoitida maktab o'quvchisining sog'lig'ining keskin yomonlashishi uchun tizimli shart-sharoitlar yaratildi. Noqulay iqlim vaziyat, ko'plab oilalarning past ijtimoiy-iqtisodiy darajasi bola tanasining himoya va moslashish qobiliyatini pasayishiga olib keldi. Jismoniy tarbiya holatidan norozilik bu jarayonda ishtirok etgan yoki u bilan bog'liq bo'lgan har bir kishi tomonidan qayd etiladi.

Tadqiqot maqsadi: qulay ta'lim sharoitlarini ta'minlash, sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya va shart-sharoitlarni yaratish (tibbiy yordam, sport, profilaktika faoliyati, sog'lom turmush tarzini saqlash).

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, xalq takomillashtirishning me'yoriy asoslari, Davlat ta'lim standartlari

SUPPLY OF STANDARDS OF THE COMPLEX "ALPOMISH" AND "BARCHINA" AS A FOUNDATION FOR FUTURE ACHIEVEMENTS OF STUDENTS IN SPORT AND DEFENSE OF THE COUNTRY.

*G. R. Muratova associate professor of KSPI,
Komilova M. student of KSPI*

Relevance of the topic. Under the conditions of the modern reformation of society, systemic prerequisites have developed for a critical deterioration in the health of a schoolchild. The unfavorable ecological situation, the low socio-economic level of many families have led to a decrease in the protective and adaptive capabilities of the child's body. Dissatisfaction with the state of physical education is noted by everyone who is involved in this process or is related to it.

The purpose of the study: providing comfortable learning conditions, creating motivations and conditions for a healthy lifestyle (medical care, sports, preventive activities, maintaining a healthy lifestyle).

Key words: normative basis of physical education, mass sports, improvement of the nation, State educational standards

Материалы и методы исследования: был проведен анализ литературных источников и интернет-ресурсов по проблеме повышения уровня физического воспитания и готовности людей к труду и обороне, и использованы данные статистической обработки, полученные в период прохождения студентами государственной педагогической практики.

Республиканский физкультурно-спортивный комплекс «Алпомиш и Барчиной» - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Данный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп.

Именно так будет закладываться фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. А поэтому возрождение комплекса «Алпомиш и Барчиной» в образовательных организациях, сегодня является актуальным и принципиальным. Нормы комплекса «Алпомиш и Барчиной» сдают и взрослые и дети, а впервые внедрение началось именно в системе среднего образования.

В соответствии с Государственными образовательными стандартами среднего и среднего специального образования, согласно постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан за № 187 от 06.04.2017 и постановлению Кабинета Министров «О пропаганде здорового образа жизни и широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане» [1].

Итоговые результаты учебного предмета по физической культуре должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Алпомиш и Барчиной».

Известно, что школьное образование является основой любой целостной образовательной системы. Именно на этом уровне закладываются основы интеллектуального, физического и духовно-нравственного становления личности.

Таким образом, образовательная область физического воспитания на современном этапе призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры и в самостоятельной организации здорового образа жизни.

Одним из самых основных проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. В будущей педагогической практике мы рекомендуем формировать у учащихся мотивацию к учению, и потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая их стать сильными и хорошо физически развитыми. [3]

Для оценки уровня сформированности мотивации к урокам физической культуры рекомендуем использовать такие методы как педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование. Изучение мотивационной сферы к занятиям физкультурой выявлять через интерес и потребность, занятость в спортивных секциях, оценку уровня физической подготовленности.

Одно из условий формирования положительной мотивации являлось внедрение в образовательный процесс сдачи норм (тестов) физкультурно-оздоровительного комплекса «Алпомиш и Барчиной» в котором принимали участие 95% учащихся в период прохождения государственной педагогической практики студентов нашего факультета. Исключение составляли только освобожденные ученики после болезни и учащиеся специальной медицинской группы. 30% учащихся выполнили тестовые требования комплекса «Алпомиш и Барчиной» на получение нагрудного значки I степени, 50% - значок II степени и на значок III степени – 15%. [2]

В настоящее время в Узбекистане идет становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Поэтому использование информационных и

коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе является актуальной проблемой современного школьного образования. Для эффективного использования информационно – коммуникационных технологий рекомендуется применять их на разных этапах урока. В начале изучения информационно - коммуникационные технологии применять в подготовительной части урока; при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока и могут использовать также при проверке домашнего задания. Применяя на уроках физкультуры информационно - коммуникационные технологии, следует облегчать процесс обучения, так как закладываются основы техники специфических двигательных действий (метание т/мяча, гранаты, низкий старт и т. д.). [3]

Так, с этой целью под моим руководством студенты-практиканты, имея возможность, разбив технический прием на слайды, показывали их с такой скоростью, с какой это было необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. При организации обучения систематически использовался принцип индивидуализации, деятельностный подход, создавались на уроках ситуации успеха, стимулировались достижения учащихся через мониторинг физической подготовленности, учитывая личностный прирост, что позволяло практикантам формировать активное и сознательное отношение к занятиям не только на уроках, но и во внеурочное время.

Для овладения знаниями в области физической культуры и спорта, а также для развития творческих умений студенты-практиканты использовали различные формы работы: домашнее задание, доклады, рефераты, презентации. Такая комплексная работа позволила получить положительные результаты в урочной и внеурочной деятельности. Активно использовались в период госпрактики элементы диагностики и технологии самостоятельной деятельности. Для диагностики учащихся к тому или иному виду физкультурной и спортивной деятельности и выяснения затруднений при их обучении, проводились индивидуальные и групповые беседы. Анализ полученной информации позволял выявить причины затруднений и составить индивидуальные программы занятий. Также в процессе практики часто использовался метод круговой тренировки, что способствовало развитию двигательных качеств, саморазвитию и самоорганизации учащихся.

Для успешной подготовки учащихся к сдаче комплекса «Алпомиш и Барчиной», я, как руководитель педагогической практики оказываю организационно-методическую поддержку, которая содержит:

- включение в программы учебного предмета «Физическая культура» внеучебные курсы деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса «Алпомиш и Барчиной»;
- приобретение и использование необходимых учебно-методических пособий по внедрению тестовых норм комплекса комплекса «Алпомиш и Барчиной» в образовательный процесс,
- использование интернет – ресурсов.

Также как член учебно-методического совета факультета организую семинары по внедрению республиканского комплекса комплекса «Алпомиш и Барчиной» в образовательный процесс через мастер-классы;

- принимаю участие в различных научно-практических конференциях разного уровня (республиканского и международного уровней).

Заключение

Комплекс «Алпомиш и Барчиной» в образовательном процессе нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотического воспитания.

Таким образом, формирование мотивации к сдаче нормативов комплекса «Алпомиш и Барчиной» является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, учащиеся).

Литература

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан за № 187 от 06.04.2017 «Об утверждении государственных образовательных стандартов общего среднего и среднего специального образования»

2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан за № 65 от 29 января 2019 г. «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре и массовому спорту в Узбекистане»
3. Садыкова С.В., Кузьмин А.А. «Роль и значение гто в формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников» // Современные проблемы науки и образования, 2017. № 6

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ҲОЛАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ

10.53885/edinres.2022.44.89.031

Р.Ю.Бабадинов

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институтининг Жисмоний тарбия ва спорт маишулотлари назарияси ва услубияти 1-курс магистранты

Ўзбекистон мустақилликни қўлга киритгандан сўнг амалга ошираётган кўплаб оламшумул тадбирлардан бири, Республикамизни буюк давлат даражасига кўтаришда ёшларни соғлом, ҳар томонлама етук ва баркамол қилиб тарбиялаш ҳақидаги қарорлари бўлди. Бу улуғ вазифаларни бажаришда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президентимиз раҳбарлигида амалга оширилаётган ишлар катта эътиборга лойиқдир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан 2000 йил «Соғлом авлод» йили деб эълон қилиши ва 15 февралда Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг қарори билан «Соғлом авлод» давлат дастурини қабул қилиниши ёки авлодни маънавий бой, ахлоқан етук интеллектуал ривожланган, юқори билимли, жисмоний бақувват, ҳар томонлама комол топган инсонлар бўлиб етиштиришда бу тадбирлар ўз мевасини бера бошлади.

Халқимизнинг Широқ, Тўмарис, Жалолиддин Мангуберди, Амир Темур каби қанчадан-қанча жасур қиз-ўғлонлари Она Ватани ва халқининг ҳимояси йўлида мардлик кўрсатиб, тарихда ўзларининг ўчмас изларини қолдирганлар. Уларнинг номларини асрлар оша муқаддас билиб тилга оламиз.

Бу инсонлар дунёга қаҳрамон бўлиб келмаган албатта. Уларни ҳам она туққан, оила, жамият тарбиялаган.

Мустақил Ўзбекистон қўлга киритган истиқлолни мустаҳкамлаш ва ривожлантиришда ёшларни ҳар томонлама комол топтириш, хусусан ватанпарварлик руҳида тарбиялаш бугунги куннинг энг муҳим муаммосидир. Бугунги кунда келажак авлодни жисмонан соғлом, баркамол ва ватанпарвар қилиб тарбиялаш халқ таълими олдида турган асосий вазифалардандир.

Бу вазифаларни амалга ошириш учун болалар ҳаётида жисмоний тарбия катта рол ўйнайди.

Жисмоний тарбия ҳаракат билан боғлиқдир, ҳаракат бу ҳаётнинг ва саломатликнинг асосий ифодасидир. У сиз ақлий фаолият ҳам маънога эга эмасдир. Ҳаракатларнинг чекланиши бутун ҳаётини жараёнларга салбий таъсир этади.

“Мунтазам бадан тарбия қилиб юрган одамларга ҳеч қандай дори-дармонларга зарурият бўлмайди”, - деб ёзган улуғ олим Абу Али Ибн Сино. Бу олийжаноб фикрларга ҳар доим ҳам амал қилмаймиз. Натижада ҳозирги кунда турли касалликлар, жумладан, асаб, юрак, томир, овқат хазм қилиш органларини касалликлари анча кўпайиб бормоқда. Ҳаракатни камайиши ХХ асрнинг хавфли касали ҳисобланган гиподинамияга (ҳаракатнинг етишмаслиги) йўлиқамиз. Ундан ташқари тадқиқотчиларнинг (Рихсиева О.А., Жегалло О.М., Нурмухамедов К.А., Мирсаидова Д.В. 1989), таъкидлашича, бошланғич синф ўқувчиларининг 60 фоизида қадди-қоматнинг бузилиши, барча битирувчиларнинг 50 фоизида кўриш қобилиятининг пасайиши, 30-40 фоизда ўқувчиларнинг юрак қон томир фаолияти касалликлари, 20-30 фоизда асабий-руҳий таъсирчанлик, 45 фоизда эса турли хил сурункали касалликлар билан оғриқ кузатилади.

Мактабларда ўтказиладиган ҳар йилги тиббий кўриқлар бошланғич синф ўқувчиларининг 20,8 фоизи мутлоқ соғлом, 49 фоизи турли касалликларга мойил, 30,2 фоизда сурункали касалликлар шаклланган эканлигини кўрсатади (С. Хўжаев, 2004)

Республика даволовчи жисмоний тарбия диспансерининг маълумотида кўра 350 мингдан ортиқ мактаб ўқувчилари тиббий даволанишга муҳтождир. Ўқувчиларнинг 40 фоизи ортиқча вазнга эга, 30 фоиздан ортиғи қадди-қомати тўғри эмас, 20 фоиздан кўпроғи жисмоний ривожланишдан орқада экан. Ҳозирги пайтда гиперкинезия ва гиподинамия билан боғлиқ бўлган, асосан юрак қон томирлар фаолиятини ёмонлашувига олиб келувчи касалликлар сони кўпаймоқда.

Кейинги йилларда экологиянинг салбий таъсири натижасида кичик ва катта ёшдаги халқ орасида касаллик кўпайиб узок умр кўриш камайиб бормоқда (Р.Е. Матвильская, Э.Я. Каплан, В.К. Величенко, В.Н. Артамонов 1990й).

Соғломлаштиришни муҳофаза қилиш тадбирларига энг аввало жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш, улар билан дўстлашиш, мустақилликни тарбиялаш, оммавий жисмоний соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш ва доимий анъаналарга айлантириш киради. Бунинг учун шундай тарбияни энг кичик ёшдан бошлаш лозим. Саломатлик пойдевори ўз вақтида мустақкам қўйилса, кўп йилларга сақланади.

Адабиётлар таҳлили жисмоний тарбиянинг кўп қирралигини кўрсатади, унинг самарадорлигини ошириш ҳақидаги фикрлар ҳам турли-тумандир.

Бир қатор олимлар жисмоний тарбиянинг тиббий-педагогик муаммоларига катта эътибор билан қараб илмий тадқиқот ишларни олиб борганлар. Бу тўпланган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, (А.А. Рихсиева, 1969, О.А. Рихсиева, О.М. Жегалло, К.А. Нурмухамедов, Д.В. Мирсаидова 1989, Н.Н. Миклашевская, В.С. Соловьева 1976, С. В. Хрушев, 1977, М.С. Абрамов, 1979, С.В. Хрушев, Г.С. Рябченко, А.В. Арсенев, А.В. Азаров, Ф.А. Шербина, 1990, В.В. Петровский, Т.Ю. Круцевич, 1990, Ю.А. Кулаков, 1990) болалар жисмоний ривожланиш ҳолатини иқлим шароит, регион, урф-одатларини аниқлашга кўмаклашади ва уларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний ишларни режалаштириш ва олиб бориш, болалар организмни ривожланишига ёрдам беради ҳамда ўқувчилар олдига янги талаблар қўйишга имкониятлар яратади.

Булардан ташқари болалар жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик сатхини аниқлашда нафақат регион ва иқлим шароит балки йил фаслини ҳам ҳисобга олган ҳолда мактабда ўқувчилар жисмоний тарбияси масалаларини режалаштириш лозим, айниқса жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш ва ўтказишда.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик саломатликнинг асосий омилларидан бўлиб кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан: Х.А. Мелиев (1984) Ўзбекистоннинг ҳозирги шароитида мактабгача ва қуйи синф ёшидаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўрганиб бориб, республиканинг табиий иқлимий ва ижтимоий хусусиятларини фасллар алмашинуви, ҳаракатнинг кескин ўзгариши куёш радиациясининг ошиб кетиши, миллий урф-одатлар ва хоказолар кўрсатадики, буларсиз ўсиб келаётган авлодни тарбиялаш жараёнини режалаштириш ва амалга ошириш мумкин эмас.

Ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги борасида кейинги йилларда олиб борган илмий тадқиқот ишларида аниқланишича, 45 дақиқалик жисмоний тарбия дарси давомида ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигига бўлган табиий эҳтиёжини атиги 40 фоиз кондирлар экан. Ҳафтадаги икки соат жисмоний тарбия дарси ҳафталик ҳаракат фаоллиги меъёрини фақат 11 фоизини қоплайди ҳолос. Кичик ёшдаги ўқувчиларда эса бу меъёр мустақил ҳаракат ҳисобига 18-22 минг ўғил болалар 16-18 минг қиз болалар локомотор ҳаракат бажарадилар.

Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллиги ўқув йилининг биринчи чорагида нисбатан кам, $3653,0 \pm 41,4$ ҳаракатда бўлади; иккинчи чорақда эса уларни ҳаракат фаоллиги бирмунча ошади ($P 0,001$) яъни $9824,6 \pm 102,3$ ҳаракатга етади; учинчи чорақда пасаяди ($P 0,05$) ҳаракат $-8109,6 \pm 180,0$ га тенг бўлади; охириги тўртинчи чорақда эса болаларни ҳаракат фаоллиги энг юқорига кўтарилиб ($P 0,001$) $11673,0 \pm 299,8$ ҳаракатга етади. Бу маълумотлардан кўриниб турибдики ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини ошган даври баҳор пайтига тўғри келади.

Ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини синчиклаб кузатишдан шу нарса маълум бўлдики, айрим ўқувчиларда ҳаракат фаоллигини ошиши ёки камайиши индивидуал характерга эга экан, (Х.А. Мелиев 1982).

Қатор муаллифларнинг Л. Б. Корчагина 1984, В. В. Кудравцев, Ю.И. Сбруев, В. Г. Панаев 1985, Е. Я. Бондаревский, Ш. Х. Хонкелдиев 1986, Ш.Х.Хонкелдиев 1990 илмий изланиш ишларининг натижаси шуни кўрсатадики, Москва, Санкт-Петербург, Киев, Эстония, Беларуссия, Литва каби шаҳар ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги юқори эканлиги аниқланган.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И. А. Баркамол авлод орзуси. Т., “Шарк” 1999 й. 184 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. (1992 й. 14 январь) “Халқ сўзи” газетаси 1992 й. 19 февраль 2 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг конституцияси. Т., «Ўзбекистон» 1992 й. 44 б.

4. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. (1992 й. 2 июль) “Халқ сўзи” газетаси 1992 й. 23 июль.
5. “Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси” (1992 йил) “Учитель Узбекистана” газетаси. 1992 й. № 42, 43, 44.
6. Алеуова Р.Ш. Амир Темурнинг маърифий-тарбиявий қарашлари Тошкент “Фан”, 2006. 70 б.
7. Арипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоқтириш ҳаракатлари технологиясини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Дисс... пед. фан. номзоди. Т., 2007. 149 б.
8. Арифбоев А. Совместная работа школы и семьи по физическому воспитанию учащихся начальных классов. Дисс. на учен. степ. канд. пед. наук. Т.; 1979. -165 с.
9. Атаев. А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнения для развития физических качеств школьников Узбекистана. Дисс. на учен. степ. канд. пед. наук. М.: 1969, - 21 с.
10. Атаев. А.К. Теория и практика физического воспитания в семье. Автореф. дисс... д-р. пед. наук. Киев 1984, 28 с.
11. Атаев. А.К., Белов А.Р., Сермеев Б.В. Спортивно-массовая работа по месту жительства. Ташкент. «Ўқитувчи» 1992. – 184 с.
12. Ахундов Р.А. Исследования двигательной активности (основных лакомации) учащихся начальной школы. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М.: 1970. – 21 с.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: «Просвещение» 1990. - 257 с.
14. Бадаева З.Х. Методика занятия с девочками на уроках физической культуры в V-VI классах сельских школ Узбекистана. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Т.; 1994. – 21 с.
15. Байриев Б. Физические развитие и физическая подготовленность сельских школьников младшего возраста (7-11) Туркменистане. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. М.: 1993. – 23 с.
16. Исмоилов Т.У. Бошланғич синф ўқувчиларини ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти. // Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. Республика илмий-амалий анжумани. Тезислар тўплами, Бухоро-2002, 39-40 б.
17. Исмоилов Т., Маҳкажанов К. Бошланғич синф ўқувчиларини ҳаракат фаоллигини оширишда ноанъанавий машғулотларни ўрни. // Педагогик таълим. Т., 2004. №6. 93-94 б.
18. Исмоилов Т.У. ва бошқа. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар. // «Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммолари» мавзусида республика илмий-амалий конференцияси. Андижон-2006 йил, 3-4 май. 12-13 б.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены понятие как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, воспитание нравственности и патриотизма, значение сохранения здоровья учеников, игнорировать возможность организации на уроке оздоровительной минутки – минутки отдыха души и тела.

XULOSA

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish qanchalik muhimligi, tanani chiniqtirish, jismoniy mashqlar qilish, ko'proq harakat qilish, o'quvchilarni axloq va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, o'quvchilar salomatligini saqlashning ahamiyati, imkoniyatlarini e'tiborsiz qoldirish tushunchalari muhokama qilinadi.

SUMMARY

This article discusses the concept of how important it is to engage in physical education and sports, how great it is to harden your body, do exercises, move more, educate morality and patriotism, the importance of maintaining the health of students, ignore the possibility of organizing a wellness minute in the lesson - a minute of rest for the soul and body.

МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.

10.53885/edinres.2022.41.76.032

Усмонов Ш.

Бухоро давлат университети

Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу мақолада таълим муассасларида махсус тиббий гуруҳ учун жисмоний тарбия ишларини ташкил этиш мазмуни ва вазифалари, олиб бориладиган ишлар ва махсус тиббий

грухларни ташкил қилиш улар билан машғулотларни олиб бориш тўғрисида қисқача маълумот ёритиб берилган.

Калит сўзлар; махсус тиббий гуруҳ футбол, асосий гуруҳ, тайёрлов гуруҳ баскетбол, волейбол, қўл тўпи, гимнастика.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППЫ.

*Усмонов Ш.
Бухарский государственный университет
Бухара, Узбекистан*

Аннотация: В данной статье освещены содержание и задачи организации физкультурной работы для специальной медицинской группы в образовательных учреждениях, краткая информация о проводимой работе и организации специальной медицинской группы по проведению занятий с ними.

Ключевые слова; специальная медицинская группа футбол, основная группа, подготовительная группа баскетбол, волейбол, Гандбол, гимнастика.

Харакат организмнинг физиологик талабидир. Кам ҳаракатчанлик оқибатида, аввало, юрак фаолияти сустлашиб боради. Юрак мускуллари керакли микдордаги қонни ишчи аъзоларига ҳайдаши етарли бўлмай, вена томирларида қон оқиши сусаяди .

Шунингдек, турли касалликлар билан оғриб, умуман жисмоний машқлар билан шуғулланмаган ўқувчиларда тананинг жароҳат олиши сезиларли даражада кўп бўлишини тиббиёт мутахассислари, тадқиқотчилар исботлаганлар.

Спортнинг футбол, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, гимнастика турлари билан шуғулланувчи ўқувчилар машқ бажариш жараёнида турли қалтис ҳаракат бажарсалар ҳам, кам жароҳат оладилар, чунки улар ўз-ўзларини ҳимоя қилишни биладилар. Мускул пай бўғимлар, кўпгина кўпол ҳаракатларга бардош бера оладиган бўлиб боради. Тадқиқотлар натижасига кўра жисмоний машқлар билан шуғулланувчи ўқувчилар суяк тизимида ҳам бир қанча ижобий ўзгаришлар содир бўлар экан. Масалан, суяк хужайра ва тўқималарининг қон билан таъминланиши муътадил ўсишинигина таъминлаб қолмасдан, қадди-қомат бузилишининг олдини олади, кўкрак кифози кучайиб кетмайди. Умуртқа устунининг ёнга қийшайиши, бел лордозининг ортиши, куракларнинг қанотсимон бўлиб қолиш ҳоллари бўлмайди.

Тиббий кўрик сентябр ойида ўтказиш соҳага доир адабиётлардан ўрин олган. Мактаб болаларини тиббий кўриқдан ўтказиш, жисмоний тарбия устидан назорат олиб бориш кўрсатмасига мувофиқ барча ўқувчилар саломатликларига қараб урта тиббий гуруҳга ажратилади:

Асосий гуруҳ – организмда ҳеч қандай касалликка мойиллиги йўқ. Ўта соғлом, жисмоний ўсиши меъёрида бўлган болалардан иборат.

Тайёрлов гуруҳ – бу гуруҳга организмда бир оз касаллик аломатларига мойиллиги бор бўлган ўқувчилар киритилади. Ўпка, ҳаво йўлларида бодомсимон безлари тез-тез шамоллашга учрайдиган, оёқ ёки қўл суяклари синган болалар маълум муддат даволашдан сўнг вақтинча тайёрловга, кейин асосий гуруҳга, тиббиёт ходимлари кўрсатмалари асосида ўтказилади.

Махсус тиббий гуруҳ (МТГ) – бу гуруҳга организмда сезиларли касалликлари юрак, томир, нафас, овқат ҳазм қилиш, сийдик айирув тизимларида хасталиги бор бўлган ўқувчилар киритилади. Қолаверса, суякланиш жараёнлари бузилган, юқумли, айниқса “Боткин”, “Ботулизм” касалликлари билан оғриб уларни салбий таъсирларидан холи бўлмаганлар туғма хасталиги бор, оёқ - қўлларда нуксонлари бўлганлар ҳам МТГга мансубдир. Умуман ўқувчиларни бундай гуруҳга ўтказишни махсус тиббий комиссия (хайъат) аниқлайди.

Бундай ўқувчилар билан тиббий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тадбирларининг самарадорлиги ошириш, касалликларни билиб даволаш учун 2 гуруҳга бўлинади: А – кичик гуруҳига, организмдаги бор бўлган касалликларни даволаб, тайёрлов ёки асосий гуруҳларга киритиш мумкин бўлганлар қабул қилинади. Б – гуруҳи эса организмда бор бўлган касалликларни бутунлай тузатиб юбориш имкони бўлмаган, яъни юрак-томир, нафас олиш, сийдик айирув, жигар, кўриш аъзоларида чуқур ўзгариши бор бўлган ўқувчилардан иборат бўлади. Шунингдек, тана қисмларида туғма камчилиги бор бўлганлар ҳам шу кичик гуруҳга мансуб.

Махсус гуруҳ ўқувчиларини “А”, “Б” кичик гуруҳларга бўлиш, даволаш, машқлари меъёрини хасталикка хос гуруҳларга учун мўтадил бўлишлигини таъминлаш ўта зарурдир.

МТГ мансуб ўқувчилар билан қўлланадиган жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қуйидагилар:

-Саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ўсиш ва ривожланишни ўз тенгдошлари қаторига етказиш, организмни чиниктириш.

-Организмни иш бажара олиш қўламини ва имконини кенгайтириш учун айниқса, юрак-томир, нафас олиш, нерв тизимларини ҳамда модда ва энергия алмашув жараёнлари фаолиятини мўтадиллаштириш орқали ҳаракат аъзоларининг қувват билан таъминланишини кучайтириш.

-Орагнизмнинг турли касалликларга қарши тура олиш қувватини ошириш.

-Ҳаётий зарур бўлган ҳаркат малакалари ва сифатларини эгаллаш ва уларни мустаҳкамлаш.

Жисмоний-рухий сифатларни тарбиялаш жисмоний машқлар билан мунтазам машғул бўлишга одатлантириш, жисмоний машқларнинг самардорлигига оид назарий билимлар билан қуроллантириш.

Жисмоний машқлар билан тартибли машғул бўлиш - соғлом турмуш тарзи моҳиятига, гигиеник тамойилларга, овқатланиш меъёрларига амал қилиш. Жисмоний иш ва дам олишни тўғри ташкил этиш, табиатни соғломлаштирувчи кучлардан фойдаланишни тушунтириб бериш.

ДТС жисмоний тарбия дастури ўқув меъзонларини бажаришда ўз синфдошларига тенглашиш. “Алломиш ва Барчиной” талаб-меъёрларини бажаришликка болалар организмни тайёрлаб бориш.

МТГ ўқувчиларига пульсни тинч ҳолатда машғулот давомида санашга ўргатиш.

Тиббий назоратга асосланган ҳолда мактаб раҳбари, шаҳар, туман халқ, таълими бўлими билан келишган ҳолда МТГни белгиловчи буйруқ беради.

Ҳар бир МТГ ўқувчилари 10 тадан ортмаслиги керак. Агар мактабда 15 ўқувчи МТГга мансуб бўлса, қолган гуруҳ бошқа мактабдан келганлар ҳисобига тўлдирилади (халқ таълими бўлими билан келишган ҳолда). Бу ўринда жисмоний тарбия ўқитувчисига ҳақ тўлаш назарда тутилади.

Мактаб врач медицина ҳамшираси билан бирга МТГ га ажратилган ўқувчиларнинг фамилияси, исми, синфи, касалликлари ҳақида мактаб жисмоний тарбия ўқитувчисига рўйхат билан маълумот беради. Улар чорак, ўқув йили, дам олиш пайтларига мўлжалланган жисмоний соғломлаштирувчи тадбир, машғулотлар иш режасини тузадилар. Шунингдек, ҳар бир ўқувчи учун шахсий фаолиятларида бажаришлари керак бўлган машқлар мажмуасини тузиб, қуёш, ҳаво ваннасидан фойдаланишга хос йўл-йўриқлар кўрсатадилар. Шунингдек, ўқувчилар организмни мунтазам кузатиб бориш муддатини жисмоний тарбия ўқитувчиси, медицина ҳамшираси, врач келишиб оладилар. Ҳар бир ўқувчи учун юритиладиган тиббий варақага бажарилиши учун тавсия этилган машқлар йил давомида олиб борилган врач-педагогик кузатув натижалари, ота-оналарга берилган йўл-йўриқлар ва унинг натижалари, кўрсатмалар мунтазам ёзиб борилади. Шунингдек, махсус машқ ва машғулотлар давомида ўқувчининг пульси, нафас олишидаги ўзгаришлари ҳам албатта белгилаб берилади.

Жисмоний тарбия ўқитувчисига МТГ бўйича бўлиши керак бўлган ҳужжатлар: ҳар бир гуруҳ учун ярим йиллик иш режа, дарс баёни, шуғулланувчилар ҳақида батафсил маълумот берувчи журнал (фамилия, исми, шарифи, касаллиги, қадди-қомати, дарс давомида пульс ўзгариши, дарс вазифалари, берилган шахсий топшириқлар) бўлади. Эслатма: ҳар бир машғулотда ўқувчилар пульси навбати билан ўлчанади. Пульс дарсгача, вазифалар эълон қилингандан сўнг, югуриш ўртасида, охирида, УРМашқларининг боши, якунида ва ҳар бир вазифани бажаришдан илгари ва кейин, якуний қисмининг бошланиши ва хайрлашишда саналади. МТГга қирувчи ўқувчилар учун дарсга тайёргарлик кўриш, ташкил қилиш ва олиб бориш, соғлом ўқувчилар билан машғулот ўтишдан кўра анча мураккаб ва масъулиятлидир. Дарс мактаб директори, медицина ҳамшираси, врач олдида кўпгина талаблар қўяди. Мактаб раҳбари аввало дарс самарадорлигини оширишга қаратилган шарт-шароит ва керакли жиҳозларни таъминлаб бериши даркор. Медицина ҳамшираси эса дарс жараёнида юзага келиши мумкин бўлган ҳолатларга ёрдам бериш учун тайёр бўлиши керак. Дарсни самарали ўтказишга тиббий маслаҳатлар беради. МТГ гуруҳларида дарс ўтишининг мураккаблиги шундаки, бир гуруҳда 10 ўқувчи бўлса, уларнинг ёши, жинси, жисмоний, рухий тайёргарликлари, ривожланишлари, жисмоний сифатлари турлича. Энг муҳими, уларнинг касалликлари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, юрак-томир тизимида етишмовчилиги бор III синф ўқувчиси худди шундай етишмовчилиги бор ўрта синф ўқувчиларидан ҳар томонлама фарқ қилади. Бунда машғулот қай тартибда ўтказилади? (Дарс ўтиш услубиётига мансуб бўлган

фикр ва мулоҳаза, кўрсатмаларни навбатдаги бўлимда баён этишга ҳаракат қиламиз). Қўлланма ёзишдан мақсадимиз ҳам шундан иборат.

Машгулот жараёнида ўқувчилар пульсини ўзгаришига қараб, жисмоний тарбия ўқитувчиси, тиббиёт ходими машқларга организмнинг мослашиши, ижобий ёки салбий таъсири ҳақида тўғри хулоса чиқаришга ҳаракат қиладилар.

АДАБИЁТЛАР:

1. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунни янги таҳрири (2015 йил. 06 сентябрь).
2. Таълим тўғрисидаги Қонун, 1997 йил 29 август.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури. 1997 йил 29 август.
4. Умумтаълим мактаблари давлат таълим стандартларин тасдиқлаш тўғрисидаги қарор. 1999 йил 16 август.
5. “Ёшлар йили” давлат дастурини шакллантириш борасида чора-тадбирлар ҳақидаги фармойиш. 2008 йил , март.
6. Антропова М.В. “Что надо знать о двигательной активности и закалывания детей”. Журнал: Физическая культура в школе. 1993йил №3 сон. Москва.
7. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Высшая школа. М. 1986г.
8. Васин Ю.Г. Физическое упражнения основа профилактики и ожерения детей. Киев 1981г.

ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOJLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI.

10.53885/edinres.2022.41.26.033

**Nazarova N.E., BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi.**

**Ergashev D.E., BuxDu jismoniy madaniyat fakulteti
psixologiya (sport) yo'nalishi 3 kurs talabasi.**

Аннотасија.

Ushbu maqolada adaptiv jismoniy madaniyatning rivojlanishi va faoliyat yo'nalishlari hususida ma'lumotlar berilgan. Imkoniyati cheklangan insonlarni jamiyatdagi o'rni, muammolar va ularning yechimlari hamda sohada mutaxassislarni tayyorlash xususida so'z boradi.

Аннотация.

В данной статье дана информация об развитие адаптивной физической культуре и об направление деятельности. Рассматриваются вопросы место в обществе лиц с ограниченными возможностями, проблемы и пути их решения а также, о подготовке кадров в сфере.

Annotation.

This article provides information about the development of adaptive physical culture and the direction of activity. The issues of the place in society of persons with disabilities, problems and ways to solve them, as well as training in the field are considered.

Kalit so'zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, adaptiv sport, imkoniyati cheklanganlar, sport-sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya, jismoniy va psixologik jihatlar, paralimpiya sporti.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями, физкультурно-оздоровительная воспитание, физические и психические качества, паралимпийский спорт.

Key words: Adaptive physical culture, adaptive sports, people with disabilities, health education, physical and mental qualities, Paralympic sports.

O'zbekistonda ro'y berayotgan ijobiy ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlarga qaramay, nogironligi bo'lgan shaxslar hayotning turli sohalorida, masalan, jamoat joylari, sport majmualari, ta'lim muassasalaridan foydalanish imkoniyati va hokazolarda kamsitishlarga duch kelmoqda.

Imkoniyati cheklangan insonlarning muammolari shunchalik kengki, ular kompleks ilmiy yondashuvni, turli bilim sohalari mutaxassislari - o'qituvchilar, ijtimoiy xodimlar, shifokorlar, psixologlar, defektologlar va boshqalarning ishtirokini talab qiladi.

Ma'lumotlarning qayd etishicha, o'tkan yil holatiga ko'ra, yurtimizda 710 mingga yaqin nogironligi bo'lgan shaxs ro'yxatga olingan. Ular yurtimizning turli hududlarida, turli sharoitlarda yashaydilar. Eng achinarlisi, ularning atigi 10%i oliy ma'lumotli¹.

Ushbu muammolarni ijobiy hal etish umidi jamiyatni insonparvarlashtirishning rivojlanayotgan tendentsiyasida, har bir inson, ayniqsa, mamlakat aholisining 10 foizini tashkil etadigan imkoniyati cheklangan, sog'ligida muammolarga uchragan insonlar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan strategik e'tiborda hamda eng avvalo sport-sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislariga muhtojdir⁷.

Mamlakatimizda va xorijda turli toifa va yoshdagi nogironlar bilan amaliy ish olib borishda ijobiy tajriba to'plangan. Hozirgi vaqtda mamlakatimizda alohida ehtiyojli shaxslarga munosabatning yetakchi mafkurasi sifatida jamoatchilik bilan aloqalar va ta'limga inklyuziv jarayonlar faol joriy etilmoqda.

To'plangan amaliy tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar harakatning uyushgan shakli sifatida chuqur biologik va psixofiziologik asosga ega bo'lib, bemorning hayoti uchun tabiiy stimulyator hisoblanadi⁶.

Adaptiv jismoniy madaniyat - nogironlar uchun jismoniy tarbiya - bu imkoniyati cheklangan insonlarni rehabilitatsiya qilish va normal muhitga moslashtirishga, jamiyatning ijtimoiy rivojlanishiga shaxsiy hissa qo'shish zarurligini anglash sifatida to'liq hayot tuyg'usiga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqlarni yengib o'tishga qaratilgan sport va rekreatsion xarakterdagi tadbirlar majmuidir³.

Adaptiv jismoniy madaniyat turli maqsadlarga ega:

- hayotiy va kasbiy jihatdan muhim ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish;

- salomatlik holatini mustahkamlash;

- qiziqishlari o'xshash odamlarni ijtimoiy-psixologik moslashish jarayonlariga jalb qilish;

- sport faoliyatida o'zini namoyon qilish va yuqori maqsadlarga erishish va boshqalar⁵.

Adaptiv jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirishni bir necha yo'nalishda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

1) Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv sport turlarini rivojlantirishning normativ-huquqiy bazasini takomillashtirish. Hozirgi bosqichda ommaviy jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish va bu borada professional kadrlar tayyorlash ustuvor vazifalardan bo'lishi kerak.

2) Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mavjud jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlarining mavjudligini ta'minlash. Nogironligi bo'lgan shaxslarning sport inshootlariga to'siqsiz kirishi uchun shart-sharoit yaratish va shu masa yuzasidan nazoratni kuchaytirish maqsadga muvofiqdir.

3) Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv sport turlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, malakasini oshirish va qayta tayyorlash. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda PF-5270-son **“Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”**gi farmoni asosida 2018-2019 o'quv yilidan boshlab O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida **“Paralimpiya sport turlari”** kafedrasini tashkil qilindi va 2019-2020 o'quv yilidan boshlab kafedra nomi **“Adaptiv jismoniy tarbiya va sport”**ga o'zgartirildi². Ammo viloyatlarda soha mutaxassislarni tayyorlash imkoniyati mavjud emas. Jismoniy tarbiya fakultetlari bitiruvchilari sog'lom, harakatchan qobiliyatli bolalar bilan ishlashga yo'naltirilgan va nogiron bolalar bilan ishlash istagini bildirganlar kasbiy qobiliyatsiz bo'lib chiqadi va ish tajribasiga ega bo'lgan hamkasblardan o'rganishga majbur bo'ladi. Bu salbiy faktlar, albatta, jismoniy faoliyat orqali bolalar va nogironlar salomatligini yaxshilashning mumkin bo'lgan ta'sirini kamaytiradi. Jismoniy madaniyat bo'yicha bo'lajak mutaxassislarda gumanitar texnologiyalar sohasidagi kompetentsiyani shakllantirish inklyuziv ta'limni rivojlantirish sharoitida ularning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatiga katta hissa qo'shishi mumkin⁴.

Yuqoridagi barcha yo'nalishlarni amalga oshirish faqat ma'muriy va davlat hokimiyati organlari, jamoat birlashmalari, xo'jalik yurituvchi subyektlar vakillarining birgalikdagi sa'y-harakatlari bilan mumkin. Bu faoliyatga jismoniy tarbiya va sport, ta'lim, ijtimoiy ta'minot va hokazolar bo'yicha ilmiy va amaliy mutaxassislarni jalb etish zarur.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda jamiyatni insonparvarlashtirish, o'zgarishlarga xizmat qiladigan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash jarayoniga ta'lim jarayoniga zamonaviy sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya texnologiyalari va kompleks sog'lomlashtirish dasturlarini joriy etish zarur. Uning ushbu aholi guruhiga munosabati va bu bilan zamonaviy jamiyat rivojlanishida katta ijtimoiy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan manbalar.

1. <https://yuz.uz/uz/news/imkoniyati-cheklangan-insonlar-uchun-imkoniyat-cheklanmasligi-kerak>

2. <https://jtsu.uz/uz/e/cathedra/86-adaptiv-jismoniy-tarbiya-va-sport-kafedra>

3. *Материалы Международной научно-практической конференции*

“Современные проблемы физической культуры и спорта”, посвященной 60-летию академика, профессора, доктора педагогических наук Керимова Фикрата Азизовича. Ташкент 2015 г. 2-часть (221-222 с).

4. Кадыров Р. Х., Назарова Н. Э. РАЗВИТИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА //Проблемы науки. – 2021. – №. 4 (63). – С. 52-54.

5. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadrididnova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.

6. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 476-484.

7. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 468-475.

КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУХОФАЗА ҚИЛИШДА ГЕРОНТОЛОГИЯ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАТИВ ФАОЛИЯТИ

10.53885/edinres.2022.79.19.034

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти,

п.ф.ф.д. (PhD) А.Ш.Иноятов

Аннотация: Мазкур мақолада соғломлаштирувчи йўналишдаги жисмоний тарбиянинг кекса ёшдаги кишилар соғлигига ижобий таъсир этувчи омил сифатидаги статистик маълумотлар геронтологлар томонидан олиб борилиши ҳақида сўз юритилган.

Аннотация: В данной статье рассматривается тот факт, что геронтологи ведут статистические данные по физическому воспитанию в области здоровья как фактору, оказывающему положительное влияние на здоровье пожилых людей.

Annotation: This article discusses the fact that gerontologists conduct statistical data on physical education in the field of health as a factor that has a positive impact on the health of the elderly.

Калит сўзлар: геронтология, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, кекса ёшдаги кишилар, қон айланиш тизими, кўз касалликлари, нафас олиш тизими.

Ключевые слова: геронтология, оздоровительная физкультура, пожилые люди, система кровообращения, заболевания глаз, органы дыхания.

Key words: gerontology, health-improving physical education, the elderly, circulatory system, eye diseases, respiratory system.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш одам организмининг ҳар томонлама жисмонан ривожланиши ва мустаҳкамланиши, физиологик функцияларнинг такомиллаштириши ва соғломлаштиришга олиб келади. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва ўзига хос хусусиятларининг ҳисобга олинган ҳолда тўғри уюштирилган жисмоний тарбия машғулотлари юқори самара беради. Акс ҳолда улар жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифасининг ҳал қилиш борасидаги аҳамиятини йўқотади.

Юртимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёт истикболининг белгилаш ва жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга имкон яратмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларининг ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва

интеллектуал ресурсларни инobatга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда. Турли соҳаларда йўлга қўйилаётган халқаро ҳамкорлик гарчи ўз самарасини бераётган бўлса-да, бироқ, миллий мустақилликни ҳар жиҳатдан мустаҳкамлаш, эришилган ютуқларни бойитиш, мавжуд камчиликларни тезкор бартараф этиш жамият аъзоларидан алоҳида фидокорлик, жонбозлик, шижоат ва қатъият кўрсатишни талаб этмоқда. Юқоридаги фикрлардан шуни айтиш жоизки соғлом аҳолигини ўз Ватани равнақига сезиларли таъсир эта олади. Айниқса ҳаётий тажрибага бой, етарлича билим, кўникма, малакага эга бўлган, ўз ҳаётий тажрибаси билан бўлиша оладиган кекса ёшдаги кишиларнинг соғлиқ даражасини яхшилаш давлатимиз сиёсатининг устивор вазифаларига айланиб бормоқда.

Геронтологларнинг стратегик мақсадлари мамлакатнинг кекса ёшдаги фуқароларини, айниқса, ёлғиз ва ногирон бўлиб қолган, соғлом муҳитда касалликларга қарши курашиш, авлодининг профессионал ва ижтимоий тажрибаларини сақлаб қолиш учун ижтимоий мақомни оптималлаштиришдир. Қарилик астенияси, саркопения, когнитив бузилишлар, депрессия, делирий, мальнутриция, мобилликнинг пасайиши, йиқилиш ва синиш, сийдик тута олмаслик, сенсор танқисликлар каби 60 дан ортиқ гериатрия синдромлари маълум. Ёш билан боғлиқ бўлган муаммолар жуда кўп. Уларнинг барчаси тиббий, ижтимоий ва иқтисодий аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикасида ўртача умр кўриш давомийлиги 2020 йил маълумотлар бўйича 73,4 ёшни ташкил қилади. Бу кўрсаткич охириги 10 йил ичида 67 дан 73,4 ёшга кўпайгани кузатилмоқда булардан эркакларда —66 дан 71 ёшгача, аёлларда эса —70 дан 75,5 гача узайгани кўрсатилди. Ўрта умр кўриш кўрсаткичи 2020 йилда 73,4 ёшни ташкил қилган бундан эркакларда 71,4 йилни ташкил этган, аёлларда эса 76,2 йилни кўрсатган. Жами республикада 2016 йилда 60 ёшдан ошганлар умумий аҳолининг 7,8 фоизни ташкил этади, 2017 йилда 9,4 фоиз. 2020 йилда эса бу кўрсаткич 5,25 фоизни кўрсатди, абсолют рақамларда 65 ёшдан ошганлар сони 1 573 540ни ташкил қилди, улардан 672 110 эркаклар, 901 430 нафар аёллардан иборат. Статистик маълумотлар таҳлил натижалари маълум қилишича Ўзбекистон Республикасида 2019 йилда кекса ёшли аҳоли орасида бирламчи касалланиш кўрсаткичи (65 ёшдан ошган 100000 аҳолига нисбатан) - 26637,8та бемор ташкил этган ва бу кўрсаткич 2020 йилда 27176,2 гача яни 26,6 фоиздан 27,2 фоизгача кўпайганини кўрсатди.

Аниқланган касалликлардан энг кўп тарқалганлардан ва улар сабабли мурожаат қилинганлардан республика миқёсида куйдагича:

-нафас олиш тизими аъзолари касалликлари 2016 йилда 157 882та беморда кузатилган, 2017 йилда 157 825та беморларда, 2018 йилда 144331та беморларда, 2019 йилда 126 530та беморда кузатилган бўлса 2020 йилда 158 387та беморда аниқланди, яни ҳар йили ўртача 1,03 мартага кўпайгани кузатилиб энг юқори касалланиш 2020 йилда кузатилган;

-қон айланиш тизими касалликлари 2016 йилда абсолют сонда 115396 ни ташкил қилган, 2017 йилда 144331та беморда аниқланган, 2018 йилда энг юқори кўрсаткич 129 614 ни ташкил топган, 2019 йилда 113 262 та беморда аниқланган ва 2020 йилда уш бу касалликни камайиш тенденцияси кузатилган ва 103 938ни кўрсатди, яни 1,25 мартабага камайгани кузатилди;

-овқат хазим қилиш аъзолари касалликлари 2016 йилда 62 449 ни ташкил топган, 2017 йилда 67 826ни ташкил топган, 2018 йилда 75 866та бемор, 2019 йилда 68 638та беморда аниқланган ва 2020 йилда эса 63 241та. Яни динамик ўзгаришлар 2018 йилда 2016-2020 йилларга нисбатан 1,2 мартага ва 2017 ва 2019 йилларда 1,1 мартага ошганини кўрсатди.

-кўз ва унинг қўшимчалари касалликлари кўрсаткичлари куйдагича рақамларда намоён бўлди 2016 йилда 60 334 та беморда, 2017 йилда 62 531 та беморда, 2018 йилда 64 577 та бемор, 2019 йилда 64 701 та беморда ва 2020 йилда 63 241 та беморларда

аниқланган. Яни 2018- 2019 йилларда қолган йилларга нисбатан ушбу касаликлар абсолют сони 1,3 мартага ошгани кузатилди.

-қон ва қон яратиш аъзолари касалликлари ва иммун тизими механизмлари бузилишига алоқадор айрим бузилишлар кўрсаткичлари куйдагича рақамларда намоён бўлди 2016 йилда 51 592 та бемор, 2017 йилда 50 488 та бемор, 2018 йилда 59 137 та бемор, 2019 йилда 57 404 ва 2020 йилда 49 616 та беморларда аниқланган. Яни 2018- 2019 йилларда қолган йилларга нисбатан ушбу касаликлар абсолют сони 1,2 мартага ошгани кузатилди.

Статистик кўрсаткичларни ўрганиш орқали шундай хулосага келинмоқдаки, кекса ёшдаги аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини олиб бориш уларнинг соғлигига ижобий таъсир этмоқда.

Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 10 октябрь 2020 йилдаги ПФ-6099 – сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармонида аҳолининг, жумладан кекса ёшдаги кишиларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида маҳаллаларда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишга шароит яратилиши ва талаб даражасидаги жисмоний машқлар билан шуғулланишни йўлга қўйилиши бўйича вазифалар берилган ва бу вазифалар бугунги кунда амалда.

Соғлом турмуш, фаол оптимал ҳаракат активлиги ўзининг назарий асосларига эга, лекин бу муаммо ҳозирги кунгача тўлиқ ўрганилмаган. Умумий ва махсус адабиётларнинг тахлили ва мустақиллигимиздан кейинги даврда ўтказилган илмий тадқиқотларнинг тахлилий натижалари мавзу бўйича фундаментал тадқиқотлар ўтказиш лозимлигини кўрсатмоқда. СТТ жисмоний маданияти таркибидаги соғломлаштириш тадбирларининг назарий ва амалий асосларига оид билимлар, амалий малакалар жамият аъзосини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эғалигидан далолат бериши жисмоний маданиятга эғалиликнинг белгиси эканлиги исботланган.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос, соғлом турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тадбирларининг аҳамияти беқиёс.

А.Авлонийнинг таъкидлашича , соғлом фикр, яхши ахлоқ ва илм маърифатга эга бўлмоқ учун ҳам баданни тарбия қилмоқ зарур, дейди. Кимки соғлом баданга эга бўлса, унинг иши камчиликсиз, фикрлаши яхши, жисмоний ва рухий тетик, меҳнати унумли бўлади. Демак, инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний камолоти тарихимизнинг ҳамма босқичларида улуғланган ва қадрланган. Жисмоний тарбия биринчи навбатда саломатликни мустаҳкамлайди, иш қобилиятини оширади, умрни ўзайтиради, қадди қоматни тетик қилади, куч қувват беради, дейишимиз мумкин.

Саломатлик фалсафасининг шаклланиши соғлом ва халқчил маросимлар, урф-одатлар ва миллий доимий қадриятлар билан бевосита боғлиқлигини таъкидлашимиз мумкин. Соғлом турмуш тарзи ҳаёт кечиришнинг мақсадга мувофиқ равишда ташкил этиш, умр қадрини англаб етишни назарда тутати. Соғлом турмуш тарзи ёмон иллатлар билан келиша олмас экан, оилавий шароитни яхшилаш, яъни ундаги маънавий-психологик муҳитни барқарорлаштириш муҳим вазифалардан бўлиб қолаверади. Шу туфайли ҳам одамларга нафақат давлат, нодавлат ва жамоат ташкилотларининг, балки оиланинг долзарб муаммоси эканлигини фуқаролар онгига сингдириб бориш ҳозирги куннинг долзарб масаласи хисобланади. Зеро, алломаларимиз қадриятларида келтирилган “Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир”. Халқимиз соғлигини асраш эса ҳар бир кишининг инсоний муқаддас бурчи бўлиб қолаверади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007
2. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007.
3. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари-саломатлик гарови. Ўзбекистон аҳолиси саломатлиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда махсус тестлари буйича услубий куланма. Т., 2004.
4. Б.М.Шапиrow, Л.Н.Башмакова, Г.У.Курмакнова, Здоровый образ жизни. Пособие для учителей. Алмата. 2003.

ZAMONAVIY MAKTAB SHARTOTLARIDA TA'LIM VA JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI

10.53885/edinres.2022.62.47.035

Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich p.f.n., dotsent Buxoro davlat universiteti. shuxrat-abdullayev@bk.ru

Abdullaev Shukhrat Dzhumaturdiyevich Ph.D., Associate Professor, Bukhara State University. shuxrat-abdullayev@bk.ru

Аннотация. So'nggi yillarda bolalar va o'smirlarning salomatligi va jismoniy rivojlanishida sezilarli yaxshilanish kuzatilmayapti, shuning uchun jismoniy tarbiya muammolari zamonaviy davrda ayniqsa dolzarbdir. Har qanday kasallikka chalingan yoki tez-tez va uzoq vaqt kasal bo'lgan bolalar, ayniqsa, tananing funktsional holatiga mos keladigan jismoniy faoliyatga muhtoj. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya muammolarini samarali hal qilish va uning maqsadiga erishish imkonini bermaydi.

Abstract. Significant improvement in the health and physical development of children and adolescents in recent years has not been noted, so the problems of physical education in our time are particularly relevant. Children who have suffered any disease or often and long-term ill, especially necessary motor activity corresponding to the functional state of the body. Problems of physical education of schoolchildren do not allow to effectively solve the problems of physical education and achieve its goal.

Калит so'zlar: jismoniy tarbiya, maktab, o'quvchilar, bolalar tarbiyasi, ta'lim.

Keywords: *physical education, school, students, education of children, training.*

So'nggi yillarda, boshqa muammolar bilan bir qatorda, bolalar jismoniy tarbiyasi ayniqsa dolzarbdir. So'nggi yillarda ortib borayotgan maktab o'quv dasturiga qo'yiladigan talablar, o'zgartirgan turmush sharoiti gipokineziyaga - vosita faolligini pasayishiga yordam beradi. Gipokineziya mushaklarning, ligamentlarning, suyak apparatlarining zaiflashishiga, zaif jismoniy rivojlanishga, asab tizimining disfunktsiyasiga olib keladi. Ushbu ta'sirga qarshi turishning yagona to'g'ri yo'li erta bolalikdan boshlab jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etishdir.

Bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarining aksariyat o'quvchilari kun tartibiga erta uyg'onib, foydali bo'lmagan taom nonushta qilishadi, maktabga borishadi, ular kuniga olti yoki undan ko'p soatda o'tirishadi. Uyg'a qaytgach, ular uy vazifalarini bajaradilar va kunning qolgan qismini kompyuter yoki televizor qarshisida o'tkazadilar. Albatta, barcha maktab o'quvchilari bu rejimda emaslar, ammo shunga o'xshash tartibda bo'lganlar juda ko'p va katta muammolarni keltirib chiqaradi.

Ushbu muammoni hal qilish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirishda:

- maktabda jismoniy tarbiya darsining uchinchi soatining joriy etilishi maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirish imkonini beradi;
- jismoniy tarbiya darsini zamonaviy, va qiziqarli qilish uchun mo'ljallangan yangi ta'lim standartlarini joriy etish;

Shu bilan birga, ayrim surunkali kasalliklarga chalingan maktab o'quvchilari soni o'sib bormoqda. O'smirlarda sportga qiziqish past, o'rta va o'rta maktablarda jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga zerikarlilik tuyuladi. Va bunda qandaydir haqiqat bor.

Zamonaviy darsda jismoniy madaniyat o'qituvchisi oldida juda ko'p vazifalar turibdi. O'quv-tematik rejalashtirish doirasida har bir o'quvchining individual jismoniy xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, darsning 45 daqiqasida o'quv jarayonini qanday amalga oshirish kerak. Ta'lim rivojlanishining hozirgi bosqichida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida avtoritar, guruhli yondashuvlardan individual imkoniyatlarga asoslangan shaxsga yo'naltirilgan ta'lim va tarbiya usullariga

o'tish bolalarning sog'lig'ini yaxshilash va bolalarni tarbiyalashda vaziyatni yaxshilashga yordam beradi. Amaliyotda jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslangan, isbotlangan an'anaviy va noan'anaviy vositalari va usullarini o'tkazish usullarini ishlab chiqish zarurligini isbotladi.

Ilmiy-texnika taraqqiyoti, ommaviy axborot vositalarining jadal rivojlanishi, ota-onalarning ta'lim saviyasining yuksalishi, o'qitish uslublarining takomillashuvi – bularning barchasi, albatta, zamonaviy yoshlarning erta va yuksak intellektual rivojlanishini belgilab beradi. Tananing jadal etukligi o'g'il bolalar va qizlarning aqliy va jismoniy qobiliyatini oshiradi, bu ularga maktab dasturlarining sezilarli darajada ortib borayotgan talablarini muvaffaqiyatli engish imkonini beradi.

Ko'p yillik amaliyot shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat aqliy rivojlanishga ham hissa qo'shadi, qimmatli axloqiy fazilatlarni - ishonch, qat'iyat, iroda, mardlik va jasorat, to'siqlarni engib o'tish qobiliyati, kollektivizm, do'stlik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Afsuski, barcha o'quvchilar jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunmaydilar. Ularning ko'pchiligi majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga borish bilan cheklanadi. Bu hech qanday tarzda o'rta maktab o'quvchilarining jismoniy faolligining etishmasligini qoplay olmaydi, buning natijasida haddan tashqari to'liqlik, jismoniy rivojlanishda kechikish va aqliy faoliyatning pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun ham dolzarblik nuqtai nazaridan ushbu mavzu pedagogikada birinchi o'rinni egallashi kerak. Hozirgi vaqtda maktab jismoniy tarbiyasiga oid pedagogik masalalarni tasniflash zarur. Jismoniy madaniyatdan shaxs va jamiyat tomonidan oila, maktabgacha, umumiy, kasb-hunar, oliy mustaqil va maxsus ta'lim, madaniy hordiq chiqarish va boshqalarda foydalanishning asosiy shakli. U pedagogik jarayonga xos bo'lgan tamoyillar va talablar va aniq qonuniyatlarga muvofiq amalga oshirilmog'i darkor[4].

Maktab jismoniy tarbiyasi insonning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qadriyat yo'nalishlari tizimini shakllantiradi, unga motivatsion, funktsional va motorli tayyorgarlikni ta'minlaydi. Bu umumiy va maxsus qonunlar, tamoyillar va qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Shaxsning intellektual, aqliy, axloqiy-irodaviy va boshqa sifatlariga ta'sir qiladi [1].

Zamonaviy jismoniy tarbiyada jismoniy tarbiya shaxsiga ko'p jihatdan ta'sir qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyaning ko'plab ijtimoiy ahamiyatga ega natijalariga faqat qisman erishilmoqda. Bularning barchasi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi muammosidan dalolat beradi [4].

O'rta maktab o'quvchilarining shaxsiy jismoniy madaniyatga erishish uchun asosiy vazifalar ishlab chiqilgan, ular quyidagilardan iborat:

- maktab o'quvchilarining jismoniy madaniyat darslariga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirish;
- kundalik faoliyatda va jismoniy tarbiya darslarida shaxsiy jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish ko'nikma va malakalarini o'rgatish;
- shaxsiy jismoniy madaniyat ma'nosini tushunishni shakllantirish.

Motivatsiyani shakllantirish quyidagi ehtiyojlarga asoslanadi:

- fiziologik (faol vosita harakatlari);
- xavfsiz (og'riq, noqulaylik, azob-uqubatlar, g'azab, tartibsizlikdan);
- ijtimoiy munosabatlarda (jamoada identifikatsiya qilish, muayyan guruhda ijtimoiy ishtirok etish, do'stlik, mehr va boshqalar);
- o'z-o'zini hurmat qilishda (muvaffaqiyatga erishish, boshqalar tomonidan tan olinishi, oqsoqollar, shu jumladan o'qituvchilarni ma'qullash);
- o'z-o'zini amalga oshirishda (individual imkoniyatlarni, qobiliyatlarni amalga oshirish, atrofda dunyoni tushunish va tushunish).

Kundalik faoliyatda va jismoniy tarbiya darslarida shaxsiy jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanishga bilim, ko'nikma va malakalarni o'rgatish.

Jismoniy madaniyat quyidagi ko'nikmalarga ega bo'lishni anglatadi:

- shaxsiy jismoniy madaniyat darslarining maqsadini mustaqil ravishda belgilash;
- belgilangan maqsadga erishish uchun adekvat vositalar va usullarni tanlash;
- shaxsiy jismoniy madaniyat darslarini mustaqil tashkil etish;
- jismoniy mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish;
- mashqlarni nazorat qilish, tanangizning mashg'ulot yukiga javobini baholash.

Maqsadga yo'naltirilganligi va xolisligi bilan jismoniy mashqlar, sportning darsdan tashqari shakllarida, o'quvchilarning kundalik va darsdan tashqari havaskorlik faoliyatini tashkil etish va mazmunida ko'rsatiladi. Jismoniy tarbiyaning bunday tizimli tashkil etilishi nafaqat o'zlashtirilgan o'quv materialini mustahkamlash yoki uning asosiy negizini kengroq o'zlashtirishni ta'minlash, balki o'quvchilarga o'z ta'lim natijalarini ko'rsatish uchun sharoit va imkoniyatlar yaratish hamda, ularning ijobiy ta'sirini kuchaytirish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2020 год. - С. 26-32.
2. Абдуллаев Ш. Дж. Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. Международная академия наук педагогического образования (МАНПО) № 6, 2019.- С. 135-140.
3. Абдуллаев Ш. Дж. Использование современных методов в процессе обучения студентов легкой атлетике. «Проблемы науки» Научно-методический журнал. № 2 (61), 2021г.- С. 32-35.
4. Абдуллаев Ш. Дж. Физическое образования в школах Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства “Проблемы науки ” 2021.№15 (118).Часть-3 стр. 48-51
5. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. 2004. №1. С. 21-26.

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI KOMPENTENSIYAVIY YONDOSHUV ASOSIDA TASHKIL QILISH.

10.53885/edinres.2022.29.31.036

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Axmedov Qahramon Asliddinovich

Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb

Musayev Otabek Qudrotovich

Annotatsiya. Ushbu berilgan maqolada maktab o‘quvchilariga jismoniy tarbiya va sport darslarida gimnastika mashg‘ulotlarini kompetentsiyaviy yondashuvga asoslangan holda tashkil etish va o‘tkazish, hamda ushbu yondashuvni nazariy asoslarini ochib berish va uning samaradorligini sinab ko‘rish uchun tajribali ma‘lumotlar keltirildi.

Kalit so‘zlar: kompetentsiyaga asoslangan, yondashuv, maktab, o‘quvchi, gimnastika, jismoniy tarbiya, tashkil etish.

Annotation: This article provides practical information for schoolchildren on how to organize and conduct gymnastics classes in physical education and sports based on a competency-based approach, as well as to reveal the theoretical foundations of this approach and test its effectiveness.

Keywords: competency-based, approach, school, student, gymnastics, physical education, organization.

Аннотация. В данной статье представлена практическая информация для школьников о том, как организовать и проводить занятия гимнастикой по физической культуре и спорту на основе компетентностного подхода, а также раскрыть теоретические основы этого подхода и проверить его эффективность.

Ключевые слова: компетентностный подход, школа, ученик, гимнастика, физическое воспитание, организация.

Hozirgi kunga kelib mustaqil O‘zbekistonimiz umumta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg‘ulotlarini kompetentsiyaviy yondashuv asosida tashkil etish va o‘tkazish orqali amalga oshiriladi. Ushbu aytilayotgan kompetentsiyaviy yondashuv maktablarda dars mashg‘ulotlarini tashkil etish vositalarining eng muximlaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Maktablarda kompetentsiyaviy yondashuv asosida gimnastikaga xos xususiyatlarni barcha yoshdagi o‘quvchi yoshlarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi. Asosiy mashg‘ulotlarda gimnastika shug‘ullanuvchilarning barcha organ va tizimlarini gormonik rivojlantirishiga, o‘quvchilarning sog‘ligini yaxshilashga, hayotiy faoliyatini to‘la amalga oshirishga va maktab o‘quvchilarida to‘g‘ri qaddi- qomatni shakllantirish va harakat funksiyalarini shakllantirishga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. [1]

Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiya vazifalarini amalda muvaffaqiyatli bajarishlari uchun, ulardagi harakat faoliyatining kompetentsiyaviy yondashuv asosida rivojlanish sharoitini har tomonlama o‘rganish zarur. Shug‘ullanuvchilar organizmi harakat vazifasi biologik va pedagogik omillar ta‘sirida shakllanadi. Biologik omil bolalar va o‘smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘ladi va ularning harakat funksiyasiga ancha katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Bolalarda harakat analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Yetti yoshlik o'quvchilar organizmi rivojlanishida burilish davri erkin harakatlarning shakllana boshlash va markaziy nerv sistemasida koordinatsiya mexanizmlarining takomillashish davri shisoblanadi.

7-11 yosh oralig'ida bo'lgan bolalarda harakat analizatorining faol rivojlanishi sodir bo'ladi, 13-14 yoshga kelib, xarakat analizatori rivojlanishining eng yuqori darajasiga ko'tariladi.

Bolalar va o'smirlar harakat funksiyalarini shakllantirishda biologik omillarni hisobga olish zarur. Biroq, harakat yetukligi yoshga bog'liq tarzda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, albatta. u atrof-muhit ta'siri hamda harakat faoliyatining rejimi bilan o'zaro chambarchas aloqada rivojlanadi va takomillashadi. Demak, maktablarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda harakat funksiyasini shakllantirish va takomillashtirishda kompetensiyaviy yondashuv asosiy funksiyalarini amalga oshiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi.[2]

Kompetensiyaviy yondashuvning birinchi tarkibiy qismi gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilarni harakat faoliyatiga o'rgatishdan iboratdir.. Bolalar va o'smirlarning gimnastikadagi harakat funksiyasi harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa harakatlarni bajarish davomida shartli moslashish bilan bog'liq bo'ladi. Tabiiyki, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, bu bog'lanishlar unda yangi harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson shakllanadi. O'quvchilarni asosiy gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq jarayon orqali o'rgatish harakat funksiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Maktablarda gimnastika mashg'ulotlarida o'quvchilar harakat funksiyasini shakllantirishda muhim tarkibiy qism harakatlarni vaqt birligida fazoda va muskul zo'r berishining darajasiga qarab his qila bilishni o'rganishdan iborat. Harakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan muskul sezgisi orqali ta'minlanadi. Bu jarayon esa harakat analizatori faoliyatining natijasidir bo'lib xizmat qiladi. Gimnastikada kompetensiyaviylik asosida harakat analizatorining faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashqlarni bajarish orqali takomillashtirish mumkin.

Bu kabi qobiliyatlarni tarbiyalash uchun, gimnastikada kompetentlikni inobatga olgan holda tananing ayrim qismlari bilan oddiy hamda murakkab harakatlar qilishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlaridan foydalaniladi.

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining fazoviy harakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi sub'ektiv hislarini o'qituvchi murabbiydan oladigan ma'lumotlarga taqqoslab ko'rishlari kerak. Gimnastikada harakat faoliyatini bajarish jarayonida vaqt, fazo va muskul zo'r berishining darajasi haqida tez va bevosita ma'lumotlar berib turish shug'ullanuvchilarda bu parametrlarning turlicha, hajmiga nisbatan hissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa harakatlarni boshqarish uchun juda muhimroqdir.

Maxsus tekshirishlar o'quvchilar kompetentligini ahamiyatga olgan holda o'z harakatlarini fazoda vaqt birligida va muskullarga zo'r berishi darajasini his qilishni o'zlashtirib olgan bolalar turli harakat faoliyatlarini bunga o'rgatilmagan bolalarga nisbatan muvaffaqiyatliroq bajaradilar.

Demak, gimnastika mashg'ulotlarida harakat funksiyasini shakllantirish va takomillashtirishga pedagogik omilning asosiy tomonlarini amalga oshirish orqali erishish mumkin.

Kompetensiyaviy yondashuvning dastlabki tarkibiy qismi harakat faoliyatiga o'rgatishdir. Bolalar va o'smirlarning harakat funksiyasi harakat faoliyati orqali sodir bo'ladi, harakat faoliyati esa, harakatlarni bajarish bilan, shartli reflektor bog'lanishlarning jamg'armasiga bog'liq bo'ladi. Odatda, shartli reflektor bog'lanishlari qanchalik ko'p bo'lsa, unda yangi harakat turlari shunchalik tez va oson shakllanadi. o'quvchilarni asosiy gimnastikaning turli-tuman mashqlaridan foydalanib, yanada kengroq programma orqali o'rgatish harakat funksiyasining shakllanishiga yordam beradi.

Keyingi tarkibiy qismi-jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi. jismoniy sifatlarni qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, harakat malakasi, shunga ko'ra muvaffaqiyatli shakllanadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirib, 7-10 yoshda yakka harakatlar tezligi; egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga, 11-13 yoshda tezkor kuchni, 15-16 yoshda maksimal kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak.

Harakat funksiyasini shakllantirishda eng muhim tarkibiy qism harakatlarni vaqt birligida fazoda va muskul zo'r berishining darajasiga qarab his qila bilishni o'rganishdan iborat. Harakat aniqligi va koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan muskul sezgisi orqali ta'minlanadi. Bu esa harakat analizatori faoliyatining natijasidir. Gimnastikada harakat analizatorining faoliyatini faqat jismoniy mashqlar yordamida maxsus mashq qilish orqali takomillashtirish mumkin.[3]

Shug'ullanuvchilar bu mashqlarni bajarayotganda o'zlarining gimnastika a harakat faoliyatini bajarish uchun sarflaydigan vaqt to'g'risidagi sub'ektiv hislarini o'qituvchidan oladigan ma'lumotlarga taqqoslab ko'rishlari kerak. Harakat faoliyatini bajarish jarayonida vaqt, fazo va muskul zo'r berishining

darajasi haqida tez - oson va bevosita ma'lumotlar berib turish shug'ullanuvchilarda bu parametrlarning turlicha, hajmiga nisbatan hissiyotini tarkib topishiga yordamlashadi, bu esa harakatlarni boshqarish uchun juda muhimdir.

Adabiyotlar:

Gimnastika. A.M. Shlemin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

1. www.ziyonet.uz
2. ww.wiki.arxiv.uz

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH.

10.53885/edinres.2022.10.62.037

Navoiy Davlat Pedagogika

Jismoniy madaniyat fakulteti

Instituti 1-kurs talabasi

Rayimov Shaxzod Alikulovich

Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb

Musayev Otabek Qudrotovich

Annotatsiya: Ushbu quyida berilgan maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslarini nazariy va amaliy jihatdan shug'ullanuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tadbiiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: harakatga o'rgatish, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, sport, o'qitish etaplari, sportchi, pedagogik asoslari.

Аннотация: Аннотация: В статье освещается важность педагогических основ физического воспитания на занятиях по физическому воспитанию для практикующих теоретиков и практиков и необходимость их применения на практике, обсуждаются принципы взаимодействия скоростей.

Ключевые слова: двигательная тренировка, физическое воспитание, тренировка, спорт, этапы подготовки, спортсмен, педагогические основы.

Annotation: The following article highlights the importance of the pedagogical foundations of physical education in physical education classes for theoretical and practical practitioners and the need to apply them in practice. the principles of interaction between the velocities are discussed.

Keywords: movement training, physical education, training, sports, training stages, athlete, pedagogical bases.

Bugungi kunga kelib yurtimizda, jismoniy tarbiya va sport sohasida har qanday harakat faoliyati haqida bilim, malaka va ko'nikmalarni o'quvchilar ongiga singdirish mutaxassis o'qituvchi yoki trenerdan ma'lum bir vaqtni talab qiladi. Ta'limning qaysi bosqichida bo'lmasin o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarga beriladigan vazifalar ketma-ket bo'lsagina, trener ta'lim jarayonida qo'llaniladigan usuliyatni to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. O'quv-ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, uslublar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati hamda muntazam aloqalari orqali vujudga keladi. Mashg'ulot jarayonining barcha elementlari, ya'ni xususiy vazifalar, shug'ullanuvchilarga yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq bo'ladi. Bordi-yu, yakuniy vazifa harakat malakasini o'rgatish yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini tanishtirish, o'zlashtirish, mustakamlash degan shartli ravishdagi uchta bosqichga ajratiladi.

Ta'lim jarayonida ushbu jarayonning uch bosqichga ajratilishi asosan o'qituvchi-pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Ammo, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib olinmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi bosqichlaridan foydalaniladi xolos.

Ba'zi vaqtlarda, ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishi kabi holatlarga duch kelamiz.

Harakat malakasining fazasi – harakat malakasi shakllanishining, ya'ni vujudga kelishining shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Ta'limning etaplari pedagogik jarayonining shartli belgilari bo'lib, ta'lim jarayonidagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir bosqichining uzunligi va davomiyligi harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq bo'ladi.[1]

Hech bir ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarimas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarning tipik aloqasi bo'lib ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan pedagogic asoslangan holda birga tahlil qiladi, baholaydi, rag'batlantiradi va xatolarni tuzatadi.

Ta'lim jarayonida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslari jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish, mustaqil ishning muvaffaqiyatini ta'minlash hamda o'qituvchining o'rgatib boradigan mashqlardan olinadigan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli topshiriqlarini o'quvchilar tomonidan bajarishlarini ta'minlaydi. Bu topshiriqlarni o'quvchilar uyda yoki mashg'ulot jarayonlarida mustaqil ravishda bajaradilar. SHunday qilib, mashg'ulotlarlar o'quvchilarning shaxsan mustaqil yoki guruh mashg'ulotlarining asosi bo'lib hisoblanadi. Odatda, dars jarayonining asosiy qismi boshlangunga qadar o'qituvchi yoki murabbiy o'quvchilarni o'tkaziladigan mashg'ulot materiallari bilan tanishtiradilar.[2]

Bundan tashqari gigiyena qoidalariga rioya qilish ham harakatlarga o'rgatishning pedagogik asoslarini bir bo'lagi bo'lib hisoblanadi. Gigiyenik omillar deganda, insonlarning o'zini turli iflosliklar, kir, chang-to'zonlardan saqlanishdagi asosiy tadbirlari tushuniladi. Turli mehnat, jismoniy harakatlar, sport mashg'ulotlari, issiqlik va boshqa sabablarga ko'ra odamlar terlaydi. Bunda ter orqali turli keraksiz moddalar tashqariga chiqadi va tashqi tomondan esa ko'rinmas mikroblar, chang va turli zararli moddalar teriga yopishadi. Ularni o'z vaqtida yuvib-tozalab turmasa yoqimsiz hidlar, qatlam kir-changlar yuzaga kelib, bu kabi holatlar amaliyotda ba'zi kasalliklarning vujudga kelishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Shu tufayli odamlar har kuni ertalab tish, og'iz bo'shligi, qo'l, yuz, bo'yinlarni yuvib turishi, har 4-5 kunda vannada cho'milib olishlariga to'g'ri keladi. Shu bilan bir qatorda, o'tirish, yotish, uxlash joylarini toza tutish, kiyimlarning iflos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'quvchi-yoshlarning shaxsiy gigiyenasi haqida ota-onalar, maktab o'qituvchilari, tibbiy hodimlar g'amxo'rlik qilishlari kerak.

Umumiy gigiyena deganda, yashash, o'qish va mehnat joylaridagi tozalik-larga rioya qilish, ularni talab darajasida amalda bajarish kabi ijtimoiy-madaniy faoliyatlar tushuniladi.

Yurtimizda fasllarning tez-tez almashinib turishi qishda ham chang, to'zon bo'lishi natijasida ko'cha, uy atroflari, ish joylaridagi ochiq maydonlarda chang, turli xil iflosliklar qog'oz, barg, shox va boshqalar yig'ilib qoladi. Shahar sharoitlarida ko'cha yuzi va uylarning atroflarida turli xil chiqindilarni to'kib ketish holatlari juda ko'p uchraydi. Bunday joylarda, ayniqsa, yoz va havoning iliq paytlarida chivin, pashsha, yovvoyi itlar, mushuklar, parrandalar yig'ilib yuqumli kasallik tarqatuvchi mikroblar, bakteriyalarni ko'paytiradi. Bunday hollarga keltirmaslik uchun sanitariya-tibbiyot hodimlari, uy-joy boshqarmalari, mahalla kengashlari va boshqa jamoat tashkilotlari ma'suldir. Lekin bunday salbiy holatlarni butunlay yo'q qilish juda qiyin. Kuzgi xazon barglari, maktablar, idoralar oldida, to'kilib, yig'ilib qoladi va ular o'z vaqtida olinmaydi, yoki o'sha joyning o'zida yig'ib yoqib yuboriladi. Natijada atrof tutunga aylanadi, ekologik muvozanatlar buziladi. Bunday hollar ham kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi muqarrardir.

Atrof-muhitning tozaligi uchun barcha birdek javobgar bo'lishi, unga vijdonan amal qilishi, yoshlarda ma'suliyatini tarbiyalashni yaxshi yo'lga qo'yish ham pedagogic jarayonning bir bo'lagi hisoblanadi. Bunday ijtimoiy faoliyatlarni o'quvchi-yoshlar barcha darslarda, ayniqsa, jismoniy madaniyat darslarida puxta o'rganishlari, ularni amalda bajarishni odatlanishlari davr talabi hisoblanadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sportchi o'quvchilarni harakatga o'rgatishning pedagogik jarayonida o'quvchi-yoshlar yuqorida keltirilgan tartib va qoidalarni bilish bilan birgalikda, ularni amaliy faoliyatlarida ham to'la qo'llashlari lozim bo'ladi.

Bola organizmining o'sish tezligi rivojlanishidagi o'zgarishlar va bola yoshini inobatga olib pediatriya yosh davrlari qayd qilinadi.

7 yosh ilk bolalik davri, 8-11yosh qizlar va 8-12yosh o'g'il bolalar bolalik davri, 12-15 yosh qizlar va 13-16 yosh o'g'il bolalar o'smirlik davri 16 yoshda esa o'spirinlik davri boshlanadi. Aytib

o'tilgan yosh davrlari, o'quvchilarning jinsi va jismoniy sifatlarning qay darajada rivojlanganligini bilish harakatlarga o'rgatish jarayonida katta ahamiyatga bo'lib xizmat qiladi.[3]

Bu kabi ehtiyojlar o'quvchilarda har xil bo'ladi. Ya'ni yuqoridagi ehtiyojlardan ayrimlari ba'zi o'quvchilar uchun eng muhimi, qolganlari esa ikkinchi darajali hisoblanadi. Bunday holatni ko'proq o'quvchilar o'rtasida uchratish mumkin. Masalan ayrim o'quvchilar aniq bir sport turi bilan emas balki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni afzal ko'radi. Ayrimlari esa o'zlari sevib tanlagan sport turi bilan shug'ullanishni tanlaydilar. Boshlang'ich sinf o'quvchilaridan qiz bolalar ko'proq harakatli o'yinlarni, o'g'il bolalar esa sport o'yinlarini yoqtiradilar. Jismoniy tarbiya darslariga qatnashishlari ham turlicha, Ya'ni ayrim o'quvchilar jismoniy tayyorgarliklarini oshirish va sog'liqlarini mustahkamlash uchun darsdan qoniqish qilmayotganlari esa darsda bo'lish uchungina qatnashadilar. Darsga qatnashishning yana quydagicha sabablari bor. Masalan, qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishi, jismoniy sifatlarni o'stirish va sog'liqni mustahkamlash hamda ma'naviy ehtiyojlarni qondirish va boshqalarni sabab keltirsak bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yhati.

1.Tulenova X.B. Malinina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU, 2005 y.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil

3.Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

ВЛИЯНИЕ ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10.53885/edinres.2022.36.29.038

Бобров А.Д. , студент 5 курса ФБГОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»,

г. Барнаул, 8-960-960-48-84, bobrov-andreyd@mail.ru

Иванова М.М. , к.п.н, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»,

г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru

Аннотация. В настоящей статье описано влияние графика занятий физической культурой на результат умственной и физической деятельности учеников среднего звена общеобразовательной школы. Предложены варианты решения данной проблемы и описаны способы их реализации.

Ключевые слова: физическая культура, график занятий, период восстановления и отдыха, физическая нагрузка.

INFLUENCE OF THE SCHEDULE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE OUTCOME OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

Annotation. This article describes the influence of the schedule of physical education classes on the result of mental and physical activity of secondary school students. The variants of solving this problem are proposed and the ways of their implementation are described.

Keywords: physical culture, schedule of classes, recovery and rest period, physical activity.

JISMONIY TARBIYA JADVALINING TALABALARNING O'QUV FAOLIYATI NATIJALARIGA TA'SIRI

Xulosa. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya dasturining umumta'lim maktabining o'rta maktab o'quvchilarining aqliy va jismoniy faoliyati natijalariga ta'siri tasvirlangan. Ushbu muammoni hal qilish uchun variantlar taklif etiladi va ularni amalga oshirish usullari tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, mashg'ulotlar jadvali, tiklanish va dam olish davri, jismoniy faoliyat.

В организациях общего образования часто можно встретиться с такой проблемой как нерациональное составление расписания уроков (И.Э. Александрова, И.П. Лашнева, М.А. Поленова, З.И. Сазанюк, А.С. Седова, М.И. Степанова, Т.В. Шумкова и др.). Выражается это в том, что уроки физической культуры у учеников разных классов могут проводиться три дня подряд, то есть, дети, получившие физическую нагрузку в первый день, не успевают

восстанавливаться ко второму учебному дню, что накладывает отпечаток на общее состояние ребенка. Он утомлен, испытывает физический дискомфорт, и как следствие – неспособность полноценно заниматься на других уроках. Тогда как ребенок, имеющий возможность полноценного восстановления, воспринимает урок физической культуры как смену деятельности между теоретическими предметами и активным времяпрепровождением, что впоследствии, безусловно, положительно повлияет на итоговый результат учебного процесса.

Решение данной проблемы требует системного подхода, но некоторые аспекты могут быть решены путем прикладывания незначительных усилий. Так, например, при составлении расписания учебных занятий урок физической культуры должен быть запланирован, по крайней мере, через день, что даст возможность организму получить время для восстановления [2]. Учитель физической культуры, в процессе освоения теоретических аспектов научит, как и что нужно сделать для того, чтобы от занятий была максимальная польза, и процесс восстановления проходил с минимальными потерями для психического и физического здоровья обучающихся. Причем, если речь идет об учащихся младших классов, то целесообразно ознакомить с данной информацией родителей, так как именно они могут помочь ребенку восстановиться в период отдыха между занятиями [1].

С целью проверки данной гипотезы нами был организован и проведен педагогический эксперимент на базе одной из общеобразовательных школ города Барнаула. В эксперименте приняли участие ученики двух восьмых классов, один из которых контрольный, другой экспериментальный. Количество участников по 28 человек в каждом. Перед началом эксперимента был проведен анкетный опрос участников, результаты которого показали, что 53,5% детей относятся к уроку физической культуры «положительно», 28,7% – «посредственно» и 17,8% – «отрицательно». Высокую степень усталости сразу после урока физической культуры испытывают 71,4% учащихся, тогда как остальные устают незначительно или же вообще не чувствуют усталости. На вопрос: «Как чувствуют себя ребята на следующий день после урока?» более половины (51,7%) ответили, что в целом нормально, а оставшаяся часть отметили наличие мышечной боли.

Эксперимент проводился в рамках учебной программы В.И. Ляха, по согласованию с администрацией школы, на добровольной основе и с согласия родителей. Необходимо подчеркнуть, что на момент тестирования уроки физической культуры были в сетке расписания в хаотичном порядке.

Описываемый эксперимент проводился в период второй учебной четверти 2021-2022 учебного года. В контрольном классе согласно расписанию уроки физической культуры проводились три дня подряд. В экспериментальном классе расписание скорректировано, и уроки проводились через день. Темы урока и задания соответствовали утвержденной программе. По наблюдениям учителя физической культуры, участники экспериментальной группы были на занятиях более активны, выполняли задания с большим энтузиазмом, быстрее осваивали технику выполнения тех или иных упражнений, и превосходили участников контрольной группы по количеству освоенного материала. Вместе с тем, участники контрольной группы часто с нежеланием выполняли упражнения, требующие большой физической отдачи, особенно во второй и третий учебный день, где в расписании были уроки физической культуры. Преподаватели других учебных дисциплин отмечали, что ребята из контрольной группы приходят на занятия уставшими, со сниженной активностью, с жалобами на физическое недомогание. Тогда как ученики, входящие в экспериментальную группу, бодры, активны, инициативны. Кроме того, согласно статистической справке, представленной учебной частью школы, успеваемость учеников экспериментального класса выросла на 4,6% по сравнению с участниками контрольной группы, в сопоставлении с данными предыдущей четверти. Данное обстоятельство может быть рассмотрено как косвенный эффект от реализуемого эксперимента. В конце второй учебной четверти, было проведено итоговое контрольное тестирование участников, сделан сравнительный анализ учащихся двух классов. Полученные данные показали, что в экспериментальной группе 75% учеников относятся к уроку физической культуры положительно, тогда как в контрольной группе данный показатель, по сравнению с начальным, снизился до 42,8%. Ощущение усталости после урока, в экспериментальной группе, у большинства детей наблюдалось средней степени – 60,7%, а в контрольной – школьники испытывали высокую степень усталости – 78,5%. На следующий день после урока физической культуры, лишь незначительная часть представителей экспериментальной группы – 17,8% испытывали мышечную боль, тогда как участники контрольной группы 60,7%. В целом же все участники эксперимента отнеслись положительно к

полученному опыту и выразили желание, далее продолжать обучение, используя предложенный в рамках эксперимента вариант планирования учебного расписания.

Также необходимо отметить, что количество детей, выполнивших нормативы по физической культуре на отметку «отлично», в экспериментальном классе по данным журнала успеваемости, превосходит участников контрольной группы на 7-8%. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что гипотеза, выдвинутая в эксперимента подтверждена.

Уроки физической культуры в школе должны стоять в сетке расписания с интервалом минимум в один день, чтобы организм ребенка имел возможность полноценного восстановления. Полученные результаты могут быть использованы в практике школы на постоянной основе. По согласованию с руководством школы, расписание в последующих учебных периодах будет составляться с учетом полученных положительных результатов в экспериментальной группе (через день).

Список литературы

1. Бакаев, В. В. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств / В. В. Бакаев, В. С. Васильева // Международный научный журнал. – 2015. – № 12 (22). - С. 69-71.
2. Дифференцированный подход в физическом воспитании и спортивной подготовке: учебное пособие / Д.А. Козырева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина; науч. ред.: С.Е. Шивринская. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2017. – 82 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

10.53885/edinres.2022.12.92.039

Пашкова Анастасия Николаевна,

магистрант института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета

Пашков Артем Петрович, к.м.н., доцент,

заведующий кафедрой медицинских знаний и БЖД Алтайского государственного педагогического университета, тел. 8-905-926-3157, e-mail: pashkart@mail.ru

Аннотация. В работе мы изучили проблему физического самовоспитания школьников в сельской местности. Изучалась осведомленность педагогов и школьников о феномене физического самовоспитания и определили физическое самовоспитание школьников. Установлено, что учителя и школьники не имеют должного представления о данном феномене, методах его формирования. У большинства подростков имеется ситуативный уровень самовоспитания, у части - стимулируемый уровень физического самовоспитания, лишь у 2 % - мотивированный уровень. Необходима разработка методических рекомендаций для педагогов, где бы описывались подходы к формированию стимулированного и мотивированного уровня физического самовоспитания.

Ключевые слова: физическое самовоспитание, физическая культура, гиподинамия, дети и подростки, сельские школьники.

Annotation. In this work, we studied the problem of physical self-education of schoolchildren in rural areas. The awareness of teachers and schoolchildren about the phenomenon of physical self-education was studied and the physical self-education of schoolchildren was determined. It has been established that teachers and schoolchildren do not have a proper understanding of this phenomenon, the methods of its formation. Most adolescents have a situational level of self-education, some have a stimulated level of physical self-education, and only 2% have a motivated level. It is necessary to develop methodological recommendations for teachers, which would describe approaches to the formation of a stimulated and motivated level of physical self-education.

Key words: physical self-education, physical culture, physical inactivity, children and adolescents, rural schoolchildren

Izoh. Ushbu ishda biz qishloq joylaridagi maktab o'quvchilarini jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash muammosini o'rgandik. O'qituvchilar va maktab o'quvchilarining jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash hodisasi haqidagi xabardorligi o'rganildi va maktab o'quvchilarining jismoniy o'zini o'zi tarbiyalashi aniqlandi. O'qituvchilar va maktab o'quvchilari ushbu hodisa, uni shakllantirish usullari haqida to'g'ri tushunchaga

ega emasligi aniqlangan. Ko'pchilik o'smirlarda o'z-o'zini tarbiyalashning situatsion darajasi, ba'zilarida jismoniy o'z-o'zini tarbiyalashning rag'batlantirilgan darajasi va faqat 2% ni tashkil qiladi. motivatsiya darajasiga ega. O'qituvchilar uchun jismoniy o'z-o'zini tarbiyalashning rag'batlantiruvchi va motivatsion darajasini shakllantirishga yondashuvlarni tavsiflovchi uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish kerak. Kalit so'zlar: jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy madaniyat, jismoniy harakatsizlik, bolalar va o'smirlar, qishloq maktab o'quvchilari.

Актуальность. В последнее время большое внимание уделяется мотивационной составляющей при формировании у детей и подростков навыков здорового образа жизни. Именно осознанному компоненту при работе над собой выделяется большая доля эффективности указанных мероприятий. В связи с этим ближе к концу двадцатого века появился термин «физическое самовоспитание» [1, с.50-51; 2, с.109-110]. Большая роль в формировании осознанной личности ученика принадлежит педагогу. Именно учитель должен выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы у школьников появился сначала интерес к физической культуре и своему здоровью, а затем сформировалось мотивационное поведение, направленное на физическое самосовершенствование [3, с. 30].

Результаты исследований говорят, что вопросам физического самовоспитания не уделяется должного внимания. Это ведет к тому, что школьники не понимают, зачем им нужно заниматься физической культурой, и находят все возможные причины, чтобы не посещать уроки по данной дисциплине. Это является звеном в многофакторной цепи формирования здоровья подрастающего поколения, а именно роста заболеваемости хроническими патологиями (нарушения осанки, плоскостопие, заболевания сердечно-сосудистой и других систем). Важно совершенствовать подход к вопросам физического самовоспитания в условиях школьного образования.

Цель исследования. Определить уровень знаний педагогов и школьников о физическом самовоспитании и методах его развития и оценить уровень его сформированности у школьников среднего звена.

Материалы и методы. Уровни сформированности самовоспитания мы обозначали тремя принятыми видами: ситуативное, стимулируемое, мотивированное. «Ситуативное» - основная роль в повышении результатов, достижения целей в физическом совершенствовании, эмоциональная составляющая принадлежит педагогу. «Стимулируемое» - равнозначный вклад учителя и ученика в физическое самосовершенствование последнего. «Мотивированное» – ведущая роль в физическом саморазвитии принадлежит ученику, у которого сформировалась мотивационная составляющая, самодисциплина и потребность в собственном развитии, в ведении здорового образа жизни.

Был применен социологический метод для оценки и анализа явлений, указанных в цели исследования.

Результаты. Оказалось, что лишь треть из опрошенных педагогов понимают феномен физического самовоспитания с позиции мотивированного компонента, остальные рассматривают его как стимулируемый или ситуативный. Основной причиной, по которой учителя не в полной мере владеют вопросами формирования физического самовоспитания у школьников была нехватка времени и отсутствие методических рекомендаций по формированию мотивационных составляющих.

Правильное понимание феномена физического самовоспитания и его характеристик было выявлено у трети респондентов обоих полов. Большая часть понимает данный феномен достаточно формально, сводя его к посещению уроков физической культуры или к развитию физических качеств, силы воли. Треть девушек при этом не рассматривают варианты по работе над собой и повышению физической активности, у парней доля подобного отношения составила 21 %.

В результате анкетирования выявлены основные причины, которые препятствуют работе над собой у школьников среднего звена:

- отсутствие методических рекомендаций;
- скудность инфраструктуры для работы над собой;
- отсутствие мотивации и стимула;
- недостаток знаний и умений.

Все полученные на предварительном этапе результаты в итоге представили ожидаемую картину по уровню сформированности физического самовоспитания: ситуативный уровень — 87 %, стимулируемый уровень — 11 %, мотивированный уровень — 2 %.

Таблица 1

Уровень физического самовоспитания респондентов

Пол	Возраст	Физическое самовоспитание, %			P
		1) Ситуативный	2) Стимулируемый	3) Мотивированный	
Девочки	10-11 лет	85,4	12,1	1,9	$P_{1,2} < 0,05$
	12 лет	89,0	10,2	0,9	$P_{1,2} < 0,05$
	13-14 лет	86,2	11,6	1,7	$P_{1,2} < 0,05$
	P	$> 0,05$	$> 0,05$	$> 0,05$	
Мальчики	10-11 лет	89,5	9,1	0,8	$P_{1,2} < 0,05$
	12 лет	86,7	11,6	1,9	$P_{1,2} < 0,05$
	13-14 лет	84,9	13,5	1,7	$P_{1,2} < 0,05$
	P	$> 0,05$	$> 0,05$	$> 0,05$	

Выводы.

Неосведомленность большей части педагогов в вопросах физического самовоспитания приводит к тому, что у школьников не формируется мотивация и осознанное отношение к своему здоровью и физическому самосовершенствованию, что подтверждено результатами социологического исследования.

Список литературы

1. Ермакова, Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - № 7. - С. 50-53.
2. Пашков, А.П. Совершенствование физического самовоспитания у школьников среднего звена / А.П. Пашков, О.А. Тарасова, М.Б. Ушакова, Т.Г. Требушина // Глобальный научный потенциал. – 2021. - № 9 (126). – с. 109-111
3. Шинкарьюк, Л.А. Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни / Л.А. Шинкарьюк, Н.М. Каримов, Б.М. Сапаров, И.М.О. Джелиев, Л.Ф. Грошева // Молодежь и наука. – 2019. - № 12. – с. 30

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

10.53885/edinres.2022.87.37.040

Толистинов Богдан Генодиевич,

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, 89133600719, deadhunter-best@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема функциональной и физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем. Автор приводит результаты решения данной проблемы посредством применения технологии, которая формирует потребность в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенты СМГ, здоровье, физическая подготовленность, технология, функциональная подготовленность.

Актуальность. Одной из ключевых проблем высшего образования нашей страны является состояние здоровья студенческой молодежи [1, 2, 3, 8, 10]. Студенты перед тем, как приступить к занятиям по физической культуре, проходят медосмотры, в результате которых многие из них из-за поставленных диагнозов, переходят в специальные медицинские группы (далее СМГ). Данная категория обучающихся с каждым годом неуклонно растёт и отличительной чертой таких студентов является низкая функциональная и физическая подготовленность организма [4, 5]. По мнению отечественных учёных [6, 7, 9] данная тенденция является следствием недостаточной физкультурной активности и гиподинамии, т.к. двух академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в неделю недостаточно, чтобы улучшить вышеперечисленные показатели, которые безусловно влияют на качество здоровья каждого студента СМГ.

Методы исследования. Решение сложившейся ситуации видится через разработку и применение технологии по формированию потребности в самостоятельной физкультурной

активности студентов СМГ. Данная технология была применена на испытуемых первого курса АлтГТУ им. И.И. Ползунов в количестве 14 человек, продолжительность эксперимента составила один год.

Технология включала в себя цель, задачи, ряд педагогических методов. Отличительной чертой разработанной технологии стали принципы доступности, постепенности и постоянства, в котором особенно удалось достигнуть эффективности с помощью разработанных инновационных средств в виде компьютерной программы по мониторингу физической культуры и электронного дневника самоконтроля.

На начало эксперимента уровень физической подготовленности у испытуемых оценивался по таким нормативам как прыжки на скакалке за одну минуту, прыжок в длину с места с двух ног, отжимания от пола, наклон туловища на гимнастической скамье, 12-минутный тест Купера. В результате проведения всех вышеперечисленных тестов начальный показатель физической подготовленности испытуемых студентов СМГ составил $28,31 \pm 6,03$ балла.

Функциональная подготовленность оценивалась по частоте сердечных сокращений (далее ЧСС) в покое, по скорости восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (20 приседаний) и объёма жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). После перевода данных показателей в 100-балльную шкалу оценивания, уровень функциональной подготовленности испытуемых студентов СМГ на начало эксперимента составил $44,24 \pm 5,68$ балла.

Результаты. Как мы можем наблюдать (таблица 1) по завершению годового исследования, в котором применялась разработанная технология у испытуемых прирост в физической подготовленности составил 23,47 балла ($t=7,852$ $p<0,001$), а в функциональной подготовленности 21,52 балла ($t=9,45$ $p<0,001$). Примечательно то, что после зимней сессии летних каникул, студенты СМГ возвращались с тем же самым уровнем физической и функциональной подготовленности, что говорит об сформированности устойчивого уровня потребности в самостоятельной физкультурной активности, т.е. студенты СМГ продолжали использовать ценности физической культуры (рекомендованные физические упражнения, рациональное питание, рекреационные процедуры и др.) на протяжении всего эксперимента, даже в периоды отсутствия обязательных занятий по физической культуре.

Таблица 1 – Динамика уровня функциональной и физической подготовленности (в баллах по 100-балльной шкале)

n = 14	Среднее значение и стандартное отклонение	Начало эксперимента	Середина эксперимента (1 семестр)	Окончание эксперимента	p между началом и окончанием 1 семестра	p между началом и окончанием эксперимента
Физ. подг.	X	28,31	43,13	51,78	$t=9,345$ $p<0,001$	$t=7,852$ $p<0,001$
	δ	6,03	5,84	3,56		
Функц. Подг.	X	44,24	49,05	65,76	$t=11,754$ $p<0,001$	$t=9,45$ $p<0,001$
	δ	5,98	5,15	4,25		

Таким образом, уровень физической подготовленности у студентов СМГ к окончанию эксперимента достиг $51,78 \pm 3,56$ балла. Уровень функциональной подготовленности вырос до $65,76 \pm 4,25$ балла.

Выводы. Подводя итог годичного эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная технология достоверно и эффективно повлияла на физическую и функциональную подготовленность студентов СМГ за счёт формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности, что выразилось в приросте данных показателей. Дальнейшее исследование и апробация технологии может привести к ещё более эффективным результатам.

Список литературы:

1. Алфёрова И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008 с.

2. Вербина Г. Г., О. Ю. Вербина Уровень и динамика развития физической культуры студентов специальных медицинских групп // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (4). С. 58–64.

3. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2011. 28 с.

4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2005. 28 с.

5. Губанцева И.Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 1999. 207 с.

6. Егорычева Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального медицинского учебного отделения: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2014. 24 с.

7. Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2017. 270 с.

8. Колясова В.Н. Педагогические условия модернизации физической культуры оздоровительной направленности в специальном медицинском отделении вуза: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2009. 26 с.

9. Лященко Х.М. Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2013. 24 с.

10. Шеенко Е.И. Характеристика качественного и количественного состава медицинских групп студентов с позиции совершенствования их физического воспитания // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 26–27 марта 2021 г.). Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета. 2021. С. 110–113.

TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMOLARI

10.53885/edinres.2022.49.88.131

Elova Sitara Axmatkulovna

Qarshi Davlat Universiteti Pedagogika

Instituti Sa'natshunoslik kafedrasida jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annatsiya: Maqolada ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil etishda e'tibor qaratiladigan jihatlar va mazkur jihatlarning jismoniy tarbiya sifati hamda samaradorligini oshirishdagi zaruriy ahamiyati masalasiga doir fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: tarbiya, mashqlar, sport, mashg'ulot, tayyorgarlik, ta'lim, sifat, samaradorlik, natija rivojlanish.

Yurtimizda ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o'rin egallashga intilish yo'lidagi keng ko'lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlari tajribalarini o'rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta'minlamoqda. Turli sohalarida yo'lga qo'yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o'z samarasini berayotgan bo'lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a'zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat'iyat ko'rsatishni talab etiladi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib kelibgina qolmay jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funktsiyalarini uyg'un ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sog'ligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishini ta'minlaydi.. Shunday ekan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya

va sport mashg'ulotlarini tashkil e'tishda bir qator kamchilik va muammolarga e'tibor qaratishimiz joiz. Va o'z vaqtida shu kamchilik hamda muammolarni yechish yo'llarini ishlab chiqishimiz kerak.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir. Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Bundan ko'rinib turibdiki: jismoniy tarbiya va sport darslarini tashkil qilish bir tamonlama emas har tamonlama ko'pgina jihatlariga e'tibor berish kerak.

Albatta sport turlari o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan ajralib turadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda.

Bizga ma'lumki Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari 1 semestr davomida olib boriladi. Shu semester davomida ular jismoniy tarbiya sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilinadi va o'tqaziladi.

Bunday ijtimoiy-pedagogik vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, ya'ni o'qituvchilar, sport murabbiylari va boshqa jismoniy tarbiya harakatini tashkil etuvchi va boshqaruvchilar katta bilim, malaka va ko'nikmalar hamda amaliy tajribalarga ega bo'lishi kerak. Chunki jismoniy tarbiya va sport darslari bitta sport turidagina bo'lmay yuqorida ko'rsatilgandek bir qancha sport turidan mashg'ulotlar o'tqaziladi.

Bugungi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun yaratilayotgan imkoniyatlar aholi jismoniy madaniyatini oshirish uchun kuchli turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mutaxassis sifatida aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, talabalar va o'quvchi yoshlar o'rtasida rivojlantirish uchun davlatimiz sarflayotgan mablag', moliyaviy – iqtisodiy va moddiy tovar boyliklari hech bir mamlakatda yo'q. Shunday ekan bu imkoniyatlardan to'g'ri foydalanishimiz kerak .

Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa amaliy jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Izlanishlarning ko'rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talab shifokor, muhandis, pedagog va boshqa qo'yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o'ziga hosdir. Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har taraflama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo'lgan tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra talaba yoshlar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga salomatlikni, jismoniy rivojlanishini yaxshilash; o'quv tarbiya jarayonini shaxsning tipologik xususiyatlarini o'rganish asosida individuallashtirish; quyi kurs talabalarini o'quv yurtiga adaptatsiyasini yengillashtirish maqsadida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishini kuchaytirish; tananing tashqi muhim ta'siriga qarshiligini oshirish, charchoqni bartaraf etish kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish shakllari, usullari, davomiyligi, ketma-ketligi valeologiyaning asosiy vazifalariga bevosita bog'liqdir.

Xulosa o'rinda shuni aytish mumkinki - jismoniy tarbiya mashqlari bilan mustaqil shug'ullanish har bir talaba pedagogning topshirig'iga muvofiq tanlagan sport turi bo'yicha, uni yuqori darajada egallash uchun mustaqil shug'ullanishi kerak. Bunday mashg'ulotlar talabaning jismoniy, sport tayyorgarligini va sog'ligini hisobga olib bajariladi. Bizga ma'lumki sport bir kun yoki bir haftalik tayyorgarlik bilan biror natijaga erishib bulmaydi bunga oylab qolaversa yillab mashq qilish talab qilinadi . Shunday ekan, sport guruhidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar sportda yuqori natijalarga erishishlari uchun tayyorlanish mashqlari bo'lib qoladi. Qolgan talabalar o'quv dasturi bo'yicha saboq olishlari kerak. O'qishdan tashqari vaqtda talabalar gigiyenik gimnastika va atletik mashqlar bilan shug'ullanishsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi. Gigiyenik gimnastika

bilan sutkaning istagan vaqtida, ovqatlanishdan 1-2 soatdan so'ng va uxlashdan 2-3 soat oldin shug'ullanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. NORQOBILOV MUHIDDIN NAJIMOVICH "JISMONIY TARBIYA VA SPORT" (O'quv qo'llanma) Toshkent 2019
2. Ashur Nazarovich Normurodov JISMONIY TARBIYA (O'quv qo'llanma) Toshkent 2011

JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI

10.53885/edinres.2022.97.51.132

M.K.Xojimurodova

Qo'qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida stajyor - o'qituvchisi

Annotasiya. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga qay darajada ta'sir ko'rsata olishi yozilgan. Shuningdek, sport turlarini inson ruhiyatiga va shaxsiy kompetensiyasiga ta'sir darajasini farqlanishi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Jismoniy faollik, jismoniy mashqlar, ruhiy holat, psixo-emotsional stress, jismoniy va ruhiy holat ko'rsatkichlari, intellektual sifatlar.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА И ЛИЧНОСТНУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ.

M.K.Ходжимуродова

Стажер-преподаватель кафедры методики физической культуры Кокандского государственного педагогического института

Аннотация. В статье рассматривается, в какой степени физическая активность может влиять на психику человека и его личностную компетентность. Также освещает, в какой степени спорт влияет на психику человека и его личную компетентность.

Ключевые слова. Физическая активность, физическое упражнение, психическое состояние, психоэмоциональное напряжение, показатели физического и психического состояния, интеллектуальные качества.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN PSYCHOLOGY AND PERSONAL COMPETENCE.

M.K.Khojimurodova

Intern-teacher of the Department of Methods of Physical Culture of the Kokand State Pedagogical Institute

Annotation. The article discusses the extent to which physical activity can affect the human psyche and his personal competence. It also highlights the extent to which sport affects the human psyche and personal competence.

Keywords. Physical activity, physical exercise, mental state, psycho-emotional stress, indicators of physical and mental state, intellectual qualities.

Ilm-fan, texnika taraqqiyoti insoniyatga har qanday jismoniy faoliyatini yengillashtiradigan juda ko'p mukammal qurilmalarni beradi. Bizning ixtiyorimizda avtomobillar, poyezdlar va samolyotlar bor, zarracha harakat qilmasdan katta masofalarni bosib o'tish mumkin. Oqibatda, muskullar zaruriy mashg'ulotlardan, faollikdan mahrum bo'lib, zaiflashadi va asta-sekin atrofiyaga uchraydi. Mushak to'qimalarining zaifligi inson tanasining barcha a'zolari va tizimlarining ishiga salbiy ta'sir qiladi, tabiat tomonidan o'rnatilgan va jismoniy mehnat jarayonida mustahkamlangan neyro-refleks aloqalari buziladi.

Jismoniy mashqlar inson salomatligiga qanchalik ijobiy ta'sir ko'rsatishini hamma biladi. Insonlar sog'lig'ini saqlash uchun jismoniy faoliyatning ma'lum bir dozasi shunchaki zarur ekanligini tushunishadi. Jismoniy faollik vazn yo'qotish, puls va bosimni me'yorlashtirishga foydali hissa qo'shadi va inson salomatligi, kuchi va chidamliligi uchun muhim shartdir. Jismoniy mashqlar suyaklarni, ligamentlarni, mushaklarni mustahkamlaydi, ular kuchayib boradi, stress va jarohatlarga chidamliroq bo'ladi. Sport odatda insonni jismoniy yaxshilash vositasi sifatida qaraladi, ammo olimlar jismoniy faollik insonning aqliy funksiyalariga ham ta'sir qilishini ta'kidlashdi.

Jismoniy faollikning markaziy asab tizimining holatiga ta'siri juda katta. "Sog'lom tanada sog'lom aql" formulasi hali ham dolzarb bo'lib, uzoq vaqtdan beri insoniyat manfaati uchun xizmat

qilmoqda. Harakat insonning fiziologik ehtiyojidir. Harakatga bo'lgan ehtiyoj uning genetik dasturiga kiritilgan. Ba'zi mashqlar o'ziga xos ruhiy holatni keltirib chiqarishi, psixo-emotsional stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va aqliy faoliyatni oshirish qobiliyatiga ega [3].

Sport bilan shug'ullanayotganda qon aylanishi rag'batlantiriladi va chuqur nafas olish miyani qon va kislorod bilan yaxshi ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, u insonning diqqatini jamlash qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar asabiy taranglikni asta-sekin yengillashtiradi, shu sababli biz quvonchni boshdan kechiramiz: hech narsa og'rimaydi, hech qanday kasallik yo'q, barcha organlar normal ishlaydi. Bu quvonch tuyg'usi, o'z navbatida, yaxshi kayfiyatni yaratadi. Jismoniy faoliyatning jismoniy holatga emas, balki aqliy salohiyatga ta'sirini ko'rib chiqing. Biroq, ma'lumki, bu tushunchalar bir-biridan ajralmas, ayniqsa jismoniy faollik o'quvchi tanasiga tanlab emas, balki yaxlit ta'sir ko'rsatadi. Bu sohalarning o'zaro bog'liqligining organik asosi insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishining birligidir. Odatda jismoniy faoliyatni inson organizmiga biologik, pedagogik, psixologik va ijtimoiy ta'sirlar (sog'liq, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, aqliy o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari, ijtimoiy holat, xatti-harakatlar uslubi) farqlanadi. [4].

Mashq qilish vaqtida odam vizual, taktil, mushak-harakat va vestibulyar sezgi va sezgilar asosida o'z harakatlarini boshqarishni o'rganadi, uning harakat xotirasi, tafakkuri, irodasi va ruhiy holatlarni o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati rivojlanadi. Deyarli barcha intellektual jarayonlar o'z-o'zini nazorat qilish va vosita harakatlarini o'z-o'zini boshqarishda ishtirok etadi. Bu, birinchidan, jismoniy mashqlar inson uchun turli xil muammolarni (rejalashtirish, nazorat qilish, strategiya tanlash) qo'yishi va shuning uchun odamni ularni hal qilishda tajriba orttirishga undashi bilan bog'liq. Bundan tashqari, psixomotor va intellektual rivojlanishning o'zaro bog'liqligiga asoslangan chuqurroq va murakkab tabiatning ta'siri haqida gapirish kerak, qachonki insonning motor sohasiga maqsadli ta'sirlar uning intellektual sohasida korrelyativ (korrelyatsiya) o'zgarishlarga olib keladi. Chaqqonlik va chidamlilik bilan bog'liq mashqlar tajovuzkorlikning pasayishiga, yoki egiluvchanlik, kuch va chidamlilik bilan bog'liq mashqlar esa - tashvishlanish darajasini pasayishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning emotsional holatini o'rganish shuni ko'rsatdiki, quvonch, hayajon, qoniqish hissi ko'proq sport va harakatli o'yinlarda sodir bo'ladi. Shu bilan birga, jang san'ati bilan shug'ullanadiganlar harakatlarning ma'naviy tomonini idrok etmaydilar, lekin ularning tabiatida tajovuzkorlik, g'azab, shafqatsizlik, mag'rurlik kabi xislatlar namoyon bo'ladi. Xoreografiya mash'ulotlari tinchlantiruvchi sifatida tajovuzkorlik, g'azab, shafqatsizlikni susaytiradi.

Jismoniy va ruhiy holat ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, yuqori darajadagi tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqlik jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Binobarin, maqsadli jismoniy mashqlar yordamida fazilatlarining rivojlanish darajasini oshirish bilan kelajakda barkamol shaxsni shakllantirishga yordam beradigan tajovuzkorlik, umidsizlik va qattiqqo'llik darajasini pasaytirishga yordam berish mumkin. Dam olish davrida sarflangan biokimyoviy va fiziologik potentsiallar tiklanadi, mehnat qobiliyati dastlab boshlang'ich darajaga, keyin esa undan ham yuqori (ortiqcha tiklanish ta'siri) ortadi. Agar shu vaqtga qadar keyingi jismoniy yuklama bo'lmasa, unda ishlash qobiliyati asl darajasiga qaytadi va uzoq tanaffus paytida u undan pastga tushadi. Tananing zaiflashishi kuzatiladi. Biroq, yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bir necha kun dam olish yoki kam miqdordagi mashqlar nafaqat mushaklarning faolligini pasaytirmaydi, balki uni oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ma'lum bir vaqtda faoliyat hajmining pasayishi yoki to'liq harakatsizlik fiziologik funktsiya va jismoniy tayyorgarlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Biz hammamiz bilamizki, salomatlik bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

Shunisi e'tiborga loyiqlik, sog'liqning barcha tarkibiy qismlari o'zaro bog'liq va tarkibiy qismlardan birining buzilishi boshqasida buzilishlarga olib keladi. Shunday qilib, jiddiy sog'liq muammolari ham psixologik salomatlik, hissiy holat, boshqalar bilan munosabatlar va qadriyatlar tizimining o'zgarishiga olib keladi. Bunday holda, ular psixika va somatikaning (tananing) aloqasi haqida gapirishadi. Muntazam jismoniy mashqlar ham psixosomatik kasalliklar rivojlanishining oldini olishga katta ta'sir ko'rsatadi. Sportning ta'siri nafaqat fiziologik va psixologik salomatlikka ta'sir qiladi, balki xarakterni shakllantiradigan va to'laqonli shaxsni shakllantirishga yordam beradigan omillardan biridir. O'ziga ishonch, hissiy barqarorlik, maqsadga intiluvchanlik - bu har bir inson o'zida rivojlantirmoqchi bo'lgan va qaysi sport turi rivojlanishiga yordam beradi. Hatto havaskor darajadagi mashqlar ham bizning holatimizga, xarakterimizga va shaxsiyatimizga ta'sir qilishi mumkin. Olimlar va shifokorlar uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlar odamlarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladilar, ayniqsa depressiya holatida. Biroq, ko'pchilik har doim jismoniy faoliyatdan qochish uchun sababga ega (charchoq, sharmandalik, motivatsiya etishmasligi,

vaqt va boshqalar). Ayniqsa, inson ruhiy tushkunlik holatida bo'lsa, uning o'ziga bo'lgan hurmati pasayadi, u umidsizlikni his qiladi.

Erkaklar ayollarga qaraganda sport bilan shug'ullanishga ko'proq moyil, ular ko'proq raqobat ruhiga ega, ular ko'proq shuhratparast, stressga chidamli. Shuning uchun har doim jismoniy faoliyat dasturini tanlash shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda real bo'lishi kerakligini hisobga olish kerak. Katta plyus, agar mashqlar ko'chada o'tkazilsa, bu uyni tark etishga turtki bo'lishi mumkin. Ruhiy salomatlikni yaxshilaydigan aerobik mashqlarning barcha turlaridan yugurish eng ommabop hisoblanadi. Yugurish an'anaviy psixoterapiya usullariga tabiiy, amaliy, arzon narxlardagi qo'shimcha hisoblanadi. Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, depressiyani davolashda yugurish an'anaviy og'zaki psixoterapiyaga qaraganda to'rt baravar arzonroqdir [1].

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, muntazam maqsadli jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotlari jarayoni nafaqat ma'lum ko'nikma va qobiliyatlarni, jismoniy sifatlarni, balki ruhiy jarayonlarni, shaxsning xususiyatlari va xususiyatlarini ham tarbiyalash va rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanadigan odamda vaqt tanqisligi, aqliy charchoq, neyro-emotsional stress, stress sharoitida diqqat, idrok, xotira, ularning konsentratsiyasi va almashinuv barqarorligini ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi. Jismoniy madaniyat ish faoliyatini optimallashtirish, neyro-emotsional va psixofizik charchoqning oldini olish uchun ishlatiladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning intellektual sifatlarni rivojlantirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida doimiy ravishda harakatchan kognitiv vaziyatlar paydo bo'ladi, ularni hal qilish jiddiy ruhiy stressni talab qiladi. Harakat muammosining oddiy yechimi: harakatni qanday qilib to'g'ri, tez, aniq bajarish, xatoni qanday tuzatish - bu kuzatish, umumlantirish, qaror qabul qilishni o'z ichiga olgan aqliy amaliyot zanjiri [2]. Yuqorida aytilganlarning barchasini hisobga olgan holda, biz ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy mashqlar nafaqat tananing funktsional imkoniyatlarini, insonning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi, balki shaxsning aqliy xususiyatlarini rivojlantirishga va shakllantirishga yordam beradi. ijtimoiy ahamiyatga ega fazilatlar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ilyin E.P. Sport psixologiyasi. Sankt-Peterburg - 2010. - 43 - b.
2. Ilyina N. L. Zamonaviy talabalarning jismoniy salomatligiga munosabat // Salomatlik psixologiyasi: yangi ilmiy yo'nalish: xalqaro ishtirokdagi davra suhbat materiallari. - Sankt-Peterburg, 2009. - 352 s
3. Venberg R. S. Sport va jismoniy madaniyat psixologiyasi asoslari / Gould. - Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2001. - 229-b.
4. Cherepkova N.V., Xlyustova I.A. Sportning inson ruhiyatiga ta'siri. Maqolalar to'plami. Stavropol davlat universiteti, 2008 yil. [Elektron resurs] Kirish rejimi. [http://URL: Kostin072008@yandex.ru](http://URL:Kostin072008@yandex.ru).

1-4 SINF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI-INDIVIDUAL YONDASHISH

10.53885/edinres.2022.42.15.133

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

birinchi bosqich magistranti O.Yo.Tolibova

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

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Adabiyotlarni tahlil qilish, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsda va sinfdan tashqari olib boradigan ishlarida o'quvchilarga individual va tabaqali yondashish tajribasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bir tomondan bunday yondashishlar umumiy o'rta ta'lim maktablari sharoitida o'z o'rnini keng ravishda topmagan bo'lsa, ikkinchi tomondan buning amalga oshirilmaganligiga ancha murakkab sabablari mavjud. Dars jarayonida guruhlarga bo'lishning ilmiy-metodik tomondan to'liq ishlab chiqilmaganligi, guruhlardagi o'quvchilar orasida faolligini oshirmaslik, dars va sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil ishlarini tartibga tushirishni talab qiladi.

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

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

Darolarida o'quvchilar faoliyatini individuallashtirish tamoyillari ko'pincha bo'sh (kamroq) shug'ullangan o'quvchilarga nisbatan ishlatiladi. O'qituvchi o'z tajribasidan to'g'ri foydalanishi, o'quvchilarning mashq bajarishdagi xatolarini to'g'rilashi, kelajakdagi mutaxassis shaxsini rivojlantirishga o'ziga xos munosabatda bo'lishi, tarbiyaviy ishlarning markazi bo'lishni bilishi kerak.

Jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish jarayonida yo'l qo'yiladigan asosiy kamchiliklarning sabablaridan biri sifatida o'quvchilarga standartga mos ravishda yondashishning tashkil etilmaganligi ta'kidlangan.

Keyingi yillarda V.V.Petrovskiy, T.Yu.Krushevich tekshirishlaridan bir xil yoshdagi bolalarning bo'yi, og'irligi, funksional tayyorgarligi, psixologik rivojlanganligi, ularning harakat imkoniyatlari ham bir xil emasligi ayon bo'lgan. Shuning uchun mualliflar faqat o'rtta yoshdagi bolalar uchun belgilangan bu xususiyatlar va me'yorlar maktab o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga yetarli darajada mos kelmasligini uqtirishgan. Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishdagi bolalarda harakat sifatleri rivojlanishi bir xil emasligi ta'kidlab o'tilgan. Shuning uchun ba'zi bir yoki bir necha harakat sifatleri bo'yicha orqada qolishga barxam berish uchun alohida individual dasturlar tuzish, ular bo'yicha mashq qildirish ikkinchi nuqtai nazar deb qaraladi.

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

Tabaqali-individual yondashishning tuzilishini bosqichlarga bo'lib ishlab chiqildi: 1) maktab o'quvchilarini kuchli va sust tomonlarini, shaxsiy sifatlarini va xususiyatlarini o'rganildi; 2) amaliy mashqlar va ularni qo'llashni optimal shakl, usul xamda uslublarini tanlash va ularning pedagogik ta'siri aniqlandi; 3) erishilgan natijalarni taxlili uni usul va uslublarini korrektirovka qilindi; 4) individual yondashishda o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga qarab majmualari o'lchamlar orqali baxolandi.

1. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini 1-4 sinfida o'quvchilarga tabaqali-individual yondashish tajribasini o'rganish.

2. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

3. Jismoniy tarbiya darolarida o'quvchilarga tabaqali-individual yondashishni tashkillashtirish tizimini ishlab chiqish

4. Jismoniy tarbiya darolarida o'quvchilarga tabaqali-individual yondashish talablarini ilmiy asoslash.

Jismoniy tarbiya darolarida har xil tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga tabaqali-individual yondashishning tashkiliy usullari tizimi tuzildi.

1. Ishlab chiqilgan tashkiliy usullar tizimi va ularning qo'llanilishi o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini hamda organizmning funksional holatini yaxshilashga yordam beradi.

2. Ishlab chiqilgan usullar dastur materiallarini o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'limda tabaqali yondashish kichik yoshdagi bolalarni birlashtiradigan boshlang'ich maktablarining darolarida, 1-4 sinflarda har xil guruhdagi o'quvchilar bilan ishlashda juda katta ahamiyatga ega. Bir omilni amalga oshirishda bir xil yoshdagi maktab o'quvchilarini guruhlarga ajratish talab qilinadi. Tabaqali yondashish usuliyatini amalga oshirish jismoniy sifatleri tarbiyalashga yordamlashadi, o'quv jaryoni samaradorligini oshirishga zamin yaratadi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'quvchilarning qiziqishini oshiradi hamda o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilashiga xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlarni bajarayotgan o'quvchilar organizmining o'sishi va rivojlanishiga, ularning individual jismoniy rivojlanish sur'ati va yo'nalishiga to'g'ri tanlangandagina rag'batlantiriladi, bunday bolalar boshqalarga nisbatan mashqlarni tanlash, ularni me'yorlashda shu sababli o'quvchilarga ko'proq e'tibor berishni talab qilishadi.

Olimlar va mutaxassislarning ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan.

Bolalar uchun jismoniy tarbiyaga bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlar tashkil qilish va o'tkazishda ularning jinsiy farqini qat'iy hisobga olish kerak. Bu esa jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlashda juda muhimdir.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'qish davrida bolalarning tashqi tuzilishida sezilarli o'zgarishlar, morfo-funksional va psixofiziologik tomondan qayta o'zgarishlar yuzaga keladi. O'spirinlik davri bu juda murakkab jarayon hisoblanadi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi balog'atga yetish davrida boshqa davrlarga nisbatan ayniqsa tezlashadi. Bu davrda, odatda bo'yning keskin o'sishi kuzatiladi va tananing hamma azolarida o'ziga xos rivojlanish bo'ladi.

Nazariy asoslarni va ularni amaliyotga tatbiq qilish yullarini ishlab chiqishda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining orqada qolgani va ularning har xilligini hisobga olish kerak.

Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi o'smirlik davrida biologik yoshning ko'proq namoyon bo'lishi, jinsiy yetilishni boshlanishi va sur'ati jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashishi zarurligini uqtiradi.

Ilmiy tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotning ilg'or tajribalari, bolalarning sport tayyorgarligi faqat yoshlik davridagi rivojlanishiga qarab emas, balki individual farq, ya'ni tabaqali yondashish yosh sportchiga shaxsiy pedagogik ta'sir ko'rsatadigan usullarni topishga asoslanishi zarur.

Tabaqali va individual yondashishning harakteri shundan iboratki, o'quvchilarning jismoniy mashqlarni o'zlashtirish darajasini aniqlagan holda, pedagogdan uning shaxsini, mijozini, harakterini, psixologik va jismoniy sifatlarini, gavda tuzilishini, salomatlik holatini ham hisobga olish talab qilinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida har hil yurak-tomir kasalliklari xavfining oldini olish uchun jismoniy yuklama me'yorlarini asoslab berish, o'quvchilarga tabaqali-shaxsiy (individual) yondashish sog'lomlashtirish samarasini oshirishi ko'rsatilgan.

Bir hil yoshdagi va bir hil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlar rivojlanishining bir hil emasligi aniqlangan. Orqada qolgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun individual dastur tuzish, ular bo'yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqish va o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslaridagi har bir guruh uchun tabaqali yondashib o'rgatishni tashkil etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri ekanligi ko'rsatilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. 268-b.

2. Abdurahmonov M., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. – T.: ITA, 2018. – 84 b.

3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-jild // Tarjimon: Rasulov A.R. Qayumov A.P. – T.: Muharrir, 2013. – 692 b.

4. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 b.

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

TALABALARNING UMUMIY- O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDAGI AMALIYOTGA KASBIY- PEDOGOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH USLUBINI ISHLAB CHIQISH

10.53885/edinres.2022.34.29.134

Nurullayev Jasurbek Otaxon o'g'li.

O'qituvchi, UzDJTSU, Chirchiq

Muallif bilan bog'lanish uchun: @jasurbeknurullayev9990gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarning umumiy-o`rta ta`lim maktablaridagi amaliyotga kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini baholash texnologiyasi ya`ni 3, 4 va 5 ballik tizimi hamda ular tayyorgarligidagi asosiy ahamiyatga ega bo`lgan o`lchovlar haqida so`z boradi.

Annotation: This article depicts the technology of assessing the level of professional and pedagogical readiness of students for practice in secondary schools, the system of 3, 4 and 5 points, as well as the criteria that are important in their preparation.

Аннотация: В данной статье изображена технология оценки уровня профессионально-педагогической готовности учащихся к практике в общеобразовательных школах, система 3, 4 и 5 баллов, а также критерии, имеющие значение при их подготовке.

Kalit so`zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashg`ulot, pedagogik amaliyot, pedagogik ko`nikma, jismoniy sifatlar, baholash tizimi, pedagogik tajriba, malaka.

Keywords: physical education, sport, training, pedagogical practice, pedagogical skills, qualification, physical qualities, assessment system, pedagogical experience.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, обучение, педагогическая практика, педагогическое мастерство, квалификация, физические качества, система оценивания, педагогический стаж.

Mavzuning dolzarbligi. Pedagogik kadrlarni kasbiy faoliyatga tayyorlash kompleks muammodir. O`quv fani sifatida jismoniy tarbiya ijtimoiy faol, garmonik rivojlangan va jismonan barkamaol muallim shaxsining yuqori kasbiy tayyorgarlik darajasini ta`minlashga da`vat etilgandir. Jismoniy tarbiyaning o`qituvchini o`qitish va tarbiyalashning pirovard maqsadiga mo`ljallanilgan kasbiy yo`naltirilganligi aynan shu bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bo`lajak o`qituvchilar jismoniy madaniyat qadriyatlarini shu darajada egallashlari kerakki, bu daraja faqatgina sog`liqni mustahkamlash, yuqori kasbiy ishchanlik, jismoniy komillik imkoniyatigina emas, o`quvchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish bo`yicha kasbiy vakolatlilikning yuksak darajasini ham ta`minlash kerak. Bunda o`qituvchi umum-o`rta ta`lim maktabida o`quvchilarni jismoniy tarbiyalash haqidagi nizomda qayd etilgan majburiyatlarning minimumi (eng kami) bilan va tashviqoti, yo`riqchi-murabbiy va hakam rolida chiqib, o`qishning va o`quvchilar dam olishlarining gigiyenik shart-sharoitlarini ta`minlay borib, shuningdek o`quvchilarning mazmunli va sog`lom xordiq chiqarishlari, sog`liqlarini mustahkamlashlari jismoniy rivojlanishlari, jismoniy takomillashishlari uchun yordam berib ularning bilim doirasini kengaytirish lozim.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy pedagogik ko`nikmalarini takomillashtirish uchun hamda pedagogik amaliyotni samaradorligini oshirish uchun 5 ballik baholash texnologiyasini ishlab chiqish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo`yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- jismoniy tarbiya bo`yicha talabalar kasbiy-pedagogik tayyorgarligining baholanishini yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablari bo`yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish;
- jismoniy tarbiya bo`yicha talabalar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini 5 ballik baholash texnologiyasini keng tadbiq qilish va talabalar pedagogik amaliyotini natijaviyligini oshirish.

Tadqiqotning usublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Talabalarni kasbiy tayyorlash tizimida yetakchi rol pedagogik amaliyotga tegishlidir. U o`qitish jarayoni va talabalarnig o`quv-yordamchi muassasalardagi mustaqil amaliy ishlari o`rtasidagi bog`lovchi bo`g`in bo`lib, talabalarni pedagogik faoliyatning bilish tajribalari bilan qurollantiradi. G`oyaviy-siyosiy yo`naltirilganlik, nazariy asoslanganlik, o`rgatuvchi va tarbiyalovchi xususiyatlar, uning mazmuni va tashkil etilishiga kompleks yondoshuv, tizimiylik va vorislik – pedagogik amaliyotning samaradorligini asosiy shartlaridir.

Amaliy mashg`ulotlarda talabalar o`quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo`yicha pedagogik faoliyatda zarur bo`lgan uslubiy bilimlar va ko`nikmalarga o`rgatiladi, shuningdek bo`lajak o`qituvchilarni shaxsining o`z-o`zini tarbiyalash, o`z-o`zini takomillashtirish jarayoni masalasi ham hal bo`ladi. O`z harakatlari imkoniyatlarini o`zlari to`g`ri baholashlari, mashg`ulotlarni o`tkazish uchun mo`tdil motivatsiyani (harakatlarning asoslanishini) yaratish uchun talabalar o`zlarining jismoniy tayyorgarliklari, o`qitish natijalari, jismoniy takomillashish istiqbollari, shaxsiy va kasbiy ahamiyatga molik xissiyotlarni rivojlantirish haqida joriy va tezkor axborot bilan ta`minlangan bo`lishlari kerak.

Pedagogik amaliyot jarayonida ijtimoiy-siyosiy, psixologik-pedagogik va maxsus bilimlar chuqurlashtiriladi, mustahkamlanadi va boyitiladi, ularni muayyan pedagogik vazifalarni hal qilishda

qo'llash tajribasi tarbiyalanadi; bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik bilimlar, tajriba va ko'nikmalar hamda kasbiy ahamiyatga molik shaxsiy xususiyatlar va sifatlar shakllanadi va rivojlanadi; o'qituvchilik kasbiga mo'tadil qiziqish va muhabbat, pedagogik mustaqil bilim olishga ehtiyoj tarbiyalanadi.

1-jadval.

Talabalarning pedagogik tajriba boshida tajriba guruhlarida kasbiy-pedagogik bilimlarini o'z-o'zlari baholashining o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy taxlili

Tartib raqami	Pedagogik bilimlar	Pedagogik tajriba boshida		Ahamiyatlilik darajasi
		NG	TG	
1	Buyruqlarni, farmoyishlarni bajarish va saf (guruh)ni boshqarishni bilish	5,0±0,0	4,8±0,4	<0,05
2	Jismoniy mashqlar komplekslarini tashkil qilish va o'tkazishni bilish	4,8±0,4	4,7±0,5	>0,05
3	Harakatli o'yinlarni rejalashtirish, tashkil qilish va o'tkazishni bilish	4,8±0,4	4,6±0,5	>0,05
4	Sport musobaqalarini hakamlikni tashkil qilish va o'tkaza bilish	4,6±0,5	4,9±0,4	>0,05
5	Ayrim jismoniy mashqlarga o'rgatish va darsni bir butun taxlil qilishni bilish	4,8±0,4	4,7±0,5	>0,05
6	O'quvchilar bilan tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish va o'tkazishni bilish	4,8±0,4	4,7±0,5	>0,05

Xulosa. Jismoniy tarbiya bo'yicha talabalarning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini baholashni yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablarini yuqoridagi uslubiy ko'rsatmalarga amal qilinishi maqsadga muvofiq. Umuman olganda ushbu jarayon ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, murabbiy va sportchilardan esa doimiy ijodiy izlanishlari asosida samarali mashg'ulotlarni olib borishlari, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi va shu o'rinda 5 ballik baholash tizimidan foydalanish va uni keng tadbiq qilish ham asosiy masalalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015. 181 b.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010 г.
3. Ruzioksunova M.M., Sharipov A. The structure and content of the pedagogical practice of future specialists in physical culture and sport.// " Academician of the lyceum and problems of physical development in vocational colleges "Scientific-practical anzhu of the subject republic. Andijan, 2003. - P..
4. Seleznev A.I. Research on the methodology of preparing students of physical education faculties for teaching practice at school in the gymnastics section: Abstract of the thesis. dis. ...cand. ped. the science. M., 1978. - 17 p.
5. Stepanova G.A., Bulatova G.A., Rimazov R.M. Professional non-pedagogical training of future specialists in physical culture and health improvement of school children. // Theory and practice of physical. culture. - 2003. - N 4. - S. 60-
6. Филимонова С.И. Формирование готовности специалиста физической культуры к педагогической самореализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1997. – 24 с., 6 рис.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ.

10.53885/edinres.2022.30.94.135

Абдуллаев Абдукаюм Абдулхаевич,
ТВЧДПИ "Болалар спорти" кафедраси мудири доцент

Резюме: мақолада халқ ўйинлари ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим омили сифатида тадқиқ этилган бўлиб, унинг самарали усул ва

воситалари таҳлил қилинган, шунингдек, дарслик ҳамда адабиётларга киритилмаган, ammo ҳозирда Фарғона вилоятида ўйналадиган ўйинлар машғулотларга тадбиқ қилиш учун тавсия қилинган.

Таянч сўзлар: ўқув-тарбия, жисмоний тарбия, халқ ўйинлари, соғлом турмуш тарзи, воситалар, машғулотлар, ўқувчилар, урф-одат.

В статье речь идет о народных играх, которые способствуют здоровому образу жизни и сведения о них нет в научной литературе и учебниках, однако такие народные игры очень распространены в Ферганской областях.

Ключевые слова: непрерывное образование, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровый образ жизни учащихся.

This article is dedicated to the problem of national games which are applied as an important factor of forming the healthy way of living in educational process, the games which are not entered to the textbooks and fictions but played in Fergana region are recommended to use at lessons

Keywords: education, PT, national games, healthy way of living, means, exercises, pupils, customs and traditions.

Ҳозирда Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида Мамлакатимизда мустақиллик йилларида барча соҳада туб ислохотлар амалга оширилиб, улар сифат ва мазмун жиҳатдан янгиланди. Жумладан, юртимизда ёш авлод таълим-тарбиясини юқори даражада ташкиллаштириш, бу борада давлат қонун ва қарорларини қабул қилиш, Давлат дастурларини ишлаб чиқишга асосий эътибор қаратилди. Бугун шуларнинг самараси ўлароқ юртимизда баркамол авлодни вояга етказиш масаласи давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1997 йил, 27 май “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ва бир қатор ҳукуматимиз қарорлари асосида юртимиз фуқаролари жисмоний маданиятининг юксалтирилиб борилаётганлиги, ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт орқали ҳар томонлама етук, ҳам руҳан, ҳам жисмонан баркамол инсонлар этиб тарбиялаш тадбирлари изчил равишда ташкиллаштирилиб келинаётганлиги фикримизнинг яққол далилидир.

ЮНЕСКО билан ҳамкорликда мактаблар учун “Миллий дастур” тайёрланиб, мактаб таълимига тадбиқ этилаётган экан, бу каби тадбирлар мактабларда ташкил этилаётган жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари ўқув-тарбия жараёнларида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ишларига ҳам алоқадорлиги билан муҳим аҳамият касб этади.

Таъкидлаш керакки, халқ ўйинлари, умуман олганда, ҳар бир жисмоний машқлар ҳаракатни талаб қилади. Олимларнинг кузатишларига қараганда, ҳужайрадаги электронларнинг ҳаракатига туртки бўладиган нарса жисмоний ҳаракатлар ҳисобланади. Жисмоний ҳаракатлар электронлар ҳаракатига, айтилганда электронларнинг ҳаракати ҳужайра ичидаги ҳаракатларга – ажралиш, сўрилиш, модда алмашинуви, парчаланиш каби жараёнларга сабабчи бўлади.

Ҳаракатлар вақтида модда алмашилиши жараёнларининг тезланиши ҳисобига ҳужайра ва тўқималар ортқича чиқитлардан халос бўлади. Оқибатда бўғимлар, ички аъзолар, ажратиш тизимлари ва уларни йўлларида ўтириб қолган тузлар, чиқитлар ва шу кабилардан тозаланади. Аъзолар ва тизимларнинг фаолияти яхшиланади.

Ҳаракат натижасида мушаклар, тўқималарнинг кислород ва озиклар билан таъминланишининг кучайиши ҳисобига улар яхши ривожланиб, куч-қувватга тўлиб боради.

Ҳаракатлар асосан силкинишлардан иборат бўлганлиги учун у овқат ҳазм қилиш йўлларидаги овқатни юришига, ажратиш тизими йўлларидаги чиқитларнинг танадан тез ва осон чиқишига, қорин бўшлиғи ҳамда кўкрак қафасидаги аъзоларни ушлаб турган пайларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради[1].

Ҳаракат ва ҳаракатчанлик туфайли киши у ёки бу ёққа юриш, муҳитни ўзгартириш, кўрмаган жойларни кўриш, табиат манзараларидан баҳраманд бўлиш, оламни англаш ва ўз кўзи билан кўриш имкониятига эга бўлади. Буларнинг барчаси яхши кайфият, унумли иш, ижодий фаоллик, келишган қомат ва ниҳоят, мустаҳкам соғлиқ демакдир.

Ўқитувчи ўқувчини индивидуал ёндашганда машқлар миқдорини ва такрорлаш сонини қайси вақтда ошириш қайси вақтда чеклашни яхши билиши, халқ ўйинларини бажариш учун ўқувчиларга шароитлар ярата билиши ва албатта, шифокор тавсия этган амалий машқларни бажартириши зарурдир[2].

Умумий ўрта таълимда ўқитиладиган Жисмоний тарбиядан ДТС барча синфларда ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан чиникишлари учун ташкиллаштириладиган машғулотларни уларнинг ёши, қизиқиши, жисмоний ривожланиш даражаси ва характерларига асосланган ҳолда амалга оширишни назарда тутди, албатта. Аммо унда синфда ва синфдан ташқари машғулотларда характерли ўйинларнинг бир йўналиши бўлган халқ ўйинлари учун махсус ўрин ажратилмаган. Шу маънода, ўқув-тарбия жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш тадбирларини тадқиқот доирасида такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

Соғлом турмуш тарзини яратишдаги асосий восита бу таълим-тарбия жараёнидир. Халқ ўйинлари эса таълим-тарбия, айниқса, жисмоний тарбия ишларининг самарадорлигини ошириб, ўқувчиларни соғлом турмуш тарзига тайёрлашда жисмоний машғулотларнинг ўрнини қоплайди, тўлдиради ва мустаҳкамлайди.

Дарҳақиқат, ўйинлар болалар учун “Ҳаётга тайёрланиш мактаби” бўлиб, уларни жисмоний, ақлий ва руҳий ривожланишига хизмат қилади. Ўйин бола онги, тафаккурини ўстириб, хотира, диққат, иродасини мустаҳкамлайди, жисмоний, руҳий ҳиссий (эмоционал) тараққий эттиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйин болани катта ҳаётга тайёрлашда машқ вазифасини бажариб, келажакда ҳаётда дуч келинадиган турли ҳолатларга маънавий тайёрлайди. “Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади” ёки “Боланинг ўйиндаги характерига қараб, унинг қандай одам бўлишини айтиш мумкин”, деган нақллар бекорга айтилмаган.

Болалар билан ўйинларни ўйнашда аввало биринчи галдаги вазифа уларни машқларга тайёрлашдир. Тайёрлаш жараёнида ўқитувчи ўзаро суҳбат, мунозара услубидан фойдаланади. Бунда ўқитувчи маълум халқ ўйини ҳақидаги саволни ўқувчилар ўртасига ташлайди. Ўқувчилар бу халқ ўйини ҳақида ўзларининг билган маълумотларини айтадилар, саволари бўлса, ўқитувчидан сўраб билиб оладилар.

Маълумки, кўп халқ ўйинларини ўқувчилар болаликдан ўйнаганлари сабабли, уларнинг кўпчилиги маълум даражада таниш бўлиши мумкин. Шундан келиб чиқиб, ўқитувчи ўқувчилар учун унча таниш бўлмаган, аммо қизиқарли, фаол амалий характерларни ўзида жамлаган халқ ўйинларини машғулот учун танлаб, саралаб олиши керак. Бунда ўқувчиларнинг қизиқиши, хоҳишлари ҳам инобатга олиниши зарур. Албатта, бу каби суҳбат ва мунозаралар энгил машқларни бажариш фонида ташкил қилиниши мумкин. Мунозара қисмида ўқувчиларнинг халқ ўйинлари тури, унинг тарихи, ўзига хос хусусиятлари, уларда халқимизнинг илгари сурган эзгу умуминсоний ғояларининг мазмун-моҳияти ўқувчиларга етказилади.

Ҳар бир халқ миллий ўйини характерга чанқоқ ўқувчилар учун юқори кўтаринкилик, байрамона руҳда ўтказилиши лозим. Халқ миллий ўйинлари ижобий туйғулар ўйғотади, характер фаоллигини оширади ва уни рағбатлантиради. Ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун кўп деганда

8-10 секунд вақт кетади.

Ўқувчилар ўйинларини мустақил, жисмоний тарбия ўқитувчиси бошчилигида ўтказишлари мумкин.

Аммо таъкидлаш керакки, таълим-тарбия жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали соғлом турмуш тарзини яратишга фақатгина дарс машғулотлари ёки синфдан ташқари ишларда эришиб бўлмайди, албатта. Чунки ДТСда белгиланган соатлар бу борадаги машқларни тўлақонли бажариш ёки ўзлаштириш учун етрали вақт ҳисобланади, дегани эмас. Бунда асосий жараён ўқувчиларнинг оиладаги фаолиятидир. Демак, оилада ота-оналар жисмоний тарбия дарсларида фарзандлари ўзлаштираётган машқларни мустақил бажаришларига кўмаклашиб, уларга вақт ажратган ҳолда, бирга машқ олиб борсалар, бу масала кутилган натижаларни бериши шубҳасиз.

Шундан келиб чиқиб, ўйин ташкил этганда катта ёшдаги кишилар ҳам, масалан, ота-оналар ёки ўқувчиларнинг ака-опалари ҳам ўйинда иштирок этса, янада қизиқарли бўлади. Ўйиннинг тартиб-қоидаларига илк кундан эътибор бериш лозим. Бу болаларни тўғри, ростгўй, мард, жасур бўлиб тарбияланишларига ёрдамлашади. Демак, халқ миллий ўйинлари ўсиб келаётган ёш авлоднинг тарбиясига ҳар томонлама таъсир этади. Шунинг учун ҳам ўйин давомида уларга ростгўйлик, ўртоқлик, дўстона ўйин бўлиши, бу ерда рақибини енгиш деган фикрларни тўғри тушунтириш керак.

Ана шундай ўйинлардан бир гуруҳини синфда ва синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар билан биргаликда ўйнаш соғлом турмуш тарзини яратишда ўзига хос омиллардан бири бўлиши мумкинлигини таъкидлаган бўлардик. Жумладан,

“Қармоқча ўйини”. “Қармоқча” - халқимизнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очик ҳавода ёки бино ичида жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3-4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига кичик халтачада қум ёки қипиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма ўқувчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончанинг ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда, халтача ердан баланд қўтарилмаслиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сақраб турадилар. Арқон учига боғланган халтача ўйинчининг оёғига тегса, у қармоқча илинган ҳисобланади ва доира ўртасига чиқади. Энди бу ўйинчи бошловчи сифатида арқонни айлантира бошлайди.

Ўйин ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлганлиги учун ўқувчилар унда ўз маҳоратларини намойиш қила оладилар. Ким чакқон ва ҳушёр бўлмаса, қармоқча илинаверади. Ўртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоқча илинтириб олишга ҳаракат қилинади, яъни арқоннинг айланиш тезлигини оширади ёки пасайтиради. Ўйиннинг қизиқроқ ўтиши ўқувчига боғлиқ.

Ўйинни мураккаблаштириш, яъни ўйинчилар қўлига копток бериб, улар ўйин давомида коптокни бир-бирларига узатиб туришлари мумкин.

Бу ўйин болаларни ҳушёрлик ва чанқоқликка ўргатади, оёқ мушаклари кучининг ошишига, мия вестубуляр аппаратини ривожлантиришга, эпчиллик қобилиятини мустаҳкамлаш ва оширишга хизмат қилади.

“Доирада торт ўйини”. Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига қараб доира чизилади. Ўйинчилар бир-бирларини қўлларидан ушлаган ҳолда доира атрофига чизилган чизик ташқарисида қўл ушлашиб туришади. Бошқарувчининг буйруғи билан ўйинчилар бир-бирлари билан доирага тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Доира чизигидан ичкарига қадам қўйишга мажбур бўлган ўйинчи ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

Ўйинчилар камайган сари доира ҳам кичикроқ бўлиб боради. Ҳаммадан кейин қолган ўйинчи кучли ва эпчилдир.

Бу усул ва воситалардан мақсад битта бўлиб, улар соғлом турмуш тарзини яратишда халқ ўйинларининг аҳамияти ва ролини оширишни кўзда тутаяди.

Юқоридагилардан хулоса қилиш керакки,

- халқ ўйинлари ёш авлодни нафақат жисмонан, балки маънан ва руҳан соғлом этиб тарбиялашда асосий омил ҳисобланади;

- халқ ўйинлари нафақат таълим-тарбия жараёни, балки ёшларда аجدодлар томонидан қолдирилган урф-одат, анъана ва кадриятларга нисбатан меҳр-муҳаббат, ҳурмат туйғуларини оширади;

- халқ ўйинлари ўқувчиларда эпчиллик, чакқонлик, бир мақсад йўлида яқдиллик, мустақил фикрлаш, ўз қарашларини ҳимоя қила олишлик сифатларини камол топтиради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Шукуров А., Аҳмедов М. Миллий кадриятлар ва жисмоний маданият. // “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. II қисм –Б. 87-88.

2. Қурбонов А. Э. Анъанавий халқ ўйинларининг баркамол авлодни тарбиялашдаги ўрни. // “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. I қисм – 122-б.

SPORT FAOLIYATIGA YO‘NALTIRISHNING IJTIMOIIY MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

10.53885/edinres.2022.61.45.136

R.X.Kadirov

BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, p.f.n.

R.R.Latipov

-BuxDU Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi 1 bosqich magistranti.

M.N.Jumaeva

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti 3 bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqolada bolalarni sport faoliyatiga jalb etish muammolarini aniqlash va amaliy yechimlari, ta'lim muassasalarida o'quvchilarni sportga saralash vazifalari va psixologik yondashuvlari o'rganilgan.

Tayanch iboralar: Qobiliyat, sport iqtidori, sport orientatsiyasi, sport faoliyati motivatsiyasi, sport ixtisosligi, sport to'garak.

O'zbekiston Respublikasi xududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturining asosiy yo'nalishlari qatorida - ta'lim muassasalari o'quvchilari orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari muhim ahamiyat kasb etadi [5].

Hozirgi davrda sportchi shaxsiga nisbatan e'tibor va talablar majmuida bolalar sportidagi iqtidor va malakalarni saralash nazariyasining yuzaga chiqarishga alohida urg'u berilmoqda. Bolalarni sportga saralash nazariyasining boshlanish davri 60-yillar o'rtalarida xorijiy mamlakatlarda boshlanganligiga qaramasdan bugungi kunda eng dolzarb muammolar qatoridan o'rin olgan [1].

Iqtidorli bolalarni sportga saralash muammolari doimiy izlanishi orqali mukammallashtirish va davomiy tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi Sport maktablariga bolalarni saralash, bo'lajak natijalarni prognozlashtirish metodlarining ilmiy asoslanganligi, bolalar sportidan boshlab yuqori natijalar sportiga qadar muhim va ajralmas bosqich sanaladi [2,3].

Bolalarning sportdagi boshlang'ich natijalaridan qoniqish hissi-sport turini to'g'ri tanlanganligi bilan to'g'ri proporsionaldir. Shuning uchun sport turini to'g'ri tanlash qayta - qayta sinash orqali emas, balki o'qituvchi, sport murabbiylari kabi mutaxassislar va keng jamoatchilik tomonidan boshqariladigan jarayondir.

Bolalarni saralash va sport orentatsiya masalarida "sportogramma" orqali amalga oshiriladi (alohida sport turining organizmga ko'rsatadigan talablari, iqtidor va qobiliyat).

Qobiliyat - belgilangan faoliyatga nisbatan shartli ehtiyoj, faoliyat bilan bog'liq vazifalar uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni tez egallash natijasidagi samaradorlikdir.

Sport iqtidori - organizmning anatomo-fizologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlar birikmasidir.

Sport orientatsiyasi - insonning ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir.

Jismoniy tarbiya va sport ommaviyligini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflar fikrlariga tayanadigan bo'lsak, bolalar va o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ahloqiy burch va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi [5].

Aksariyat sport maktablarida, aynan boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida 10-20% gacha o'quvchilar qo'nimsizligi aniqlandi. Past samaradorlik sabablari sifatida o'quv-mashg'ulot jarayonining tashkillanishidagi ba'zi yo'l qo'yilgan xatolar va umuman tarbiyaviy, targ'ibot ishlarning sustligi muammo sifatida e'tirof etiladi.

Kuzatishlarimizga ko'ra, ayrim sport faoliyatini to'xtatgan o'quvchilarning aksariyat qismi, o'zining boshlang'ich sport ixtisidligida yuqori natijalarga erishishi mumkinligi e'tirof etildi. Spotdan neratsional ketib qolishlar sababini o'quv-mashg'ulot jarayoni va tarbiyaviy ishlarda qo'llaniladigan vosita va metodlardan qidirish lozim. Bundan tashqari sport maktablaridan erta ketib qolishga sabab murabbiy-o'qituvchilarining pedagogik mahoratidagi nuqsonlar ham ehtimollikdan xoli emas. Sport maktablarning bolang'ich sport tayyorgarligi guruhida ma'lum muddat shug'ullangan va keyinchalik ketib qolgan o'quvchilar orasida (n = 20) o'tkazilgan so'rov natijasiga ko'ra 100% yakdillik bilan shug'ullanish istagi, murabbiy tomonidan e'tibor va guruhda jamoaviy ishlashga bo'lgan ijobiy munosabatlari aniqlanishi bilan bir qatorda asosiy sabab sifatida musobaqalarda qatnashish istagi yo'qligi 25% ni (9-10 yosh) tashkil etdi.

Umumta'lim maktablarning boshlang'ich (1-4 sinf) maktab yoshdagi bolalar o'zlarining xoish-istaklarini imkoniyatlarini ob'ektiv baholashga qodir emasliklari ham aniqlandi, ya'ni ularning asosiy qiziqish sabablari chempion bo'lishlikni (n=78%) tashkil etadi. Bundan tashqari, o'quvchilar sport ta'limining bolang'ich etaplarida jamoaviy ishlar, musobaqa, bahslashuvlarning ayrim elementlari, ya'ni jamoaviy faoliyatni baholashga qaratilganligi ularga ko'proq ma'qul keladi. Aynan 9-10 yoshdagi o'quvchilar bilan ishlashda individuallikka xos ish yuritish ma'lum ma'noda o'zini oqlamaydi, chunki bu

yoshda asosiy motiv sifatida o'z tengdoshlari va o'qituvchi bilan birgalikda jamoaviy munosabatlar xususiyati ustunligi jihatidan ajralib turadi.

O'quvchilar tomonidan boshlang'ich sport ixtisosligini tanlash, sport mashg'ulotlarida ko'nikmalarni asta-sekinlikda mustahkamlanishi vazifalari samaradorligini ta'minlashda ota-onalarning munosabatlari ham muhim omil sanaladi. Boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida salbiy uzilish holatlari kuzatilgan o'quvchilarning ota-onalari, sportning shaxs rivojiga, organizmga va kundalik hayot tarziga ta'siri, ahamiyati to'g'risida tizimli ma'lumotga zga emaslar. Eng noxush vaziyatlardan biri oilaviy kudalik turmush vazifalarning farzandlarimiz istiqbolidan ko'ra ahamiyatliroq deb bilishimiz.

Ta'lim muassasalarda, keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalar qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar asosini targ'ibot tashviqot tadbirlar tashkil topadi. Amaliyotda asosan jismoniy tarbiya darslari jarayonida qisqa nazariy bilimlar berish orqali, sinfdan tashqari ishlashda, musobaqalarda amalga oshiriladi (yakka tartibda maslahat va ko'rsatmalar). Pedagogik kuzatishlar natijasida muhim jarayonning tizimsizligi uzlukcizligi va eng asosiy ilmiy asoslanmagan shakl va metodlar qo'llanilishidagi samarasizlik oqibatida aksariyat boshlang'ich sinf o'quvchilarida sportga bo'lgan qiziqish, intilishlarini tushuntira olmadilar. Ya'ni so'rov natijalarida 77 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilaridan faqat 22% sportga bo'lgan munosabatlarni mustaqil izohlab beradilar.

Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya dars jarayonida bolalarni sportga saralash yo'llanma berish uchun quyidagi ketma-ketlikda vazifalarni hal etish talab etiladi:

1. Umumta'lim maktab, turar joy, mahallalarda faoliyat ko'rsatayotgan turli sport turlariga xos testlar majmuasida 1-4sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.
2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni ota-onalarga yetkazishi.
3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni olimpiada sport turlari bilan tanishtirish.
4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarining tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzitiv davrlarga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.
5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.
6. Tabiatdan koordinatsion qobiliyatlar rivojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash.
7. O'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqiyosida tahlil qilish.
8. Har bir o'quvchining psixik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish.

Maktab amaliyotida mavjud bo'lgan muammolarni o'rganish jarayonida sotsiologik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqot maqsadiga asosan yetuk sportchilarning (2014 - 2019 yillar Osiyo o'yinlari, olimpiada, sovrindorlari, unversiada qatnashchilari) sportga kirib kelishi sabablari o'rganildi.

Respondentlar soni $n = 47$ sportchilarning bergan javoblari tahlilida:

- jismoniy tarbiya o'qituvchilari 60%; ota-onalari 18 %; o'rtoqlari 12%

-yaqin kishilari 7%; mustaqil 3% yetuk sportchilarning sport turini tanlashdagi sabab, oqibatlar o'rganiladi.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari bu vazifalarni yechishga qodir bo'lgan yetakchi ta'lim sub'ekti sifatida namoyon bo'lyapti. Masalaga o'zgacha yondashadigan bo'lsak o'qituvchi faoliyati bilan bog'liq jismoniy tarbiya ta'lim tizimi samaradorligi va o'quvchilarning ota-onalari, o'rtoqlari, yaqin kishilari, mustaqil imkoniyatlari orasida ijobiy bog'liqlik (to'g'ri proporsional) mavjudligi sportga saralash faoliyatining teologik jarayoniga metodologik yondashuv masalalari vujudga kelishi kuzatiladi.

Pedagogik kuzatishlar davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishi istiqbollari (motivatsiya) o'rganildi (sportga bo'lgan munosabatlari). Olingan javoblar mohiyatiga ko'ra ikki guruhga ajratish mumkin:

1. Sport faoliyati motivatsiyasiga bevosita aloqador.
 - chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi;
 - o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zini boshqara olishi;
 - imkoniyatini ko'rsata olish orqali atrofdagilar e'tiborini qozonish;
 - nomdor sportchilarga taqlid qilish.
2. Sport faoliyati motivatsiyasiga bilvosita aloqador.
 - chiroyli kuchli sog'lom bo'lish;
 - ota-onalar xoxishiga ko'ra.

A.S. Puni ma'lumotlariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarda motivatsiyaning dinamikligi (o'zgaruvchanligi) xususiyati ustunligi bilan ajralib turadi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra o'quvchi o'zining shaxsiy istak va ehtiyojlaridan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishga jazm qilsa natijalarning o'sish sur'atida ijobiylik va sababsiz ketib qolishlar nisbatan kam sodir etilishi kuzatilgan [4].

Xulosa shundaki, jismoniy madaniyat ta'lim mazmunida DTS talablari qatorida o'quvchi istaklarini, qiziqishlarini shakllantirish vazifalarini hal qilishda tizimli yondashuv masalasi mohiyatan zaruriy shartdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi T., "Mehrigiyo" M,ChJ, 2011, 33 bet.
2. Выков В.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: Учебно-метод.пособие. М. 2007 год, стр.42.
3. Guba B.P. Основы расподнания раннего спортивного таланта. Учебно-пособие для высше.учеб.заведений физической культуры-М: Terra-sport. 2003 год, 117 стр.
4. Puni A.S. Psixologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte-M.1969 god, 174 str.
5. <https://uza.uz/uz/posts/zbekiston-respublikasida-zhismoniy-tarbiya-va-sportni-yanada-24-01-2020>. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

10.53885/edinres.2022.90.11.137

Лебедева Надежда Олеговна

Алтайский государственный педагогический университет, студентка 1 курса Института физической культуры и спорта, 8 960 940 62 45, nadine.lebedeva.03@mail.ru

Кузнецова Елена Дмитриевна

канд. пед. наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет, зав. кафедрой спортивных игр, 8 905 925 35 65, helen.k72@mail.ru

В статье на основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы сделан вывод о недостаточном изучении проблемы развития двигательной координации студенток вузов. Учитывая состояние проблемы, а также то, что осанка и пластика являются важными компонентами здоровья студенток, возникла необходимость в более глубоком и детальном изучении данного вопроса, а также в разработке экспериментальной методики физкультурных занятий, направленных на формирование двигательной пластики и осанки девушек.

In the article, based on the analysis and generalization of the data of scientific and methodological literature, a conclusion is made about the insufficient study of the problem of the development of motor coordination of university students. Considering the state of the problem, as well as the fact that posture and plasticity are important components of the health of female students, there was a need for a deeper and more detailed study of this issue, as well as for the development of experimental methods of physical training aimed at the formation of motor plasticity and posture of girls.

Maqolada ushbu ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish asosida oliy o'quv yurtlari talabalarining vosita koordinatsiyasini rivojlantirish muammosini o'rganish etarli emas degan xulosaga kelishdi. Muammoning holatini hisobga olgan holda, shuningdek, durust va plastmassa talabalarining sog'lig'ining muhim tarkibiy qismlari bo'lib, bu masalani chuqurroq va batafsil o'rganish, shuningdek, vosita plastikasi va qizlarning pozitsiyasini shakllantirishga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining eksperimental usulini ishlab chiqish zarur edi. Ключевые слова: физическая культура, осанка, пластичность.

Keywords: physical culture, posture, plasticity.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, durust, plastika.

В современных условиях реформирования системы образования к физическому воспитанию молодежи предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией учебного процесса, при котором эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Исследования показывают, что около 30% студентов имеют низкий уровень развития основных физических качеств. Отмечается недостаток двигательной активности на физкультурных занятиях и в повседневной деятельности студентов.

Гипотеза проведенного исследования основывалась на предположении о том, что акцент при работе по физическому воспитанию на специальные средства гимнастики позволит существенно улучшить осанку и двигательную пластику. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе исследовалось состояние проблемы сформированности осанки и двигательной пластики у студенток 1-2 курса педагогического вуза. На втором этапе исследования, в ходе проведения занятий физической культурой, внедрялась экспериментальная методика. На третьем этапе осуществлялся анализ, интерпретация результатов и математическая обработка данных, полученных в ходе эксперимента.

Для подтверждения эффективности разработанной методики нами были отобраны тесты, для определения влияния экспериментальной методики на формирование осанки и пластики.

Тест 1 «Осанка». Оценивается умение удерживать правильную осанку в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам «восьмерке» и «зигзагу», начерченному мелом на полу. Оцениваются слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу».

Оценка «отлично» – слитные и плавные движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу». Удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично и без напряжения. Оценка «хорошо» – удержание в данном процессе правильной осанки, но с иногда возникающим небольшим напряжением. Оценка «удовлетворительно» – правильная осанка нарушается периодически наклоном головы вперед, расслаблением мышц спины. Оценка «неудовлетворительно» – правильная осанка нарушается сразу же после её фиксации у стены, голова наклонена вперед, расслаблены мышцы спины, все задания выполняются с большим напряжением.

Тест 2 «Пластичность» – волна туловищем. Стоя на пол шага от гимнастической стенки лицом к ней, руки вперед хватом сверху на стенке. Выполняется волна туловищем из круглого полуприседа. Определяется степень слитности движения: последовательное касание коленей, бедер, груди и плавное возвращение в полуприсед. Определяется степень слитности движения: из полуприседа (спина круглая, голова наклонена вперёд), последовательное касание стены коленей, бедер, груди (голова отклоняется назад) и плавное возвращение в исходное положение – полуприсед.

Оценка «отлично» – плавное, слитное выполнение задания с хорошей амплитудой движения. Оценка «хорошо» – плавное, слитное выполнение задания, но с малой амплитудой движения. Оценка «удовлетворительно» – выполнение задания с нарушением слитности, с малой амплитудой движения. Оценка «неудовлетворительно» – выполнение задания резко с нарушением слитности, с малой амплитудой движения, упражнение трудно узнаваемое.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволили нам целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями. При разработке экспериментальной методики нами учитывались следующие основополагающие компоненты выполнения упражнений:

- выверенность движений (приземление в ожидаемой точке, выполнение упражнений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте);
- самоконтроль (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп);
- насыщенность двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетающей силу и быстроту), точности;
- контрастность движений, манера держаться свободно, раскованно, при больших нагрузках.

Гармоничность двигательных действий, обеспечивается единством, согласованностью, соразмерностью частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений: симметричных и ассиметричных; силовых и маховых; динамических и статических; быстрых и медленных; контрастных и дополняющих друг друга.

Таблица 1 – Динамика изменения показателей осанки и пластики в экспериментальной группе

Тесты	Исходные	Конечные	Прирост	t	P
Осанка	2,58 ± 0,08	4,37 ± 0,16	1,79	9,42	< 0,05

Пластика	2,3 ± 0,10	4,08 ± 0,18	1,88	9,40	< 0,05
----------	------------	-------------	------	------	--------

Приведенные выше результаты показывают, что у девушек, которые составляли экспериментальную группу, где проводились специальные упражнения для осанки и на развитие пластичности, помимо упражнений, определенных программой, произошли значительные изменения в лучшую сторону по исследуемым показателям. Это говорит о том, что средства физической культуры, применяемые на занятиях в экспериментальной группе дают положительные результаты.

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ 10.53885/edinres.2022.90.30.138

Г.Э.Эшматов. Қарши давлат университет

***Аннотация.** Мақолада ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришида халқ миллий ўйинларининг тутган ўрни ҳаракатли ўйинлари методик жихатидан тўғри ўтказишида болалар ривожланишига таъсири айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришида элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари тўғрисида фикр юритилган.*

Калит сўзлар: Мактаб, ўқувчи, ҳаракат, ўйин, халқ, методик, бола

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Г.Э.Эшматов.Қаршинский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается роль народных игр в развитии физических качеств студентов.

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

DEVELOPING STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES THROUGH NATIONAL GAMES

Karshi State University. G.Eshmatov

Annotation. The article discusses the role of folk games in the development of students' physical qualities.

Keywords: School, student, action, game, folk, methodical, child.

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

Югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатни табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва кросс тайёргарлиги машғулотларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

Жисмоний сифатларни тарбиялаш (тезликни, чакқонликни, чидамликни, кучни, эгилувчанликни) жамоатчиликни ростгўйликни ва бошқа ахлоқий, шунингдек ва иродавий сифатларини тарбиялаш қиради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар қиради: болалар организмни нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, уни саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат. Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдида қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади. Масалан, агарда дарсни вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда, югуруб келиб узунликка сакраш малакасини такомиллаштириш қўйилган бўлса, унда «Бўри зовурда» ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкрақдан коптокни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини ҳал этиш учун «Тўпни узатдингми - ўтир» ёки «Қарама - қарши» эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин [3].

Талимий вазифани ҳал этишда бир вақтни ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига тасир этишини ҳам назарда тўтилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир – бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландликка сакраш малакасини такомиллаштиришда ўқувчиларга

ўзларининг кучларига ишонишни, жасурликни, ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини кўйишда битта ўқув – тарбиявий жараёнини ҳар хил томонларини ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), манъулотни ўтиш жойига (майдонча, зал, каридор), асбоб –анжом ва жихозларга боғлиқ бўлади. Бир ва 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 кўйилганда, «Ҳамма ўз байроқчасига» (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки «езда ўз жойига» (агарда машғулот каридода ёки залда ўтказилса)ўйиндан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан – тўпни отиш ва илиб олишни тақомиллаштириш вазифасини кўйиб, 3-4 синфларни дарсларига «Узатдингми – ўтир», «Овчилар ва ўрдакалар», «Ўйин бошига тўпни берма», 5-6 синф учун дарсда эса «Тўп ўртадагига», «Отишма», «Тўп учун кураш» ўйинларини киритиш мумкин. Ўйинда маълум малакани эгаллаш учун кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қодалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш ўйинсиларни ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйин қатнашчиларидан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Бу мумкин эмас, масалан, ўқувчиларига «Тўпни илиб олиш» ўйинини 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 [2].

Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда тақомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади. Ўйинга киритилган, ҳар бир ҳаракат тўпи дастлаб шуғулланувчмлар томонидан маҳсус 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 болаларни диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга киритилиши керак. Ҳаракатли ўйинлари методик жихатидан 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 тайин жихатдан ўзини тутта билинса ўйинда секин – аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қодаларини киритишлиши, ўйинчиларни ўзаро ҳаркатини элементлари бўйига ҳаммани қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп уни ичига кириувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўзилишибўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади. Модомики жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб борилади, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйинни 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 жихатдан кетма – кетлигини ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарсни зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдига кўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни, диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва ҳарактери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

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

Агарда 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортик бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртон балиқ», кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилиқ кўрсатиш, улоқтириш («Овчилар ва ўрдаклар», «Доира ичига торт», «Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш») ва х.к.

Дарсда, айрим спорт турларини техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин [1].

Агарда 7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка «перекирт» усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни такомиллаштиришда, «Паст стартдан чиқиш эстафетаси» ўйинида фойдаланиш билан иккинчи вазифани хал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиш керак ва ютуқни эса топшириқни тез сифатли қилиб бажарганига қараб ютуқ берилиши керак. Каттиқ чарчашга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бироқ ўйиндан кейин юриш, сакраш ёки ҳаракатни 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 дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинларни шуғулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради («Тақиқланган ҳаракат», «Синф тик тўринг», «Тўп орқасидан қувлаш» 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарсни 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 кўнгиллик ҳаракатли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига таалуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашни ҳар хил турлари, қаршилиқ кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчи, дарсни якуний қисмида дарсни асосий қисмида тезлик билан берилган нагрукадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи, ўйинлар, диққатни ташкил этишга шунингдек дарсни асосий қисмида қизгин ишлашдан кейин шуғулланувчиларни организимини 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) [2].

Дарсда вақтдан тўғри фойдаланиш зарур бўлган дарс зичлигини яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчилар ҳамма вақт фаол бўлишлари керак. Шу билан бирга шунга ҳаракат қилиш лозимки шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шунда хулқга эришиш 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, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон бориға кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда ютқазган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва энг яхшиси очко билан алмаштирилгани маҳқўл, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин уни ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғулланилганда («халқа ҳимояси», «ҳаракатчан нишон», «учувчи тўп», «тўп ўртадагича», ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтгазилади. Худди шундай ўйинни доирада қаршилиқ кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин «доирага тортиш», «хўрозлар жанги», «чўнка шувок»). Бундай ҳолатда ўйновчиларни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган бўлиши тавсия этилади. Ўйинни бошида узоқ вақт кўтиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун, ўқитувчи ўйини ўтказишга жуда яхши тайёргарлик куриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб-анжом, жихозлар, тушунтиришни қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир [5].

Фойдаланилган адабиётлар

1. 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.
2. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.
3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА // Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.

4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 313-322.
5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ

10.53885/edinres.2022.55.10.139

Қамбаров О.Ф.

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti*

Farg'ona filiali o'qituvchisi

[e-mail: Orzubekqambarov76@gmail.com](mailto:Orzubekqambarov76@gmail.com)

Annotatsiya: Мақолада ўқувчи кизларнинг жисмоний ҳолати бўйича тадқиқотлар натижалари баён қилинган, гиподинамия омилларининг организмга таъсири аниқланди, жисмоний тарбия амалиётига ўқувчи ёшларнинг ҳаракатлантирувчи қобилиятларини такомиллаштиришга йўналтирилган методик тавсиялар ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди.

Abstract: The results of studies of the physical condition of female students are presented, the factors influencing hypodynamia on the body are determined, methodical recommendations aimed at improving the motor skills of students are developed and introduced into the practice of physical education.

Резюми: Изложены результаты исследований физического состояния учащихса-девушек, определены факторы влияния гиподинамии на организм, разработаны и внедрены в практику физического воспитания методические рекомендации, направленные на совершенствование двигательных способностей учащейся молодежи.

Калит сўзлар ва иборалар: соғлом турмуш тарзи, гиподинамик омил, мониторинг, жисмоний статус, функционал чидамлик, жисмоний ривожланиш, ҳаракатлантирувчи тайёргарлик.

Ключевые слова и выражения: здоровый образ жизни, гиподинамический фактор, мониторинг, физический статус, функциональная тренированность, физическое развитие, двигательная подготовленность.

Key words and expressions: healthy lifestyle, hypodynamic factor, monitoring, physical status, functional fitness, physical development, motor fitness

Адабий манбалар таҳлили Умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (УССТ) расман гиподинамияни ижтимоий салбий омил сифатида тан олганлигини, ундан ҳар йили дунёда 2 млн.га яқин одам вафот этишини кўрсатди. Ун беш ёшдан катта бўлганлар орасидаги аҳолининг 17%да гиподинамия учрайди, бунда шаҳар аҳолиси ўртасида ўсишга мойиллик бўлиб, 31-51% гача боради.

Бошланғич синф ўқувчилари саломатлиги ҳолатини кўп йиллик мониторинги, гиподинамик омилнинг улар саломатлигига таъсири кўнгилдагидек эмаслигини кўрсатди.

Бошланғич синфларда ўқиётган ўспиринларнинг соғлом турмуш тарзига муносабатини аниқлашга йўналтирилган социологик тадқиқотлар ўспиринларнинг 37,4% чекиши, 43,4% номунтазам овқатланиши, 52,3% уйқуга тўймаслигини, 43,7% тоза тоза ҳавода бир соатгача бўлишини, фақатгина 33,5% ўқувчилар чиниктириш машқларига мурожаат қилишларини кўрсатди. Жисмоний тарбиянинг мустақил шакллари ва спортнинг оммавий турлари билан X-XI синф ўқувчиларининг 22,3%, мунтазам равишда эса фақат 11,2% шуғулланиши аниқланди. (4)¹

¹ Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с

Анкета олиш методи ёрдамида олинган натижаларни холис баҳолаш, мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим дастурларига ўзгартиришлар киритишга ва биз томонимиздан ишлаб чиқилган гиподинамия омилининг организмга таъсирини бартараф қилишга йўналтирилган соғломлаштиришнинг инновацион комплекс чораларини жорий қилишга асос бўлади.

Ўрганилаётган масаланинг аҳволи ҳақида маълумот олиш мақсадида, ўқувчи ёшларнинг жисмоний ҳолати юзасидан оммавий тадқиқотлар олиб борилди, мониторинг натижалари бўйича эса жисмоний тарбия бўйича мавжуд давлат стандартларида уларнинг ҳаракатлантирувчи тайёргарлиги даражаси бўйича аниқ равшан изчиллик, мувофиқлик ва ягона норматив талабларнинг йўқлиги аниқланди.

Мониторинг тадқиқотлари давомида жисмоний тарбия бўйича ўтказилаётган машғулотлар, дастурий материалларда қўйилган талабларини удалай олмаётгани ва баркамол шахсни шакллантиришда уларга юкланган ижтимоий вазифаларни бажармаётгани аниқланди. Афсуски, ўқувчиларнинг ушбу контингенти билан машғулотлардан кейин жисмоний машқлар билан шуғуллантиришни амалга оширишнинг деярли имконияти йўқ. (1¹)

Жисмоний тарбия бўйича олиб борилган кўп йиллик фаолият ушбу долзарб муаммони оммавий ахборот воситалари ёрдамида оммалаштириш шакллари орқали ва замонавий ўқувчи ёшлар ўртасида гиподинамик омил таъсири даражасини пасайтириш, жисмоний тарбиянинг мактаб тизимини тубдан қайта қуришсиз ушбу масаласини ҳал қилишнинг имкони йўқлигини кўрсатади.

Шу муносабат билан ҳамма учун мажбурий характерга эга бўлган ташкилий-маъмурий чоралар кўрилиши керак бўлади, уларни амалиётга жорий қилиш мактаб таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия тизимини модернизация қилиш имкониятини беради.

Давлат таълим стандартларига мувофиқ, давлат дастурларида кўзда тутилган жисмоний тарбия бўйича ташкилланадиган машғулотлар учун ажратилган вақт миқдори, ҳаракатлантирувчи юклама миқдорининг минимал даражаси ўқувчи ёшларнинг жисмоний машқларга функционал чидамсизлигини бундан буён ривожланиб кетишига йўл қўйиб бўлмаслигини кўрсатади.

Ўқувчи ёшларнинг ҳаракатлантирувчи тайёргарлигини ўрганиш натижасида, жисмоний статуснинг индивидуал кўрсаткичларида ортда қолиш аниқланди, ушбу ҳолат жисмоний тарбия бўйича таълим тизимидаги камчиликларни оқибатида юзага келган.

Таълимнинг инновацион педагогик технологиялари асосида жисмоний тарбиянинг мазмун-моҳиятини, шунингдек мактабда ўқув йилининг бошланишида таркиби тиббиёт ходимлари ва жисмоний тарбия ўқитувчиларидан иборат эксперт комиссиясининг ҳулосасига кўра белгиланадиган, жисмоний ривожланиш ва машқларга бардош бера олишнинг объектив кўрсаткичларидан келиб чиқиб модернизациялаш зарур, бу ўқув жараёнига керакли ўзгартиришлар киритиш имконини беради.

Жисмоний тарбиянинг махсус ишлаб чиқилган воситаларидан фойдаланиш ва уларни ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мослаштириш орқали ўқувчиларнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга йўналтирилган педагогик вазифа ўқув жараёнида ўқитувчилар томонидан эътиборга олинishi керак.

Бошланғич синф ўқувчилари имкониятлари ҳисобга олган ҳолда, ҳаракатланувчи потенциалдаги етишмовчиликни таъминлаш учун методик жиҳатдан талаб даражасида ташкил қилинган, таклиф қилинаётган жисмоний юкламалар миқдори ва интенсивлиги тўғри тақсимланган жисмоний тарбия машғулотлари етарли бўлишини ёдда тутиш керак.

Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига замонавий инновацион педагогик технологияларни жорий қилиш, ҳаракатланувчи фаоллик даражасини жиддий равишда ошириш ва гиподинамия омилининг организмга таъсирини камайитириш ва келгусида давлат таълим стандартларида белгиланган контрол нормаларни муваффақиятли топшириш имконини беради.

Ўқувчи ёшларнинг жисмоний маданияти соҳасидаги модернизация жараёнлари, педагогик жараён мазмунини ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракатланувчи тайёргарлиги ва функционал имкониятларига қараб тўла дифференциациялашга йўналтирилган бўлиши керак.

Узоқ йиллар мобайнида ўқиш йиллари бўйича барча мактаб ўқувчиларининг жисмоний статуси ҳақида банк яратиш ғояси таклиф қилинади, бироқ таассуфки, педагогик назорат қилишнинг техника воситаларидан фойдаланиш бўйича касбий тайёргарлик даражаси паст

¹ Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с

бўлганлиги сабабли, мактаб жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан ушбу маълумотлар банкини яратиш имконияти йўқ. (2,3¹)

Эксперт комиссиясининг хулосасига кўра текширилган ўқувчиларнинг аксарият қисмини асосий гуруҳга қўшиш мумкин, бироқ, назорат нормативларини топшира олмаган баъзи ўспиринларга адаптив(мослашиш) жисмоний тарбия машғулотларига қатнаш тавсия қилинди, унда жисмоний тарбия жараёнининг мазмуни базавий малака ва кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган педагогик вазифаларни ҳал қилишга қаратилади.

Бошланғич синф ўқувчиларининг функционал имкониятларини уларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мослаштирилган жисмоний тарбия воситалари орқали такомиллаштиришга қаратилган педагогик вазифа, ўқув машғулотлари жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан назарда тутилиши керак. Ўқувчиларнинг жисмоний машқларга функционал чидамлилигини секин-аста ошириб боришга қаратилган, Жисмоний тарбия машғулотларини методик жиҳатдан тўғри ташкиллаш, соғлом турмуш тарзи учун дастлабки шартларга ва жисмоний тарбия бўйича норматив талабларни муваффақиятли топширишга замин тайёрлайди.

Бошланғичда зикр этилган далиллар мактаб жисмоний тарбиясини педагогика фанини алоҳида соҳасига ажратиш зарурлиги ҳақида хулоса чиқариш, тегишли таълим муассасаларига жисмоний тарбия соҳасида гиподинамия омили таъсирини пасайтиришга йўналтирилган илмий тадқиқотлар олиб бориш тавсия қилиш имконини беради.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: ФиС, 2008. -541 с.
2. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: Монография / Е.Д. Грязева [и др.]. М.: ФЛИНТА; Наука, 2013, 374с.
3. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Международ.научно-практ. конф. Ташкент. 2015. 332-333 с.
4. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография Фергана - 2015 – 307с.

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABI O‘QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR

10.53885/edinres.2022.98.92.140

Qurbonov X., o‘qituvchi,

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston

Khoshimova Mehrangiz Olmurod qizi

2 bosqich talabasi,

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston

Annotasiya: Ushbu tezisda umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘quv fanlaridagi integratsiya jarayonlari qanday amalga oshirish tarixi yondashular to‘g‘risida ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Integratsiya, klassik pedagogika, differentsiya, integrativ.

Integratsiya - «butun» degan ma'noni bildiradi, demak, bu tafakkur o‘sishi jarayonining turli qism va elementlarini bitta butunga birlashtirish bo‘lib hisoblanadi. Integratsiya fanlarning mexanik birlashishi emas, bu sintez, yangi narsaning kelib chiqishi, kashfiyotdir. Alohida tizimlarning yaqinlashishi, bog‘lanishi va yagona bir yangi narsaning yaratilishidir.

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o‘tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi hamda fanlararo bog‘liqlik g‘oyasi bilan ifodalanib, o‘quv materialini mazmunini o‘rganish, tabiatni yaxlit bir butun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

Integratsiya jarayoni differentsiya bilan mustahkam aloqaga ega bo‘lib, mazkur jarayonlar o‘quv fanlarining tanlanishida, tuzilishida va o‘quvchilar bilimini umumlashtirishda o‘z aksini topadi.

¹ 2. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов: Монография / Е.Д. Грязева [и др.]. М.: ФЛИНТА; Наука, 2013, 374с.

3. Ханкельдиев Ш.Х., Хасанов А.Т. Методология построения должных норм физической подготовленности учащейся молодежи. Международ.научно-практ. конф. Ташкент. 2015. 332-333 с.

«Integratsiya - differentsiatsiya jarayonlaridagi fanlarning o‘zaro yaqinlashuvi va bog‘liqligida ko‘rinadi. Integratsiya jarayoni fanlararo bog‘liqlikning yuqori shaklida namoyon bo‘ladi

Fanlarni integratsiyalab o‘qitish muammosini hal etish uchun fanlarning paydo bo‘lishi tarixi va ularning taraqqiy etishini anglab yetmoq zarur. Buning uchun fanlarning rivojlanish tarixini bilish lozim. Ana shunda fanlarni integratsiyalab o‘qitish muammosining hozirgi holatini, fanlarning paydo bo‘lish tarixi va taraqqiyoti qanday bo‘lganligini, kelgusida qanday fanlar bo‘lishi lozimligi haqida fikr yuritish mumkin.

Fanlarning paydo bo‘lishi va rivojlanishi jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog‘liq. Insoniyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida odamlar tabiat haqida to‘liq tasavvurga ega bo‘lmaganlar, atrof-muhitda sodir bo‘ladigan hodisa, jarayonlarni kuzatuvchilari bo‘lishgan, xolos. Keyinchalik hodisa, jarayonlarning sodir bo‘lishini kuzatibgina qolmay, ma‘lumotlar to‘plab, tahlil qila boshlaganlar.

Insonlarning ehtiyojlari, mehnat qurollarining takomillashib borishi, tevarak atrofdagi olam to‘g‘risida tasavvurlarning rivojlanishi, tabiat hodisalarga munosabatning shakllanishi, to‘plangan bilimlarni, tajribalarni yig‘ish zaruriyati vujudga keldi.

Qadimgi Yunoniston va Sharqda (eramizdan oldingi VI-V asrlar (“Avesto”) falsafa bilan birgalikda naturfalsafa ham yuzaga kelgan. Tabiiyotni fan sifatida rivoj topishi (eramizdan oldingi, 384-322 yillar) Aristotelning “Fizika”, “Metafizika” asarlarida o‘z aksini topgan. Fanlarning paydo bo‘lishi, taraqqiyoti, tarmoqlanishi, ularning o‘zaro ta’siri natijasida yangi hosilaviy fanlarning paydo bo‘lishini quyidagi modul orqali ifoda etish mumkin.

Ta’lim integratsiyasining bosh maqsadi - shaxsni har tomonlama kamol topishini ta’minlashning muhim prinsipi sifatida maydonga keldi. Integratsiyalashgan ta’lim shaxsni intellektual va madaniy rivojlantirishning bosh omili bo‘lib qoldi. Fransuz olimi Dj.Dyuining fikricha, “Ayni paytda ta’limda uning og‘irlik markazini siljitishga qaratilgan o‘zgartirishlar boshlandi.

V.I.Zverev integratsiyani uzviy bog‘lanish, yaxlitlikni yaratish, turli o‘quv predmetlari elementlarini uyg‘unlashtirish asosida yagona sintezlash jarayoni, deb tushuntiradi.

Ta’limda bilimlar integratsiyasining muhim ahamiyati haqida L.V.Tarasov: “ITI davrida fan, texnika va xo‘jalik mexanizmlarini biosfera bilan chambarchas bog‘liqligini, “tor doirali” mutaxassisliklar tomonidan ko‘rmaslik asosida muammolarni bir tomonlama yechish, jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Ta’limda integratsiya, eng avvalo, fanlararo aloqani keskin rivojlantirishni, turli fanlarni o‘zaro hamkorlikda o‘qitishdan, ularni chuqur o‘zaro ta’sirlashishiga o‘tishini taqozo qiladi”, deb uqtiradi.

G.F.Fedorsovning integrativ - tematik yondashuvi ham fanlarni integratsiyalab o‘qitishning pedagogik asoslari bo‘lib hisoblanadi. Integrativ - tematik yondashuvda o‘quv jarayonining mazmuni, metodik va tashkiliy birligi sifatida o‘quv fanining mavzusi (bo‘limi) olinadi. Har bir mavzuning yetakchi g‘oyalari bir tomondan kursning yetakchi g‘oyalariga tegishli bo‘ladi, ikkinchi tomondan bu g‘oyalar mohiyatini ochib beradi, ya’ni mavzuni o‘rganish jarayonida yetakchi g‘oyalar aniqlashtiriladi. O‘quv fanining yetakchi g‘oyalari (tushunchalar, qonunlar, hodisalar va nazariyalar) o‘rganadigan materiallarning mohiyatini ifodalaydi, ichki birligi va organik yaxlitligini ta’minlaydi. Bunday yondashuv o‘qitishni sarmazmun va metodik birlikdagi uyushgan, samarali tashkil etishga yordam beradi.

A.N.Zaxlebniy va M.V.Reshkovlar fanlarni integratsiyalashni maktabdagi alohida fanlar mazmunida o‘quv dasturi va darsliklardagi bog‘lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshirish lozimligini ta’kidlaydi.

Ta’limdagi integratsiyaning mohiyati nima bilan xarakterlanadi?

«Integratsiya» tushunchasi ta’lim jarayoniga tatbiq etilganda ikkita ma’noni anglatadi: birinchidan, bu maktab o‘quvchilarida bizni o‘rab turgan atrof-olamni bir butunlikda deb qabul qilinishiga erishish (bunda integratsiya ta’lim maqsadi sifatida maydonga chiqadi); ikkinchidan, fanga doir bilimlarni umumiy jihatlarini

yaqinlashtirish (bunda integratsiyaga ta’lim vositasi sifatida qaraladi).

O‘rganilgan ilmiy, pedagogik va metodik manbalar shundan dalolat beradiki, boshlang‘ich ta’lim tizimiga integratsion yondashuv muammosi o‘ta dolzarb muammo bo‘lib, bu borada bir qator ishlar olib borilmoqda.

Nazariy ma‘lumotlar bilan bir qatorda ko‘plab metodik manbaalarda bir talay darslar ishlanmasi e’lon qilinib, unda turli fanlarga, turli mavzularga murojaat qilinmoqda.

Ta’limda integratsiyani amalga oshirishning asosiy muammolaridan biri, bu integrativ darslarning tuzilishini ko‘rsatishga qaratilgan dars ishlanmalari, metodik yo‘riqnomalarning mavjud emasligidir.

Ta’limda integratsiyani amalga oshirishga doir tegishli uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim pedagogik muammolaridan biridir.

Adabiyotlar:

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.

Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.:

O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.

R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi"
T.: Ili-Ziyo 2009 y.

R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova "Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI 10.53885/edinres.2022.74.43.141

Qurbonov X.,

o'qituvchi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Maxsudova Mohigul Muxtor qizi

2 bosqich talabasi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Annotasiya: Ushbu tezisdan hozirgi kunda umumiy va o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim muassasalarida qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish masalalari va ularni dars mashg'ulotlarida qo'llay lish masalalari to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: doimiy yuklama, jismoniy qobiliyat, moslashuv, organ va tizimlar, sensitiv davr.

Doimiy yuklamadan nisbatan uzoq muddat foydalanilsa, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi uchun bosqichda boradi: qobiliyatlar rivojlanish darajasining ortishi, qobiliyatlar rivojida maksimal ko'rsatkichlarga erishish va qobiliyatlar rivojida ko'rsatkichlarning pasayishi.

Birinchida bosqichda yuklamadan foydalanish natijasida qiz bolalar organizmida har tomonlama moslashuv o'zgarishlari yuz beradi, ular organizmning funktsional imkoniyatlarini asta-sekin kengaytirib, harakat faoliyatining o'ziga xosligi bilan taqozo etiladigan jismoniy qobiliyatlarning tobora o'sib borishiga sabab bo'ladi. Odatda, bajarilayotgan yuklamaga organizmning o'ziga xos javob reaksiyasi, mexanik ishning past tejamkorligi mazkur bosqichga xos xususiyatlardir.

Ikkinchi bosqichda moslashuv o'zgarishlari rivojlanib borgan sayin standart yuklama qiz bolalar organizmida tobora kamroq funktsional o'zgarishlar hosil qiladigan bo'ladi. Bu moslashuv jarayonlarining barqaror adaptatsiya bosqichiga o'tayotgani belgilaridan biri hisoblanadi. Organ va tizimlar faoliyatida ish tejamkorligi hamda o'zaro muvofiqlik ortadi. Bu qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama moslashuv o'zgarishlarini paydo qilishdan to'xtaydi, qobiliyatlarning yanada o'sib borishini ta'minlamay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi samarasi pasayadi yoki deyarli butunlay yo'qoladi. Ta'sir samarasini oshirish uchun yuklama mazmunini (ish quvvatini, uning davomiyligi yoki mashq bajarish shartlarini) o'zgartirish kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlarga yangi yuksak talablar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, qobiliyatlarning rivojlanishini avvalgi bosqichlarga o'tkazish zarur bo'ladi.

Rivojlanishning bunday qonuniyatiga asosan qiz bolalarning organizmining biologik etilishi jarayonida uning ayrim organ va tizimlarida shiddatli miqdoriy hamda sifat o'zgarishlari davri kuzatiladi. Agar bu davrlarda pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, u holda tegishli harakat qobiliyatlari rivojlanishidagi samara nisbiy barqarorlik davrlarida erishilgan natijadan ancha yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida bunday davrlar sensitiv davrlar deb nom olgan.

Masalan, faoliyatni uzoq muddat yuqori shiddat rejimida saqlab turish quvvat hosil qiluvchi apparatning funktsiyasi bilan bog'liq qobiliyatdir. Uning maksimal kislorod istemoli ifodalovchi samaradorligi 7-8 dan 9-10 yoshgacha oraliqda jadal o'sadi. Natijada katta quvvat rejimida ishlashning chegara vaqti o'rtacha 50% ga ortadi. Agar shu davrda organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga mo'tadil hamda katta quvvatda bajariladigan tsizlik mashqlar (yugurish va b.) vositasida ta'sir ko'rsatilsa, chegara ish vaqtining qo'shimcha o'sishi 35-45% ni tashkil etadi.

Bolalardagi har qanday qobiliyat o'z sensitiv davriga ega, buning ustiga, o'g'il bolalarda va qizlarda u yoki bu jismoniy qobiliyatning shiddatli rivojlanish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Odatda, qizlar o'smirlardan 1,5 – 2 yil ilgari yuradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funktsional va tuzilishiga xos o'zgarishlar asliga qaytishi, ya'ni qayta tiklanishi mumkin. Mashg'ulotlarda nisbatan qisqa muddatli tanaffus qilinsa, funktsional imkoniyatlar darajasining pasayishi boshlanadi, tuzilishga xos belgilar rivojida orqaga ketish kuzatiladi, oqibatda jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch qobiliyatlari pasayadi. Chidamlilik esa – oxirgi o'rinda. Sportchilar ustida o'tkazilgan kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish 4-6 oydan keyin harakatlar sur'atining dastlabki darajasiga qaytishga olib keladi, 18 oydan keyin mushak kuchi, 2-3 yildan keyin chidamlilik avvalgi holatga qaytadi. Maktab yoshidagi qiz bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning etarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtai nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni engish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushaklarning bo'g'implardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi; maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.

Maksimal kuchlanish usuli. U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuvda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) engishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar miqdori – 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari – 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90- 95 % iga teng) mashqlar bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni–2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari – 4-6 dan, yondashuvlar orasida esa – 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezligi – kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlikni oshirishning turli usullari tashkil etadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish havfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.(1)

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli. Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga qadar ko'p marotaba engishni ko'zda tutadi.

Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatlar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi – mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalangi oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu fakti ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi.

Izometrik kuchlanishlar usuli. Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5- 10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga etishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlarini kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.

Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo'shashtirish va cho'zilishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bilan to'ldiriladi. Izometrik mashqlarni bajarganda, holatni yoki bo'g'im burchaklari kattaligini tanlash muhim

ahamiyatga ega. Masalan, 900 dagi izometrik zo'riqish 1200 yoki 1500 burchaklardagiga qaraganda dinamik kuchning o'sishiga ancha ko'p ta'sir ko'rsatadi.

Izometrik mashqlarni kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.

Adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev Bolalar va o'smirlar sportini mashgulotlarini nazariyasi va uslubiyatlari. Toshkent "Ilm ziyo" - 2006 yil, 103 bet
2. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005, 82 bet

БОШЛАНҒИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСINI САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

10.53885/edinres.2022.69.54.142

С.И.Саидов

Бухоро давлат университетининг
Педагогика институти биринчи босқич магистранти

Ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонунида "Мақтабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мақтабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифаси ҳисобланади" дейилади.

Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди. Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида республика аҳолисининг кўп миллатлигига таянган ҳолда, ҳар бир миллатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

Жисмоний тарбия дастуридаги асосий машқлар болаларнинг ёшига, жинсига ва жисмоний тайёргарлигига қараб меъёрланмаган. Бундан ташқари, қиз ва ўғил болаларнинг юкломани қайси ёшдан бошлаш кераклиги тўла ўрганилмаган.

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган жисмоний машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир.

Агар ҳаракатчанлик ҳаддан ташқари оширилса, жисмоний машқларнинг фойдаси пасаяди ва организмга салбий таъсир этади.

Ҳаддан ташқари ҳаракатчанликнинг ошиши, айниқса ёш спортчига қаттиқ таъсир кўрсатади, организм эса махсус бўлмаган мослашиш синдроми тури бўйича фаолият кўрсатади.

1-4 синф ўқувчиларида жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, оқибатда ҳаракат малакалар ва асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини сусайтиради. Шунинг учун 1-4 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсини самарадорлигини оширишда янги педагогик технологиядан фойдаланиш зарур.

1. Жисмоний тарбия дарсларида 1-4 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигига қараб табақали индивидуал (самарадорлигини) ёндошишнинг тажрибавий тизимини ташкил қилиш ва ишлаб чиқиш.

2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг хоссаларига асосан табақали-индивидуал ёндошишнинг ташкилий асосларини ишлаб чиқиш.

3. Жисмоний тарбия дарсларида меъёрланган машқларни ва "Саломатлик" соатларида жисмоний сифатларни тарбиялашдаги самарадорлигини тажрибада текшириб кўриш.

4. Жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш бўйича педагогик тавсиялар ишлаб чиқиш.

-умум таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дастуридаги материалларни ўзлаштиришда жисмоний машқларни меъёрлаш услубияти ва уларнинг мақсадга мувофиқлиги.

-жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган, меъёрланган машқларнинг самарадорлиги.

1-4 синф ўқувчилари жисмоний сифатларни тарбиялашда меъёрлаш машқларидан фойдаланиш услубияти. Жисмоний тарбия процессида хилма-хил; амалий, оғзаки ва кўрсатмалилик услублар қўлланилади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун самарали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Боланинг ўсиш ва ривожланиши барча организмлар, жумладан одам организми учун ҳам хос хусусиятдир. И.М.Сегенов “Организм тушунчасига ташқи муҳит тушунчаси ҳам киради” деган эди. Чунки организм ташқи муҳитсиз яшай олмайди.

Ўсиш деганда, тана хужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ҳажмининг, моддалар массасининг ортиши тушунилади. Умумий ўсиш тана скелетининг ўсиши ва ривожланишига боғлиқ.

Организм бир-бирига боғлиқ бўлган қонуният асосида ўсади ва ривожланади. Шунга қарамасдан, бола баъзан тез ўсиши ёки ривожланишдан орқада қолиши мумкин. Тухум хужайра уруғлангандан бошлаб одам ривожлана бошлайди, бу жараён то умрининг охиригача давом этади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош айланаси, кўкрак қафаси айланаси киради.

4,5,6 ёшларда бола вазнига ҳар йили 1,5-2 кг қўшилиб боради. 7 ёшдан бошлаб унинг вазни тез ортиб боради.

Кичик мактаб ёши (6 ёшдан 11 ёшгача ёки 7 ёшдан 12 ёшгача). Бу даврда скелетнинг суякланиши давом этади. Тана пропорцияси ўзгаради. Жигар, буйраклар, ўпка, юрак ва бошқа органларнинг тузилиши ва функцияси мураккаблашиб боради.

Ўқувчининг ҳаракат тартибини тузиш, болаларнинг соғлиғини сақлаш ҳамда мустақамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Ҳаракат, яъни жисмоний машқлар, аввало организмнинг барча системалари: асаб, юрак-қон томир, нафас. скелет, мускул ва мушак системаларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Кичик ёшдаги ўқувчилар биологик жиҳатдан иккинчи “яхлитланиш” даврини бошдан кечирадилар. Уларда аввалги ёшларга нисбатан бўй ўсиш бир оз секинлашади ва оғирлиги сезиларли равишда ортади. Скелети аста-секин суякланиб боради.

Мускул системаси жадал ривожланиб боради. Қўлнинг майда мускуллари ривожланиши билан майда ҳаракатларни бажариш қобилияти пайдо бўлади. Иннервацион аппарат юқори ривожланиш даражасига эришади, булар туфайли бола тез ёзиш малакаларини муваффақият билан эгаллаб олади. Оёқларнинг мускул кучи анча ортади. Бу ёшда елканнинг чуқур мускуллари ҳали кучсиз, уларнинг пайлари етарлича ривожланмаган бўлади.

Бола организмнинг барча тўқималари ўсиш ҳолатида бўлади. Уларда гемоглобулин, ёғ, оқсил, анорганик тузлар проценти катта ёшдаги кишилар тўқималарига қараганда кам.

Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг ҳаракатчанлиги юрак-томир системаси томонидан қулай шароит яратилиши билан таъминланади; юракнинг ўлчами нисбатан катта бўлади, юрак тешиклари ва қон томирлари эса катта кенгликка эга бўлади. Бу ёш даврнинг охирига келиб қон босими катта ёшли кишиларнинг нормасига яқинлашиб ортади.

Кичик мактаб ёшида нерв системаси ҳам такомиллашади: бош мия пўстлоғининг аналитик ва синтетик функциялари мукамаллашади, мианинг оғирлиги сезиларли равишда ортади (1200дан 1400 гача) ва катта ёшли киши мия оғирлигининг 90%га эришади, қўзғалиш ва тормозланиш ўртасидаги дифференция-ланиш процесси кучаяди.

Кичик ёшдаги ўқувчиларда томир-мускул сезгилари 50%га, кўриш сезгилари 80%га, рангни сезувчанлик 45%га яхшиланади. Бу давр сезги органларининг барча жисмоний ва ақлий кучларни ривожлантириш учун жуда қулай даврдир.

Ўқувчиларни қоматини тўғри тутишга ўргатиш лозим. Қоматни тўғри тутиш, бунда гавда ва бош тўғри тутилади; кўкрак қафаси бир оз керилган, барабар турган елкалар сал орқага ташланган, умуртқа нормал ва табиий равишда эгилган, оёқларнинг тос-сон ва тизза бўғинлари тўла ростланган бир хил баландликда турган кураклар кўкракка яқинлашган бўлиши лозим.

Қоматни тўғри шакллантириш мактабнинг I-IV синфларидаги жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири ҳисобланади, шу боис жисмоний тарбия дастурига қоматни шакллантиришга оид махсус машқлар киритилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

3. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.

4. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.

5. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

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

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИ ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ЙЎЛИ БИЛАН ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.

10.53885/edinres.2022.69.28.143

Хасанов Р.А.

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

Турсунов М.З курс талбаси

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу тезисда жисмоний тарбия дарсларида таълим жараёнини замонавий ахборот технологияларни жорий этиш йўли билан такомиллаштириш ва амалга ошириш бўйича фикр мулоҳазалар келтирилган.

Калит сўзлар: технология, машина, компьютер, алгоритм, педагогик дастур.

Ахборот технологияси ва техник воситалар самарасини белгилайдиган дидактик материаллардан кенг фойдаланиш замонавий педагогик технологияларнинг асосий белгиларидан биридир. Ҳозирги замон ахборот технологияларининг асосини қуйидаги фан - техника ютуқлари ташкил этади:

а) ахборотнинг машина ўқийдиган тушунчаларда жамлаш муҳитининг пайдо бўлиши (кинофильмлар, магнит дисклар);

б) ахборотни ер шарининг исталган нуқтасига вақт ва масофа бўйича муҳим чеклашларсиз етказишни таъминловчи алоқа воситаларининг ривож-ланиши, аҳолининг алоқа воситалари билан кенг қамраб олиниши (радио эшиттириш, телевидения, маълумотларни узатиш тармоқлари, сунъий йўлдош алоқаси, телефон);

в) ахборотни компьютерлар ёрдамида берилган алгоритм бўйича автоматлаштирилган ишлаб чиқиш имконини ошириш.

Бугунги кунда жисмоний тарбия таълимини ахборотлаштиришда асосий йўналиш турли ўқув фанлари бўйича педагогик дастур воситаларини яратишдан иборат бўлиб қолди. Аммо мавжуд ва ишлаб чиқилаётган компьютер техникаси базасидаги педагогик дастур воситалари ўқитиш нуқтаи-назаридан таълим сифатида муҳим силжишларга олиб келиши мумкин.

Таълим технологиялари доимо ахборотли бўлган, чунки улар турли хил ахборотни сақлаш, узатиш, фойдаланувчиларга етказиш билан боғлиқ. Таълим жараёнида ахборот технологияларини амалга оширилиши қуйидагиларнинг мавжуд бўлишини тақозо этади, яъни таълимнинг техник воситалари сифатида компьютерлар ва коммуникация воситалари, таълим жараёнини ташкил этиш учун унга мос тизимли ва амалий дастур таъминоти, таълим-тарбия жараёнида янги ўқув техника воситаларини татбиқ этиш бўйича мос услубий ишланмалар. Ўқитишнинг янги ахборот технологиялари талабанинг эмас, у энг аввало педагогнинг технологиясидир. Педагог ахборот технологияларини қўллаб дарсга тайёрланади, дарсни ташкил қилади, талабалар билимини назорат қилади ва таълим мазмунини такомиллаш-тиришда компьютерлаштиришнинг энг юқори даражаси - янги ахборот технологияларини таълим жараёнига олиб киришдан иборат бўлади.

Ахборот технологиялари, компьютерлаштириш ва компьютер тармоқлари негизида жисмоний тарбия таълими жараёнини ахборот билан таъминлашни ривожлантириш компьютерлаштиришнинг ҳар иккала йўналиш-шини ҳам ривожлантириб бориш билан бевосита боғлиқдир. Бунинг учун шу соҳада қабул қилинган меъёрий - ҳуқуқий ҳужжатларга асосланган ҳолда узлуксиз таълим тизимини ҳамма босқичларида “компьютерлаштириш концепцияси” яратилиши лозим. Компьютерли технологиялар дастурли ўқитиш ғояларини ривожлантиради, замонавий компьютерлар ва телекомму-никацияларнинг ноёб имкониятлари билан боғлиқ таълимнинг тадқиқ қилинмаган янги технологик вариантларини очади. Таълимнинг компьютерли технологиялари - бу таълим олувчига ахборотни тайёрлаш ва узатиш жараёни бўлиб, уни амалга ошириш воситаси компьютердир, яъни талабаларда ахборот билан ишлаш маҳоратини шакллантириш, коммуни-катив қобилиятларини ривожлантириш, “ахборотлашган жамият” шахсини тайёрлаш, таълим олувчиларнинг ўзлаштириш имкони даражасидаги етарли миқдорда ахборот билан таъминлаш, талабаларда тадқиқотчилик маҳоратини, оптимал қарорлар қабул қилиш маҳоратини шакллантиришдир.

Демак, жисмоний тарбия таълими жараёнига замонавий ахборот технологияларининг жорий этилиши қуйидаги имкониятларни келтириб чиқаради: таълим жараёнини, талабаларнинг аниқ тайёргарлик даражасини, қобилиятларини, янги материални ўзлаштириш суръатини ва қизиқишини ҳисобга олиб кўпроқ индивидуал равишда ёрдам бериш; талабаларнинг билиш фаолиятларини кучайтириш, уларнинг ўзини - ўзи такомиллаштириш, таълим ва касбга қизиқишларини шаклланишига интилишларини қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш; таълим жараёнида фанлараро алоқаларни кучайтириш, борлиқ ходисаларини комплекс ўрганиш; таълим жараёнининг мослашувчанлиги, омилқорлиги, ташкил топиш шакллари ва усулларини такомиллаштириш ҳисобига уни доимий ва динамик янгилаш; барча таълим муассасаларида ўқитишнинг муаммоли ва компьютер воситаларидан ҳамда виртуал стендлардан фойдаланиш; таълим жараёнининг технологик базасини ҳозирги замон техник воситаларини жорий этиш йўли билан такомиллаштириш.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, агар технологик занжирни ташкил этувчи жараёнлар, улар орасидаги ахборот алмашинувини ташкил этиш ва уларни уйғунлаштиришда компьютерлардан фойдаланиш имконияти яратилса, ҳар қандай технологиянинг самарадорлиги ортади ҳамда бу технологияларни жисмоний тарбия дарсларига қўллаш юқори натижалар бериши кўзда тутилади.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. 2000 й. Тошкент.
2. Холчураев Ботир Холиқович (2020). Жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълим услубларининг аҳамияти. *Science and Education*, 1 (3), 752-756.
3. Васильева Виктория Руслановна, & Коробейникова Елена Ивановна (2021). Применение инновационных технологий на уроках физической культуры

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

10.53885/edinres.2022.54.62.145

Толистинов Богдан Генодиевич,

Аннотация. В статье рассматривается проблема функциональной и физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем. Автор приводит результаты решения данной проблемы посредством применения технологии, которая формирует потребность в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенты СМГ, здоровье, физическая подготовленность, технология, функциональная подготовленность.

Актуальность. Одной из ключевых проблем высшего образования нашей страны является состояние здоровья студенческой молодежи [1, 2, 3, 8, 10]. Студенты перед тем, как приступить к занятиям по физической культуре, проходят медосмотры, в результате которых многие из них из-за поставленных диагнозов, переходят в специальные медицинские группы (далее СМГ). Данная категория обучающихся с каждым годом неуклонно растёт и отличительной чертой таких студентов является низкая функциональная и физическая подготовленность организма [4, 5]. По мнению отечественных учёных [6, 7, 9] данная тенденция является следствием недостаточной физкультурной активности и гиподинамии, т.к. двух академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в неделю недостаточно, чтобы улучшить вышеперечисленные показатели, которые безусловно влияют на качество здоровья каждого студента СМГ.

Методы исследования. Решение сложившейся ситуации видится через разработку и применение технологии по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов СМГ. Данная технология была применена на испытуемых первого курса АлтГТУ им. И.И. Ползунов в количестве 14 человек, продолжительность эксперимента составила один год.

Технология включала в себя цель, задачи, ряд педагогических методов. Отличительной чертой разработанной технологии стали принципы доступности, постепенности и постоянства, в котором особенно удалось достигнуть эффективности с помощью разработанных инновационных средств в виде компьютерной программы по мониторингу физической культуры и электронного дневника самоконтроля.

На начало эксперимента уровень физической подготовленности у испытуемых оценивался по таким нормативам как прыжки на скакалке за одну минуту, прыжок в длину с места с двух ног, отжимания от пола, наклон туловища на гимнастической скамье, 12-минутный тест Купера. В результате проведения всех вышеперечисленных тестов начальный показатель физической подготовленности испытуемых студентов СМГ составил $28,31 \pm 6,03$ балла.

Функциональная подготовленность оценивалась по частоте сердечных сокращений (далее ЧСС) в покое, по скорости восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (20 приседаний) и объёма жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). После перевода данных показателей в 100-балльную шкалу оценивания, уровень функциональной подготовленности испытуемых студентов СМГ на начало эксперимента составил $44,24 \pm 5,68$ балла.

Результаты. Как мы можем наблюдать (таблица 1) по завершению годового исследования, в котором применялась разработанная технология у испытуемых прирост в физической подготовленности составил 23,47 балла ($t=7,852$ $p<0,001$), а в функциональной подготовленности 21,52 балла ($t=9,45$ $p<0,001$). Примечательно то, что после зимней сессии летних каникул, студенты СМГ возвращались с тем же самым уровнем физической и функциональной подготовленности, что говорит об сформированности устойчивого уровня потребности в самостоятельной физкультурной активности, т.е. студенты СМГ продолжали использовать ценности физической культуры (рекомендованные физические упражнения, рациональное питание, рекреационные процедуры и др.) на протяжении всего эксперимента, даже в периоды отсутствия обязательных занятий по физической культуре.

Таблица 1 – Динамика уровня функциональной и физической подготовленности (в баллах по 100-балльной шкале)

	Среднее значение и стандартное отклонение	Начало эксперимента	Середина эксперимента (1 семестр)	Окончание эксперимента	p между началом и окончанием 1 семестра	p между началом и окончанием эксперимента
n = 14						

Физ. подг.	X	28,31	43,13	51,78	t=9,345 p<0,001	t=7,852 p<0,001
	δ	6,03	5,84	3,56		
Функц. Подг.	X	44,24	49,05	65,76	t=11,754 p<0,001	t=9,45 p<0,001
	δ	5,98	5,15	4,25		

Таким образом, уровень физической подготовленности у студентов СМГ к окончанию эксперимента достиг $51,78 \pm 3,56$ балла. Уровень функциональной подготовленности вырос до $65,76 \pm 4,25$ балла.

Выводы. Подводя итог годичного эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная технология достоверно и эффективно повлияла на физическую и функциональную подготовленность студентов СМГ за счёт формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности, что выразилось в приросте данных показателей. Дальнейшее исследование и апробация технологии может привести к ещё более эффективным результатам.

Список литературы:

1. Алфёрова И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008 с.
2. Вербина Г. Г., О. Ю. Вербина Уровень и динамика развития физической культуры студентов специальных медицинских групп // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (4). С. 58–64.
3. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2011. 28 с.
4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2005. 28 с.
5. Губанцева И.Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 1999. 207 с.
6. Егорычева Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального медицинского учебного отделения: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2014. 24 с.
7. Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2017. 270 с.
8. Колясова В.Н. Педагогические условия модернизации физической культуры оздоровительной направленности в специальном медицинском отделении вуза: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2009. 26 с.
9. Лященко Х.М. Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2013. 24 с.
10. Шеенко Е.И. Характеристика качественного и количественного состава медицинских групп студентов с позиции совершенствования их физического воспитания // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 26–27 марта 2021 г.). Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета. 2021. С. 110-113.

BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI

10.53885/edinres.2022.56.16.146

Eshtemirova E`zoza Murodjon kizi

O'zDJTSU, Chirchiq, magistr

Yusupov G'ayrat Abdullaevich

O'zDJTSU, Chirchiq, p.f.n.dotsent sajerasukurova382@gmail.com

Annatotsiya

Maqolada badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning somatoskopiya natijalari, shuningdek, ushbu guruhdagi qizlarning jismoniy rivojlanishini o'rganish natijalari keltirilgan. Maqolada badiiy gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari ochib berilgan, shuningdek, badiiy gimnastika uchun eng mos somatotip aniqlangan.

Аннатоция

В статье представлены результаты соматоскопии девочек занимающихся художественной гимнастикой, а также – результаты исследования физического развития, данного группы занимающихся. В статье раскрыты некоторые специфические особенности физического развития гимнасток, а также выявлен наиболее подходящий соматотип для занятия художественной гимнастикой.

Annatocia

The article presents the results of somatoscopy of girls involved in rhythmic gymnastics, as well as the results of a study of the physical development of this group of people involved. The article reveals some specific features of the physical development of gymnasts, and also identifies the most suitable somatotype for rhythmic gymnastics.

Dolzarbliigi. Hozirgi paytda badiiy gimnastika — olimpiya sport turi bo'lib, ushbu sport turida qizlarning texnik mahorati va musiqa ostida murakkab tana harakatlarini turli buyumlardan foydalangan holda ifodali bajarishadi o'zaro bellashadilar. Bugungi kunda, bu sport turining rivojlanishi uchun sportchilari funktsional ko'rsatkichlarini doimiy ravishda nazorat qilish, mashqlarni takomillashtirish, xalqaro musobaqalarda ishtirokchilarini ko'payishi, raqiblar bilan keskin belashuvi va shu bilan birga olimpiya dasturiga kiritilish bois mummolarni urganish ham juda muhim ahamiyatga ega. Yosh gimnastikachilarning somatotipi va tana nisbati jismoniy qobiliyati kabi muhim sport sifatiga bog'liq bo'lib, uni o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan qizlarning antropometrik parametrlarini o'rganish.

Materiallar va tadqiqot usullari. Tadqiqotda O'zDJTuning 20 nafar talabasi ishtirok etdi: ulardan 6 nafari 20-22 yoshli, sport va badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchi, yuqori malakali sportchilar: sport ustaligiga nomzodlar (sport) va sport ustasi (ms); Nazorat guruhiga sport bilan shug'ullanmagan 26 nafar o'sha yoshdagi qizlar kiritildi. Tana k'rsatkichlari umumiy qabul qilingan usullarga muvofiq antropometrik asboblarning standart to'plami yordamida o'lchandi. Barcha talaba qizlarning bo'ylama, ko'ndalang va aylana o'lchamlari ko'rsatkichlari aniqlandi, ular asosida tana tarkibining suyak, yog' va mushak tarkibiy qismlarining nisbiy qiymatlari aniqlandi. tananing yuzunsini o'lchamlarning qiymatlari nisbatlarini (tananing uzunligi, yuqori va pastki oyoq-qo'llarining nisbiy ko'rsatkichlari) hisoblash, shuningdek, asosiy tana turini aniqlash imkonini berdi. Ko'ndalang o'lchamlar tana indeksini (elkalar kengligining tos suyagining kengligiga nisbati bo'yicha) hisoblash uchun ishlatilgan, bu ayol sportchilarda jinsiy dimorfizmning namoyon bo'lishini baholashga imkon beruvchi ko'rsatkichdir.

20 ta-sportchining konstitutsiyasi (astenik, normostenik, giperstenik) Pignet indeksi bilan aniqlandi.

Tadqiqot natijalari. Badiiy gimnastika bilan shug'ullanadigan sportchilar badiiy gimnastika bilan shug'ullanmaydigan sportchilarga nisbatan bo'y, vazn va yog' massasi ko'rsatkichlari pastroqdir. Ikkala ixtisoslikdagi sportchilar uchun umumiy bo'lgan narsa tana vaznining mushak komponentining nisbati nazorat guruhidagi ushbu ko'rsatkichlarga nisbatan tana indeksidir yuqori ko'rsatkichlarini tashkil etdi. Bizning ma'lumotlarimiz deyarli barcha sport ixtisosliklaridagi sportchilarda tana vaznining mushak va yog' tarkibiy qismlarining nisbati birinchi bo'lib o'sish tomon qayta taqsimlanishini ko'rsatadigan boshqa tadqiqotlar bilan mos keladi va indeksning ortishiga nisbati bilan hisoblanadi. elkalar ham tos bo'shlig'i kengligigacha oshadi, bu esa rivojlanish va yosh belgisi sifatida qabul qilinadi. Tadqiqot davomida biz talaba qizlarda tana nisbatlarining turlarini, shuningdek, tananing uzunligi va ko'ndalang o'lchamlarining uning uzunligiga nisbatan nisbiy qiymatlarini aniqladik. Olingan ma'lumotlar, badiiy gimnastikachilar bilan taqqoslaganda, tana uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari biroz kattaroq va pastki oyoq-qo'l uzunligining nisbiy ko'rsatkichlari kichikroq degan xulosaga kelishimizga imkon beradi, bu esa oxir-oqibat nisbatlar turidagi farqlarni aniqlaydi. ko'rib

Jadval 1

Badiiy gimnastikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Sport mutaxassisligi			Aniqlik darajasi,p		
	I	II	III	I-	I-	II-III
	Badiiy	Sport	Nazorat			

	gimnastikachilar (n=20)	gimnastikasi (n=20)	(n=20)	II	III	
Bo'yi, sm	166,0±1,1	156,2±1,1	165,5±1,0	<0,05	<0,05	<0,05
Og'irlik,kg	53,6±1,1	50,2±1,2	54,9±1,1	<0,05	<0,05	<0,05
Suyak komponenti,%	16,2±1,1	14,1±1,0	15,3±0,5	<0,05	<0,05	<0,05
Mushak komponenti,%	45,9±0,4	46,3±0,4	34,9±0,9	<0,05	<0,05	<0,05
Yog' komponenti,%	13,6 ±0,4	10,6 ±0,3	15,8 ±0,6	<0,05	<0,05	<0,05
Maskulinizatsiya indeksi%	1,32±0,02	1,35±0,02	1,23±0,01	<0,05	<0,05	<0,05

Jadval 2

Badiiy gimnastikasi va sport gimnastikachilarning konstitutsiyasining nisbati (tana uzunligi % da)

Ko'rsatkichlar	Badiiy gimnastikachilar (n=20)	Sport gimnastikasi (n=20)	Nazorat (n=20)
Gavda uzunligi	31,2±0,3	33,2±0,4	31,3±1,0
Oyoq uzunligi	52,8±0,4	51,2±0,3	52,5±0,6
Qo'lining uzunligi	44,1 ±0,2	44,8 ±0,4	44,2 ±0,5
Yelka kengligi	21,8±0,3	23,3±0,3	21,5±0,4
Tos suyagining kengligi	15,4±0,3	14,4±0,3	15,7±0,2
Nisbat turlari	dolixomorf	mezomorf	dolixomorf
Konstitutsiya turlari	Astenik	Astenik	Astenik

chiqilayotgan mutaxassisliklar vakillari orasida - sport gimnastikachilarida u mezomorf, badiiy gimnastikachilarda esa dolixomorf ekanligi tasdiqlanadi.

Adabiyotlar ro'yhati.

1. Juravlev D.V. Psixologicheskaya regulyatsiya i optimizatsiya funktsional`nix sostoyaniy sportsmena. M., 2009. 120 s.
2. Solov`yova .I.O., Vengerova N.N. Trenirovochnie nagruzki v spetsial`noy fizicheskoy podgotovke gimnastok-xudojnits i protsess adaptatsii ix serdechno-sosudistoy sistemi // Uchenie zapiski universiteta imeni .P.F. Lesgafta. Vipusk: 9, 2009. S. 11-15.
3. Mironov V.M. Texnologiya fizicheskoy i funktsional`noy podgotovki v gimnastike: uchebno-metod. Posobie / V.M. Mironov. Bel. gos. un-t fiz. kul` turi. Minsk: BGUFK, 2007. S. 34-36.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

10.53885/edinres.2022.50.52.147

Попова Наталья Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный педагогический университет,

e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru.

Передера Энни Сергеевна, магистрант,

Алтайский государственный педагогический университет

e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru

Аннотация: Патриотизм занимает ключевое место в социальном, нравственном, а также физическом развитии личности молодого поколения. Проблема патриотизма как фактора консолидации российского общества решается на государственном, региональном уровне и, безусловно, в профессиональном образовании. Однако, в настоящее время, воспитание патриотизма находится на не достаточном уровне. Данный факт свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования системы патриотического воспитания учащейся молодежи. В системе военно-патриотического воспитания старших школьников особое место занимают занятия единоборствами.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, единоборства, патриотизм.

Annotation: Patriotism has a special place in the social, ethical and physical development of the personality of young people. The problem of patriotism as a resource for the consolidation of Russian society is solved at the state, regional level and in vocational education. However currently the education of patriotism is not at a sufficient level. This indicates the need for further improvement of the system of patriotic education of students. Martial arts have a special place in the system of military-patriotic education of high schoolchildren.

Keywords: military patriotic education, martial arts, patriotism.

Xulosa: vatanparvarlik yosh avlodning ijtimoiy, axloqiy va jismoniy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Rossiya jamiyatini mustahkamlash omili sifatida vatanparvarlik muammosi davlat, mintaqaviy darajada va, albatta, kasbiy ta'limda hal etiladi. Biroq, bugungi kunda vatanparvarlik tarbiyasi kam darajada. Bu holat o'quvchi-yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash tizimini yanada takomillashtirish zarurligidan dalolat beradi. Katta maktab o'quvchilarining harbiy-vatanparvarlik ta'limi tizimida jang san'ati alohida o'rin tutadi.

Kalit so'zlar: harbiy-vatanparvarlik, jang san'ati, vatanparvarlik.

На сегодняшний день одной из актуальных задач общества и государства является патриотическое воспитание молодого поколения. Говоря о патриотизме необходимо отметить, что он представляет собой ключевое ценностное, а также духовное достояние человека, которое находит свое проявление в активно-деятельностной самореализации личности на благо своей Родины.

В официальных государственных документах, а также публикациях исследователей подчеркивается важность патриотического воспитания, целью которого выступает воспитание высоконравственного патриота Отечества, который уважает права и свободы личности, а также традиции и культуру других народов, который также ориентирован на религиозную и национальную толерантность. Можно утверждать, что для Российской Федерации ключевое значение приобретает патриотическое воспитание современной молодежи [2].

Стоит заметить, что проблема воспитания патриотизма у школьников привлекает внимание многих исследователей. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что уровень воспитания патриотизма у школьников снижается, что становится тревожной тенденцией. Например, в одном из своих исследований опубликовали следующие данные: гордятся быть гражданами Российской Федерации только 59,2 % опрошенных мальчиков и 45,6 % опрошенных юношей, не испытывают патриотических чувств к Родине – более 33% опрошенных, можно также отметить, что на данный вопрос дали отрицательный ответ отдельные анкетированные, в число которых входят: 9,5 % - это группа опрошенных в возрасте 10-15 лет, а также 19,7 % опрошенных в возрасте 16-17 лет [3]. К сожалению, необходимо отметить еще одну тенденцию, которая характеризует современных школьников, низкий уровень исторических знаний – затруднение вызывает необходимость соотнести факты и даты истории, которые являются частью общеобразовательной программы.

Как ответ на существующую ситуацию, в актуальных педагогических исследованиях происходит поиск путей для формирования патриотизма у школьников. Одной из таких возможностей является использование образовательной среды организаций дополнительного образования в качестве форм воспитательной работы, в том числе средствами физической культуры [1].

Необходимо использовать ресурсу физической культуры и спорта как одного из ключевых направлений патриотического воспитания. Можно отметить, что задачи по подготовки к военной службе – как морально-волевой, так психологической, должны решаться именно в рамках физического воспитания, что позволяет повышать ее эффективность.

Необходимо подробнее рассмотреть единоборства как одно средств патриотического воспитания. Спецификой единоборств является тот факт, что исторической предпосылкой их возникновения являлся не только мотив самозащиты, но и обеспечение безопасности проживающих на одной территории людей. Можно также дополнить, что разные виды единоборств также выступали одним из ключевых средств борьбы за независимость и свободу своего народа с иноземными захватчиками.

Важно подчеркнуть, что при эффективной педагогической организации систематических занятий спортивными единоборствами они позволяют не только всесторонне гармонично физически развиваться человеку, но и духовно совершенствовать личность. Можно также отметить, что одним из мотивов занятий единоборствами является гражданско-патриотический.

Проявлением данного мотива выступает стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, а также для поддержания авторитета и репутации своего коллектива, своего города, своей страны [4].

Говоря о целях занятий единоборствами в области воспитания, необходимо выделить одну из ключевых – развитие, а также совершенствование системы патриотического воспитания. Патриотизм является основополагающим фактором для дальнейшего развития Российской Федерации.

Безусловно, в контексте данной темы важно отметить специфику реализации в рамках занятий единоборствами воспитательной функции, которая заключается в педагогическом руководстве как физическим, так и духовным развитием школьника. Реализация воспитательной функции подкреплена ключевой целью физического воспитания – всестороннее гармоничное воспитание личности, нравственное и духовное развитие, формирование социально значимых ценностей, а также физических возможностей будущих защитников государства. Занятия единоборствами эффективно способствуют достижению данной цели.

Подводя итог, мы можем подчеркнуть, что в социальном, нравственном и физическом развитии личности именно патриотизм обладает ключевой значимостью, поэтому особенно важно формировать чувства долга, патриотизма в школьном возрасте, в котором закрепляются нравственные ценности и установки.

Фактором эффективной организации военно-патриотического воспитания можно обозначить использование основных ресурсов, которыми обладает общество и государство. Однако, использование политических, правовых, экономических, информационных, духовно-нравственных и других ресурсов будет успешно только при условии соблюдения целенаправленности и комплексности. Ключевая роль физической культуры и спорта в вопросах воспитания патриотизма обусловлена тем, что именно в них сосредоточен колоссальный воспитательный потенциал, который позволяет формировать и развивать мировоззренческие взгляды современного поколения.

Занятия единоборствами представляют собой область спортивной деятельности – совокупность прикладных, духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая воспитанию юного гражданина как личности.

Список литературы

1. Вебер Д.А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 1-6 (57). - С. 40-45.
2. Князев С.А., Корнаушенко А.В. Практический аспект влияния современных технологий на жизнедеятельность студенческой молодежи // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020.- № 1-4 (57). - С. 84-88.
3. Попова Н.В., Ельников А.В. Теоретические и практические предпосылки совершенствования образовательной среды детско-юношеской спортивной школы // Мир науки, культуры, образования. – 2015. - № 4 (53). – С. 157-160.
4. Трикина А.А. Использование игровых форм обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» // Педагогическое образование на Алтае. - 2021. - № 2. - С. 56-61.

УДК 613.6+725.8

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

10.53885/edinres.2022.86.64.148

Сафаралиев Бозор Сафаралиевич,

профессор, доктор педагогических наук,
Челябинский государственный институт культуры,
Моб.тел.:+ 9634623048 E-mail: bozorsafaraliev@mail.ru

Азимов Гурез Джалилович,

профессор, доктор медицинских наук,
Таджикский научно-исследовательский Институт
профилактической медицины, Республика Таджикистан,
Моб.тел.:+992 900705999 E-meil: azimov.sed.moh@mail.ru

Аннотации: на страницах представленной статьи, анализируются гигиенические составляющие спортивных сооружений как закрытого, так и открытого типа и гигиеническо-нормативные требования к ним. Эти требования направлены с целью повышению работоспособности, укреплению здоровья, физическому росту различной категории населения, в особенности молодежи. Анализируются санитарно-нормативные документы как-то «Правила санитарии и обеспечения (содержания) мест для занятий физической культурой и спортом» (1976 г.), стандарты «Спортивно-спортивных сооружений» (ВСН-46-86).

Ключевые слова: гигиена, спорт, нормативные требования, стадионы, спортивные залы и сооружения, тренировочный процесс.

Annotation: on the pages of the presented article, the hygienic components of sports facilities, both indoor and outdoor, and the hygienic and regulatory requirements for them are analyzed. These requirements are aimed at increasing efficiency, health promotion, physical growth of various categories of the population, especially young people. Sanitary and regulatory documents are analyzed, such as "Rules for sanitation and provision (maintenance) of places for physical culture and sports" (1976), standards of "Sports and sports facilities" (VSN-46-86).

Key words: hygiene, sports, regulatory requirements, stadiums, gyms and facilities, training process.

Спортивные сооружения - это сооружения открытого типа (стадионы, спортивные площадки и т. д.) или закрытые (спортивные залы, арены, стадионы), которые специально построены и оборудованы для тренировочного процесса и различных соревнований. Достижения в области физической культуры и спорта напрямую связаны с материально-технической базой - то есть количеством спортивных сооружений, их обеспеченностью и качеством.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям предусматривают создание прекрасных условий для организма человека, занимающегося физической культурой и спортом, что способствует повышению работоспособности, укреплению здоровья, физическому росту.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям отражены в «Правилах санитарии и обеспечения (содержания) мест для занятий физической культурой и спортом» (1976 г.), а также в стандартах «Спортивно-спортивные сооружения» (ВСН-46-86). Они включают требования к планировке, освещению, вентиляции, отоплению, строительству основных и вспомогательных зданий для определенных видов спорта, их санитарии и так далее. Все виды спортивных сооружений должны находиться под санитарным контролем.

Спортивные сооружения строятся в городах или пригородах, рядом с парками и другими зелеными насаждениями. Они должны быть расположены вдали от источников интереса, загрязнения воздуха и дорог, а также должны иметь удобное расположение для общественного транспорта.

Спортивные сооружения расположены на ветру, вдали от источников загрязнения воздуха и земли. При этом учитывается санитарно-защитная зона и учет ветровых процессов («ветровые цветы»). Перед каждым спортивным сезоном необходимо получить разрешение Санитарно-эпидемиологической станции (СЭС) на эксплуатацию спортивных сооружений. Все критические замечания и выводы санитарного врача фиксируются в санитарной книжке, чтобы их можно было устранить в течение определенного периода времени. 30% площади земельного участка должно быть покрыто деревьями. При строительстве спортивных сооружений учитываются климатические условия. В южных районах (в целом по Республике Таджикистан) здания и подсобные помещения должны располагаться в отдельных зданиях, что удобно для двухсторонней вентиляции. Если здание выходит на запад, то будут использованы занавески и шторы. Основные корпуса спортивных сооружений должны быть способны вместить одну смену и иметь определенную площадь из расчета 1 человек на м², что будет соответствовать нормативным требованиям, акробатика - 32 спортсмена, бадминтон - 8, баскетбол - 18, бокс - 17, борьба - 30, волейбол - 24, гандбол (гандбол) - 22, художественная гимнастика - 10, теннис - 12, тяжелая атлетика - 16, фехтование - 18, футбол - 60.

Чем больше размер зала, тем больше вероятность их проведения. В зависимости от возможности разового переноса учитываются размеры подсобных сооружений и их сантехническое устройство. Например, в санузле вышеупомянутых спортивных сооружений норма установлена на 1 человека на 7 человек для одновременных тренировок, а в раздевалке на 1 человека на 3 человека для одновременных тренировок. Критерии для женского туалета - 1 сиденье на 30 человек в смену, для мужчин одно сиденье и один писсуар на 50 человек в смену.

Зрительские сиденья должны располагаться на дистанции бега и в безопасной зоне. Перед первым рядом сидений следует соорудить забор высотой 0,8 м; ширина сиденья для одного человека должна быть не менее 45 см, ширина прохода между рядами должна быть 80-85 см. Площадь размещения (гостиницы) спортсменов должна быть не менее 6 м² на человека, кроме того, в одном доме должно проживать не более 2 спортсменов. Особенно это актуально во время тренировок и соревнований по футболу, гребле, теннису и т. д., так как лучи солнца мешают игрокам одной из команд.

По этой причине длину спортивных площадок, а также ядро стадиона следует строить с севера на юг.

Необходимо уделять внимание и гигиены для освещения спортивных объектов

Достаточное освещение в жилых и общественных зданиях необходимо для общепсихологических целей и для создания нормальных условий работы органов зрения. Жилые помещения, учебные классы, спортивные залы и ряда другие сооружения должны освещаться солнечным светом и иметь хорошее искусственное освещение.

Естественный свет. Интенсивность естественного света зависит от яркого климата, поверхности здания и расстояния между ними. Важны конструкция окон, их размер, качество стекла, его чистота и т. Д.

Верхний край окна должен быть максимально приближен к потолку. (15-30 см), ведь в этом случае в дом попадает больше солнечного света. Высота подоконника не должна превышать 0,75-0,9 м, ширина стены между окнами не должна превышать 1,5 ширины окна, а площадь оконных рам не должна превышать 25% от общей. уровень окна. В спортзале на его длинные стены ставят окна, высота подоконника не должна быть менее 2,0 м (над уровнем пола).

Для определения достаточности естественного освещения доступны следующие показатели:

1. Коэффициент освещенности - это отношение стеклянной поверхности окон к полу дома (или спортзала). Он должен быть 1: 8 - 1:10 в гостиной, 1: 4-1: 5 в классе, 1: 6 в спортзале, в бассейне, в доме инструкторов и врачей 1: 5- 1: 6, в раздевалке., Душевые равны 1: 10-1: 11. Недостатком этого показателя является то, что он не учитывает затемнение окон, форму дома, внешний вид окна и т. д., обращённых к зданию.

Чтобы определить это, измеряют угол падения светового луча и угол его апертуры.

2. Угол падения - две воображаемые линии, одна из которых идет от верхнего края окна к рабочему месту, а другая - от рабочего места к нижнему краю окна. Он не должен быть меньше 27-30°.

3. Угол отверстия также образован двумя воображаемыми линиями, одна идет от верхнего края окна к рабочему месту, а другая - от рабочего места к верхнему краю здания или дерева, стоящего впереди. Он не должен быть меньше 5-7°.

Размер угла падения увеличивается в местах, близких к окну, и угол отверстия в верхних этажах.

5. Коэффициент естественного освещения (КЭО) - по отношению к внутреннему освещению (рабочего места) к одновременному наружному освещению в условиях рассеянного света, выражается в процентах.

Яркость открытого воздуха колеблется от 700 до 16 000 люксметра в зависимости от светового климата, т. у. сезона и т. д. Коэффициент естественного освещения внутри здания считается достаточным, если он составляет 0,5% в самых дальних местах (от окна): 1% в спортзалах и 1,5-2% в аудиториях.

На текущую яркость в помещении также влияет структура стекла и его загрязнение, которое блокирует до 50% света и до 80% матового стекла. Кроме того, свет блокируют шторы и цветы на подоконнике (темные шторы - до 40%, плотная белая ткань - до 50-60%, плотные шторы - до 80%).

Искусственное освещение. В настоящее время почти во всех сооружениях используется электрическое освещение, которое обеспечивает необходимое равномерное освещение во всем доме. Чаще всего используются обычные лампочки. Однако люминесцентные лампы также используются во многих местах, особенно в спортзалах.

Спектр люминесцентных ламп ближе и однороднее, чем у ламп накаливания, почти не имеет теней, не слепит глаза, потребляет почти в 3 раза меньше энергии (по сравнению с обычными лампами) и не нагревает воздух. Недостатком люминесцентного света является то, что при наличии одной фазы электричества световой поток увеличивается, поэтому движущиеся объекты

кажутся глазу. Например, во время игры в теннис мяч брошен неправильно - это называется эффектом стробоскопа.

Крышки используются для обеспечения равномерного искусственного света и защиты глаз от воздействия. Например, для обычных светильников в классе СК-300.

Высота лампочек зависит от высоты тренажерного зала и его функций.

Нормы искусственного освещения. Согласно гигиеническим требованиям, количество света в здании (при использовании люминесцентных ламп) обычно определяют на высоте 0,8 м над уровнем пола.

Время использования обычных ламп накаливания вдвое меньше, чем у люминесцентных ламп, то есть стандартное время 100–50 люксметра, время 200–100 люксметра и так далее.

Нормы искусственного освещения спортивных сооружений для отдельных видов спорта приняты по ВСН 1-73, а их окрестности - по СНиП 11-4-79. Следует отметить, что нормы освещения закрытых спортивных сооружений зависят от источника лампы накаливания или люминесцентного излучения, принимаются отдельно. Для открытых помещений источник света не учитывается, норма для обоих одинакова.

Приложение 1.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСВЕЩЕНИЮ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТА.

Виды состязания	Малое освещени я	Уровень, на которой освещение приведен по стандарту	Примечания
1	2	3	4
Бадминтон, баскетбол, волейбол, теннис, футбол, спортивный гандбол	300 100	На горизонтальном уровне пола. Вид на высоте 2 метров	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон.
Настольный теннис	400	На горизонтальном уровне пола.	Освещение должно быть предусмотрено на столе и на расстоянии 4 м от него..
Акробатика, гимнастика (художественная, спортивная,), бокс, борьба, фехтование, плавание	200	Дар сатхи уфукии фарш (ранг, колинтахтасуфа, руи об) На горизонтальном уровне пола.), цвет, покрытия, воды и др.)	Во время боксерского поединка количество зрителей не должно превышать 800 человек, яркость цветового уровня должна быть не менее 1000 лк.
Легкое, тяжелое атлетическое состязание, конькобежки	150	На горизонтальном уровне пола.) беговые дорожки, поверхности льда	-
Хоккей бо шайба, харакат-хои гуногун конкибози Хоккей с шайбой, различные состязание на коньках	300	На горизонтальном уровне пола.	-

Открытые сооружения	Малое освещен ия	Уровень, на которой освещение приведен по стандарту	Примечания
Площадки для баскетбола, волейбола, бадминтона, гандбола	50	На горизонтальном уровне пола.	-
	30	Вертикальный на высоте от 1 до 5 м над уровнем пола	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Теннисный корт	100	На горизонтальном уровне пола.	

	50	Вертикальный на высоте до 5 м над уровнем пола.	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Корт для настольного тенниса	150	На горизонтальном уровне настольного тенниса	Освещение должно быть предусмотрено на столе и на расстоянии 2 м от него..
Поле для футбола, регби, поло	50 30	На горизонтальном уровне пола. Вертикальный на высоте до 15 м над уровнем пола.	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Бассейн для плавания и водного поло	100	На горизонтальном уровне воды	-
Легкая атлетика	50 30	Горизонтальном уровне Вертикальном уровне	- -

Яркость в спортивных сооружениях определяется по горизонтали и в некоторых случаях по вертикали, как показано в таблице выше.

Литература

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. метод. пособие для студентов факультета физической культуры / Авторы – составители Царева Н.М., Беспалова Т.А., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А.: Саратов 2011.- 53 с.
2. Епишкин И. В. Физкультурно-спортивные сооружения: учебно-методическое пособие для обучающихся направления подготовки 49.03.01 «физическая культура» / И.В. Епишкин, Н.А. Грублене, С.А. Крюков. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», 2019. – 80 с.
3. Каратаев О. Р. Спортивные сооружения: учебное пособие / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. – М. : Физическая культура. 2011.– 336 с.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А.-Гигиена. М., 1990. – 368 с.
5. Люберцев В.Н. Гигиена тренировочного процесса: учебное /В.Н.Люберцев. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009 79 с.
6. Малыгина В.Ф., Меньшикова А.К., Поминова Н.М. - Основы физиологии питания, гигиены и санитария. М., 1983.-191с.
7. Минх А.А., Малышева И.К.-Основы общей и спортивной гигиены. М., 1972. - 383с.
8. Николаенко А.В.-Спортивные сооружения — 1976.-271 с.
9. Пивоваров Ю.П.-Гигиена и экология человека. М., 1999. – 192 с.
10. Полиевский С.А.-Физическое воспитание учащейся молодежи. М., 1989. – 160 с.
11. Полиевский С.А. - Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., 1981. – 144 с.
12. Физкультурно-спортивные сооружения. под общей редакции Аристовой Л.В.- М.,Издательство «Спорт Академ-Пресс»,1999. – 536 с. с илл.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10.53885/edinres.2022.77.58.149

Вебер Дмитрий Александрович,

старший преподаватель, Алтайский государственный педагогический университет,

e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru.

Юрин Даниил Сергеевич, магистрант,

Алтайский государственный педагогический университет

e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru

Аннотация: в настоящей статье представлен теоретический и практический аспект практико-ориентированного подхода в обучении во внеурочной деятельности. Рассмотрен практико-ориентированный подход в обучении во внеурочной деятельности, который характеризуется введением в учебный процесс занятий практического применения знаний и теории, способствующие лучшему усвоению материала и более высокому уровню знаний.

Ключевые слова: практико-ориентированный подход, физическая культура, ОБЖ, жизнедеятельность.

Annotation: This article presents the theoretical and practical aspects of a practice-oriented approach to learning in extracurricular activities. A practice-oriented approach to teaching in extracurricular activities is considered, which is characterized by the introduction of practical application of knowledge and theory into the educational process, contributing to better assimilation of the material and a higher level of knowledge.

Keywords: practice-oriented approach, physical culture, OBZH, vital activity.

Xulosa: ushbu maqola darsdan tashqari faoliyatda treningda amaliy yo'naltirilgan yondashuvning nazariy va amaliy jihatini taqdim etadi. Darsdan tashqari faoliyatda treningda amaliy yo'naltirilgan yondashuv ko'rib chiqildi, bu o'quv jarayoniga bilimlarni amaliy qo'llash va materiallarni yaxshiroq o'zlashtirish va yuqori darajadagi bilimlarga hissa qo'shadigan nazariyalarni joriy etish bilan tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: amaliy yo'naltirilgan yondashuv, jismoniy madaniyat, obzh, hayotiy faoliyat.

Актуальность исследования заключается в том, что общее образование не в полной мере способствует формированию готовности обучающихся к практической деятельности.

Возникает противоречие: с одной стороны, общество нуждается в личности безопасного типа, который умеет и может обеспечить личную и общественную безопасность, а с другой – образовательная среда не может в полной мере сформировать у обучающихся компетенции, присущие личности безопасного типа.

Практико-ориентированный подход в обучении во внеурочной деятельности подразумевает введение в учебный процесс занятий практического применения знаний и теории способствует лучшему усвоению материала и более высокому уровню знаний [1].

В современных условиях с появлением компьютерных устройств и прогрессивным развитием информационных технологий, облегчающих деятельность (техническое оборудование и т.п.), резко сократилась двигательная активность детей школьного возраста по сравнению с предыдущими десятилетиями.

Исходя из вышеизложенного, нами были разработаны следующие рекомендации [3]:

1) Необходимо держать сотовые телефоны перед лицом или на уровне глаз. Также предлагается использовать две руки и два больших пальца для создания более симметричного и удобного положения для позвоночника.

2) Помнить, что «текстовая шея» является просто обычной «привычкой». Для профилактики этого синдрома каждый день необходимо выполнять зарядку, а также сокращать время использования различных гаджетов.

3) Непременным условием профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата является соблюдение ортопедической культуры.

Заниматься физической культурой с обучающимися необходимо не только в закрытых помещениях, в частности в спорт залах, манежах, но и в условиях открытого воздуха, включая холодное время года. Тренировки на свежем воздухе помогают оставаться в хорошей физической форме, быть здоровым этой зимой и ранней весной, и в целом, подготовят организм и фигуру к лету [2]. В условиях 2020-2021 года мы думаем, такой подход будет целесообразным, так как COVID-19 внес свои коррективы в режим работы спорт залов, в целях обеспечения безопасности населения. При проведении тренировок в холодное время года сжигается больше калорий, в частности за счёт теплообмена, улучшается настроение, состояние здоровья в целом.

Перед тренировкой обязательна разминка, таким образом можно уберечь суставы от переохлаждения и накопить ресурс тепла для начала тренировки. И наконец, одежда, она должна соответствовать нагрузкам. Проблематика рассматриваемого вопроса включает в себя ряд факторов. Обучающиеся занимаются до 18.00, в это время на улице в холодное время года наступают сумерки, следовательно, для осуществления тренировок необходимо достаточное освещение, которое во многих районах отсутствует. Органы государственной власти и местного самоуправления не уделяют должного внимания очистке от снега различных открытых стадионов и площадок для занятия спортом на открытом воздухе.

Говоря об оборудованных площадках стоит отметить, что на территории Алтайского края, а именно в Барнауле, такие площадки – редкость.

Анализируя выше сказанное, занятие физической культурой в зимнее время года позитивным образом сказывается на физическом и психологическом состоянии обучающихся. Но есть ряд факторов, на которые необходимо обратить внимание органов государственной власти, местного самоуправления, чтобы в дальнейшем устранить сопутствующие проблемы.

Экспериментальное исследование было организовано на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Лицей №101» города Барнаула, в 7-х классах.

Цель педагогического эксперимента заключалась в выявлении эффективности проведения практических занятий по предмету ОБЖ.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с сентября 2020 по май 2021 г. в три этапа: подготовительный, практический и обобщающий.

Эмпирические методы: беседа со школьниками, с педагогами, родителями на протяжении всего эксперимента, тестирование, с целью определения качества знаний по предмету ОБЖ, наблюдение и последующая корректировка учебного процесса.

Методы статистической обработки полученных данных применялись для количественного и качественного анализа, интерпретации результатов экспериментальной работы.

Эксперимент в 7-х классах был проведен с применением тестирования по теме «Чрезвычайные ситуации». Констатирующий этап эксперимента проводился перед уроками ОБЖ, с целью оценки уровня знаний чрезвычайных ситуаций у школьников.

После проведения занятий ОБЖ вновь было проведено тестирование в ЭГ и КГ.

После расчета показателей вариационного ряда видно, что до проведения практических занятий знания об опасных ситуациях природного характера в классах примерно одинаково и процент правильных ответов составляет в контрольной группе $60,50 \pm 5,30$, в экспериментальной группе – $62,25 \pm 5,37$. После уроков традиционного плана процент правильных ответов в контрольной группе поднялся до $71,75 \pm 3,71$, а в группе, где уроки проводились в форме игры и викторины – $93,75 \pm 1,82$.

После полученных отметок был рассчитан X_2 для экспериментального и контрольного класса. Расчеты значения X_2 на уровне $P=0,01$ по результатам показали статистически значимую разницу для контрольной и экспериментальной групп, так как $X_{2\text{эксперим.}} > X_{2\text{критич.}}$ (для экспериментального класса $X_2 = 794$, для контрольного класса $X_2 = 365$).

Итоги опытно-экспериментальной работы позволяют сделать вывод об успешной динамике повышения качества знаний по предмету ОБЖ.

Таким образом, практико-ориентированный подход к обучению во внеурочной деятельности подразумевает введение в учебный процесс занятий практического применения знаний и теории способствует лучшему усвоению материала и более высокому уровню знаний.

Список литературы

5. Вебер Д.А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 1-6 (57). - С. 40-45.

6. Князев С.А., Корнаушенко А.В. Практический аспект влияния современных технологий на жизнедеятельность студенческой молодежи // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 1-4 (57). - С. 84-88.

7. Трикина А.А. Использование игровых форм обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» // Педагогическое образование на Алтае. - 2021. - № 2. - С. 56-61.

SPORT O‘YINLARI BO‘YICHA MAKTAB JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O‘TKAZISH METODIKASI

10.53885/edinres.2022.22.12.150

**Qurbonov G‘ayratjon katta o‘qituvchi, FarDU
Raximjonov Dostonbek Rasuljon o‘g‘li, magistrant, FarDU**

Yoshlarni sog‘lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida sport o‘yinlari (basketbol, voleybol, futbol, qo‘l to‘pi) ham o‘ziga xos ahamiyatga ega. Sport o‘yinlari qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy sportda o‘ta tezkor va mahorat, g‘ayrat

talab qiluvchi turlar sport o'yinlaridir. Yuqori darajali texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchilar yetarli ravishda jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlariga ega bo'lishi kerak. Sport o'yinlari bilan tashkillanadigan mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarda ahloqiy, jamoa uchun jon kuydirish, mas'uliyat kabi sifatlar tarbiyalanadi. Sport o'yinlari tezkor dinamik sport turlari bo'lib o'yinchidan katta jismoniy tayorgarlikni talab etadi, chunki sport o'yinlari jarayonida shug'ullanuvchilar ko'p martaba sakraydilar, turli xil harakatlar bilan maydonda o'z o'rnini almashtiradi, xujum va himoya harakatlarini bajaradi.

Sport o'yinlari bo'limi dasturini o'ziga xosligi vositalarni tanlashda ularning mazmunidan ratsional foydalanishni taqozo etadi. Bu darsning motor zichligi va uning samaradorligini sezilarli oshirish imkoniyatiga ega bo'lishga olib keladi. Harakatli va sport o'yinlari ta'sirining universal xarakteri jismoniy sifatlarini keng miqyosda tarbiyalashga olib keladi, ularning kompleks namoyon bo'lishi tezkorlik kuch xarakterida, dinamik kuch, sakrash chidamlilikda ko'rinadi.

Qobiliyatlar qatorida kuch, vaqtinchalik va keng miqyosdagi harakatlar parametrlarni baholashga bu sifatlar va vositalar hayotiy muhim ahamiyat kasb etadi.

Axloq - odob, irodaviy-ma'naviy sifatlar va mustaqillikka sodiqlikni tarbiyalash, raqib bilan kurashish, jamoa bo'lib harakat-lanishda, sezilarli ravishdagi jismoniy va emotsional kuchlanishlar sharoitida amalga oshiriladi. O'yinda shaxsiy qiziqishlar jamoa maqsadlariga bo'ysunadi, jamoalariga hamda raqibga hurmat talab qilinadi. O'yin faoliyatidagi ko'pqirrali shaxsning namoyon bo'lishi, shaxsni shakllanishida axloqiy, ijodiy yondashuvlarni tarbiyalashda maqsadga muvofiq harakat qilish imkoniyati yuzaga keladi.

Harakatli va sport o'yinlariga, ularni takomillashtirish uchun maktabda dars va darsdan tashqari soatlar o'tkaziladi. O'quv shakllariga dars va sport seksiyasidagi mashg'ulotlar kiradi. Ular tarkibi va vaqti bo'yicha qat'iy reglamentlashtirilgan. Ularning mazmuni dastur bilan belgilangan. Darsdan tashqari shakllariga darslargacha gimnastika, darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalari, uzaytirilgan tanafuslardagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar kuni uzaytirilgan guruhlardagi kunlik mashg'ulotlar kiradi. Darsdan tashqari shakllarga yana salomatlik kunlari, sport kunlarini ham kiritish mumkin. Yuqori emotsionalligi va qo'llanishini unversalligi bilan ajralib turadigan harakatli va sport o'yinlari mashg'ulotlarni darsdan tashqari shakllarida katta o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur jismoniy madaniyatning barcha shakllarini yagona jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish tartibiga birlashtiradi. Uning barcha tarkibiy qismlaridan zarur paytlarda foydalanish har bir o'quvchini jismoniy mashqlar bilan sistemali shug'ullanishga jalb qilish hisoblangan asosiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan.

Sport o'yinlari shunday bo'g'in hisoblanadiki, unda mashg'ulotlarni darsdan tashqari shakllarini o'tkazish bilimlari, ko'nikma va malakalari, yo'riqchi va hakamlik malakalari shakllantiriladi, harakat malakalari va ko'nikmalari hosil qilinadi. Sport o'yinlari bo'yicha dasturning mazmuni va vaqt hajmi o'rganilayotgan o'yinning asosiy usullarini o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi, ularni o'yinda qo'llashga mo'ljallangan. O'yinning alohida usullarini o'zlashtirishda texnikani bajarishning mug'im jihatlari ajratib ko'rsatish mumkin: usulning dastlabki va oxirgi holatlari, uning alohida qismlarini bajarishda davomiylilik va mos keluvchanlik. Ko'nikmalarga o'rgatishda o'xshatish mashqlari va tashkillashning frontal metodini qo'llash orqali harakat tayyorgarligini va jismoniy yuklamalar darajasini pasaytirmasdan darsning yuqori motor zichligiga erishish mumkin. Harakat ko'nikmalariga o'rgatish o'qituvchidan o'rgatish metodlari va o'quvchilarni tashkillash uslublarini takomillashtirish, yuqori sifatli tushuntirishni talab qiladi. Ular qisqa va namoyishona, so'z bilan tushuntirishni mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borish bilan farqlanadi. Kichik sinflarda sport o'yinlari texnikasi elementlarini o'rgatishda harakatli o'yinlarni qo'llash o'rgatishning o'yin metodini qo'llashga imkoniyat beradi. Darsga harakatli o'yinlar va estafetalarni kiritish o'yin texnikasini takomillashtirish va jismoniy yuklamalarni oshirishda qo'l keladi.

Yuqori sinflarda harakat malakalari o'yin faoliyatining o'zgaruvchan sharoitlarida, himoyachilarni qarshilik ko'rsatish paytida takomillashtiriladi. O'rganilgan usullar taktik xarakterdagi mashqlar va ikki tomonlama o'yinlar bilan tashkillashtiriladi. Ikki tomonlama o'yinlarda o'yin texnikasi usullarini mustahkamlash, taktik harakatlarni takomillashtirish, axloqiy tarbiyalash bo'yicha kompleks vazifalar hal qilinadi. Yo'riqchilik amaliyotining roli ortadi, u aniq mazmunga ega bo'ladi. Jamoa sardorlari o'yindagi jamoa harakatlarini tashkillaydi va boshqaradi. Yo'riqchilar va hakamlar o'yinga jamoani tayyorlash va ikkitomonlama o'yin mashqlarida amaliy hakamlikda qatnashadilar.

Yo'riqchilar, hakamlar, jamoa sardorlari faoliyatini tashkillash tashabbuskorlik va mustaqil fikrlashni tarbiyalash vazifalarini hal qilishga olib keladi.

Sport o'yinlari darslarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga doimiy qiziqishni tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. O'yinlarning emotsionalligi va qiziqarliligi o'quvchilarni o'ziga jalb qiladi, o'yinlarda ishtirok etishga qiziqish va hohishni keltirib chiqaradi. Qiziqishni o'quvchilar o'yin faoliyatidan va jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridan qoniqish hosil qilgandagina mustahkamlash mumkin.

Qoniqish hosil qilish shunday faktorki, u mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi va mustahkamlaydi hamda uni turg'un qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi o'zining jismoniy tayyorgarligini oshiradi va o'yinning yangi usullarini o'rganadi hamda ularni muvaffaqiyatli qo'llaydi. O'yindagi jamoaviy harakatlar o'rtoqlik va do'stlik tuyg'ularini hosil bo'lishiga olib keladi.

O'yindagi kuchli vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarni bajarish o'quvchiga o'z kuchiga ishonchni keltirib chiqaradi. O'yinda o'zini ko'rsatish istagi o'quvchilarni jismoniy va texnik takomillashtirish uchun, faol mustaqil mashg'ulotlar uchun, uy vazifalarini doimiy bajarishga motivni hosil bo'lishiga xizmat qiladi. Yoshning o'zgarishi bilan qoniqish hosil qilish turli faktorlarga bog'liq bo'ladi. Kichik sinflarda ularning o'rtoqlari bilan birgalikda shug'ullanish imkoniyati, shug'ullanish sharoiti, jixozlar asosiy hisoblanadi. O'rta sinflarda mashg'ulot mazmuni, o'qituvchi, o'rtoqlari bilan o'zaro munosabat katta o'rinni egallaydi. Yuqori sinflarda pedagog, murabbiy bilan o'zaro munosabatlar, mashg'ulot mazmuni, shaxsiy muvaffaqiyatlar birinchi o'ringa ko'tariladi. Bu jarayonning dinamikasi jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga barqaror qiziqishni tarbiyalashga ijodiy yondashuvni taqazo etadi, sport o'yinlari esa bu vazifani hal qilish uchun vositalarni keng tanlab olishga yordam beradi.

SPORT NAZARIYASI PREDMETINING XUSUSIYATLARI, MAXSUS ATAMALARI

10.53885/edinres.2022.83.69.151

Tursunov Oqil Amrulloevich

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi

***Annotatsiya:** Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.*

***Tayanch tushunchalar:** Sport nazariyasini, sport predmeti, sport harakati, musobaqalar, atamalar, ko'rsatkichlar.*

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo'lib, yangidan ajralib chiqqan fandır. Sport nazariyasi fani sport mashg'ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta'sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o'rganadi. Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tuzumi, sport maktabi, sport mashg'ulotlari tizimi, sport ko'rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi fanini muayyan ravishda egallab bo'lmaydi. Sport - qisqa manoda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng manoda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobakalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlari baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan. Sport musobaqalarini maqsadi-kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baxo berishdir. Sport xarakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan, bundan tashqari biznes shaklidagi professional sportni yuzaga chiqaradi. Sport faoliyati harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati

jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir.

Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy-pedagogik faoliyatlarga bo'linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bilishi, ko'nikma, malakalarni yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud. Funksional atamalar guruhiga tayanch bo'lib, sport tayyorgarligi va sport mashg'ulotlari atamalar kiradi. Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va materialtexnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi. Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi. Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir. Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. **Sport mashg'ulotlari** pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. **"Sport mashg'ulotlari"** atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

Sportchini tayyorlash" - kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o'zgarishlarining murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada **"mashq; bilan chiniqqanlik", " tayyorgarlik", "sport formasida bo'lishlik"** darajasini yaxshilanishiga olib keladi. **"Mashq bilan chiniqqanlik"** tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

"Mashq bilan chiniqqanlik" - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir. "Tayyorgarlik darajasi" atamasi, "mashq bilan chiniqqanlik" atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi. "Sport mashg'ulotlari tizimi" - sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir. Sport ko'rsatkichlari" - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beradi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganligini ko'rsatadi. "Sport natijalari" - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir. "Sportchining tasnifi" - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O'zbekiston Respublikasida "Yagona sport tasnifi" mavjud bo'lib har to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning manaviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi subyektiv omili deb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadbir qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi. Bu oqibatlar majmui, sport bilan shugullangan har bir jamoa a'zosi, har bir ijtimoiy guruh uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi. Bularga quyidagilar kiradi: - aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta'siri; - jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

- har bir jamiyat a'zosining ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o'rniga sportning tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirishga qaratilgan ta'sirining amaliy natijasi;

- mashg'ulotdan bo'sh vaqtlarda samarali dam olish **usullari** va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishning samaradorligi;

- xalqaro sport harakatlari va olimpiya o'yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o'rtasida tinchlik -totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo'shgan hissasining samaradorligiga bog'liqdir. Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko'paya boradi. Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta'sir ko'rsatadi, hayotiy ko'nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma'naviy, axloqiy va aqliy o'sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko'maklashadi, insonlarda o'zaro hurmat, do'stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o'zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko'ngil xushlik va muxlislik bilan birgalikda sog'lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog'lomlashtirish turlari, damolish, jo'shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo'lib, sog'lom hayotning asosi bo'lib, hisoblanadi.

Nazariya deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi. Nazariya-ilmiiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligacha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliigi sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashtulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi-fan sifatida anglab yetish, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

Salomov.R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari o'quv qo'llanma Toshkent-2005

Achilov A.G, Akramov A.J, Goncharova O.V, Bolalarning jismoniy sifatini tarbiyalash O'quv qo'llanma -Toshkent Lider pres nashriyoti,2009.

Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091

N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>

SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES

SN Rasulovna . STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6

Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.

FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266

Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 //// \\\\ Volume: 1, ISSUE: 6

Мухитдинова Н. М., Джураева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.

Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 15-26.

Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 1-14.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

10.53885/edinres.2022.77.70.001

Я.З.Файзиев

Доцент БухГУ Бухара, Узбекистан

М.Ф.Юсупова студентка БухГУ

Аннотация.

В данной статье рассматриваются вопросы воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте. Раскрыты вопросы развития физических качеств также, приведены учебные универсальные действия которые помогают улучшить качества образования как учителя так и ученику.

Annotation.

This article deals with the issues of education of physical qualities in primary school age. The issues of the development of physical qualities are also disclosed, educational universal actions are given that help to improve the quality of education for both the teacher and the student.

Ключевые слова: Младший школьный возраст, физическое развития, физические качества, сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, двигательные умения, подвижность в суставах.

Key words: Primary school age, physical development, physical qualities, strength, agility, speed, endurance, flexibility, motor skills, joint mobility.

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей. Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах качества».

Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость³. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости — качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств» . Один из известных механизмов такого явления — антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих.

Принято различать пять основных физических качеств сила, быстрота, ловкость и равновесие, выносливость, гибкость².

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. Характеризуется килограммами. Оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, делённая на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено.

Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит формирование правильной осанки школьника, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Средства развития силы: в 7-9 лет— общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет — общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.⁴.

Быстрота - способность человека быстро совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств.

Применяются скоростно - силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Характеризуется координационными возможностями в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, чистоте движений в ограниченном пространстве.

Средства развития ловкости: упражнения с элементами новизны-гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности. Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями⁶.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности. Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средства развития: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе и т.п.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Характеризуется максимальной амплитудой движения¹.

Средства развития: выполнение упражнений на растягивание; обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п. Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной в 10-14 лет. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. В младшем школьном возрасте работа над развитием гибкости в 2 раза более эффективна, чем в старшем, поскольку амплитуда движений с возрастом уменьшается. Таким образом, своевременное развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста способствует формированию в будущем здоровой, полноценной, всесторонне – развитой личности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Формирование регулятивных УУД на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура нацелен умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности.

УУД должны помочь⁵:

Ученику:	Учителю:
1. получить более качественные знания, которые необходимы для физического развития; 2. обеспечить доступ к нетрадиционным источникам информации; 3. повысить интерес к предмету; 4. повысить активность учащихся на уроках, динамических часах, прогулках; 5. повысить эффективность самостоятельной работы.	1. реализовать принципиально новые формы и методы обучения; 2. сохранить психологическое благополучие и здоровье детей в учебной деятельности; 3. повысить уровень использования наглядности и визуализации на уроке; 4. повысить эстетическую привлекательность урока; 5. привлечь учащихся к использованию ИКТ(информационно-коммуникативных технологий).

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

Использованная литература:

1. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.
2. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 476-484.
3. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 468-475.
4. <https://kinderg enii.ru/for-teacher/fizicheskie-kachestva.htm>
5. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/479165-proektirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-napr>

БАРКАМОЛ РИВОЖЛАНГАН ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ.

10.53885/c4959-5971-7034-z

Ғайрат Салимов

Бухоро давлат университети жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти,
педагогика фанлари номзоди

Ирода Косимбекова

Бухоро давлат университети Бухоро давлат педагогика институти Жисмоний мадания таълим
йўналиши I- босқич магистранти

Аннотация Мақолада болаларни ўйин мавжуд бўлган шаклларда мавжуд ҳаёт билан кенгрок таништиришга имкон беради. Ўйин болаларнинг турли хил фаолияти, ўйин кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради. Уларни фикрлаш, ҳис-туйғулар, тажрибалар, ўйин муаммосини ҳал қилишнинг фаол усулларини излаш, уларнинг ўйин шароитлари ва шароитларига бўйсунуши, ўйиндаги болаларнинг муносабатлари, ўйин орқали бола органик ривожланади, инсон маданиятининг муҳим қатлами катталар ўртасидаги муносабатлар - оилада, уларнинг касбий фаолияти ва бошқалар. Ўйин ўқитувчилар барча таълим вазифаларини, шу жумладан ўрганишни ҳал қиладиган энг муҳим фаолият сифатида фойдаланилади.

Аннотация Статья позволяет ближе познакомиться с жизнью, существующей в тех формах, в которых доступна игра. Игра помогает детям развивать различные виды деятельности, игровые навыки. Своё мышление, эмоции, переживания, поиск активных путей решения игровой задачи, их послушание условиям и условиям игры, отношения детей в игре у ребёнка органически развивается через игру, важный пласт культуры человека, отношения между взрослыми - в семье, их профессиональной деятельности и т.д. Игра используется учителями как важнейшая деятельность, решающая все учебные задачи, в том числе и учебную.

Аннотация The article allows you to get to know the life that exists in the forms in which the game is available. The game helps children develop various types of activities, game skills. Their thinking, emotions, experiences, the search for active ways to solve the game problem, their obedience to the conditions and conditions of the game, the relationship of children in the game, the child organically develops through the game, an important layer of human culture, the relationship between adults - in the family, their professional activities, etc. The game is used by teachers as the most important activity that solves all educational tasks, including educational ones.

Калит сўзлар: ўйин, ўйин шакллари, ўйиннинг роли, индивидуал ёндашув, ривожланиш, таълим, ахлоқий, эстетик, рол ўйнаш, ижодий ўйинлар, дидактик ўйинлар, ижодий ўйинлар.

Ключевые слова: игра, игровые формы, ролевые игры, индивидуальный подход, развитие, воспитание, нравственность, эстетик, ролевые игры, объяснительные игры, дидактические игры, объяснительные игры.

Кей wordс: game, game forms, роле-плейинг гамес, индивидуал апроач, девелопмент, эдусатион, моралити, аестхетисс, роле-плейинг гамес, эхпланаторй гамес, дидастикс гамес, эхпланаторй гамес.

Мақтабгача ёшдаги болаларни интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожлантириш учун шароитларни яратиш мақтабгача таълим муассасаларида таълим-тарбия жараёнини ташкил қилишнинг мавжуд тартибини қайта кўриб чиқишни ҳамда мақтабгача таълим хизматларини кўрсатишнинг замонавий усулларини жорий этишни талаб қилади. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси мақтабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисидаги қарорида Таълим-тарбия жараёнини такомиллаштириш болаларнинг ривожланганлиги даражасини ва уларнинг умумий бошланғич таълимга тайёрлигини, шунингдек, уларнинг ижтимоий, шахсий, ҳиссий, нутқий, жисмоний ва ижодий ривожланишини баҳолаш асосида амалга оширилиши лозим.

Бунда болаларда Ватанга муҳаббат ҳиссини, оилага, ўз халқининг миллий, тарихий, маданий кадриятларига ҳурмат, атроф-муҳитга нисбатан эҳтиёткорона муносабатни шакллантиришга алоҳида эътибор қаратилиши ҳақида қарорда тақидланган.

Биз биринчи ўринга мақтабгача ёшдаги болаларга индивидуал ёндашиш ва мақтабгача таълим муассасасининг ўз кадр-қиммати сақланиб қолган ўйинларни кўйиш лозим. Ўйиннинг ролини ошириш каби мақтабгача ёшдаги боланинг етакчи фаолияти ва унга устунлик бериш, албатта, ижобийдир.

Ўйин орқали бола органик равишда ривожланади, инсон маданиятининг жуда муҳим қатламини - ўртасидаги муносабатларни ўрганади катталар - оилада, уларнинг касбий фаолияти ва бошқалар Ҳозирги вақтда замонда тарбия масалалари айниқса долзарбдир.

Болаларда ватанпарварлик, шунинг учун болалар боғчасида педагогик фаолиятни ташкил этишдаги вазифалар ривожлантиришга қаратилган фуқаролик ва ватанпарварлик фазилатларига эга бўлган болалар, инсонпарварлик туйғуларини тарбиялаш, шакллантириш ижтимоий фаол, мустақил, Давлат таълим стандарти талабларини, ўйинларнинг хилма-хиллигини, ҳар бирининг индивидуаллигини ҳисобга олган ҳолда, тўғри ташкил этилган ўйин фаолияти билан ёрдам берадиган интеллектуал ривожланган ижодий шахсни тарбиялашдан иборат. Бу ўз она юртига бўлган муҳаббат ва ўз халқи билан фахрланиш ва ташқи дунёдан ажралмаслик ҳисси ва хоҳиш бойликни сақлаш ва ошириш қаратилиши лозим.

Шунинг учун ўқитувчилар сифатида бизнинг вазифамиз бу: болани севишга тарбиялаш ва ўз оиласига, уйига, боғчасига, кўча, шаҳар, табиатга ва барча тирик мавжудотларга эҳтиёткорона муносабатни шакллантириш, тарбия меҳнатга ҳурмат, ўзбек тилига қизиқишни ривожлантириш урф-одатлар, инсон ҳуқуқлари бўйича оддий билимларни шакллантириш, она юрт ҳақидаги ғояларни кенгайтириш болаларни рамзлар билан таништириш, давлат (герб, байроқ, мадҳия); масъулият ва мамлакат ютуқлари билан фахрланиш туйғусини ривожлантириш; багрикенгликни шакллантириш, бошқа халқларга, уларнинг анъаналарига ҳурмат туйғулари, боланинг ватанпарварлик тарбияси мураккаб таълим жараёни, унинг қалбида ахлоқий туйғуларнинг ривожлантиришга йўналтириш керак.

Шундай қилиб, ўйин энг кўп ҳаракатни талаб қилади. Тарбиячи ва болаларнинг биргаликдаги фаолиятига, ўйинга эътибор бериш мактабгача ёшдаги болалар учун таълим шакллари, болалар фаолиятини қатъий тартибга солишнинг йўқлиги, педагогик жараёни ташкил қилишда болалар боғчаси ва дастурларнинг мазмунига ҳисса қўшади.

Ўйин орқали фикрлаш ривожланади, ақлий ривожланган, ўз-ўзини такомиллаштиришга муҳтож шахс. Шундай экан, буни ишонч билан айтиш мумкин мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий фаолияти ёш - руҳий ва жисмоний кучлар ривожланадиган таълим усули сифатида ўйин бола ва ижтимоий ассимиляция қилиш усули сифатида тажриба.

Профессор П.Ф. Лесгафт шундай деб ёзган эди: "Ўйин бор бажарадиган машқ ҳаётга тайёргарлик. Ўйинлар бола учун энг фойдали машғулот бўлиб, у одатда унинг одатлари ва урф-одатларининг асосини ташкил этадиган ҳаракатларга ўрганиб қолади. касблар, одатда, завқланишни кўтариш ҳисси билан боғлиқ.

Ўйин, боланинг фаолияти сифатида ривожланади ўз қонунларига кўра. Нима сабабдан ўйиннинг қонуниятлари қай даражада фаолият озми-кўпми муваффақиятга эришади, улардан педагогик мақсадларда, иш шакли, мазмуни ёки усули сифатида фойдаланиш даражасида болалар билан ўйинни педагогик сифатида биринчи бўлиб саралаган педагогик ҳодиса, ўйин дидактик, у бажаради ўқув вазифалари. Унинг ёрдами билан болаларга берилади шакл, ўлчам, ранг, ҳаракатни бошқариш ҳақида ғоялар ҳисобланади.

Болалар ўйинлари - жуда қийин. Гарчи бу ўйинлар умумий хусусиятларга эга, аммо улар кўпинча бир-биридан жуда фарқ қилади ва уларни амалга оширишнинг турли ҳолатларига боғлиқ. Ўйинлар табиати болаларнинг ёши, улар ўйнаш шароитлари, жинси, ўйинчоқлари ва уларнинг ихтиёридаги материали, шунингдек, боланинг ақлий ва жисмоний ривожланиши, оилада, боғчада олинган тарбиясига боғлиқ.

Функционал ўйинлар.

Улар турли функцияларга эга ривожланмоқда тана ва оёқ-қўлларнинг ҳаракати, бош, бундай ўйинлардир боланинг ёлғон гапириши, нарсаларни ушлаши, уларни уриши. Бу ўйинлар бир ёшли болаларга хосдир болалар, кейин улар аста-секин тўхтайд.

Ресептив ўйинлар.

Бундай ўйинларда асосий нарсга ташқи импульсларни идрок этишдир. Бу ерда сезги органлари, кўриш, эшитиш, расмларга қараб, китоблар, фарқловчи товушлар - бу ўйинларнинг асосий мазмуни. Бу ўйинлар билан ўйналади бир ёш ва ундан катта ёшдаги болалар, энг мақбул ёш - беш йил.

Рол ўйнаш.

Ушбу ўйинларда болалар маълум бир ролни ўз зиммаларига оладилар ва тасвирланган вазиятга ўрганадилар. Улар ўз ўйинларига одатий нарсаларни киритадилар рол сўзлари "мен худди шифокорман (онам, ўқитувчи, ҳайдовчи). Ролли ўйинларда, қоида тариқасида, кўп сонли иштирокчилар. Булар аслида жамоавий ўйинла ҳисобланади. Кўпроқ мустақил ва етук ҳаракатлар

болалар шунинг учун улар боланинг нутки ва тафаккури етарлича ривожланганда амалга оширилиши мумкин, тахминан икки ёшдан бошлаб, улар асосан катта мактабгача ёшга тўғри келади.

Конструктив ўйинлар.

Улар истагига асосланади яратиш, диққатни жамлаш, ушбу ўйинларда болаларни конструктив материаллар, қурилиш тўпламлари, тахталар, қум, қоғоз, мато бўлаклари билан таъминлаш керак. Конструктив мазмуни ўйинлар - қуриш, кесиш, катлама. Бу ўйинлар меҳнатнинг асоси ҳисобланади кўникмалар ва икки ёшга тўлган болаларни жалб қила бошлайди. Энг мақбул ёш - 6 ёш. Психологлар ўйинни мактабгача ёшдаги боланинг, ўқитувчиларнинг фаолияти сифатида баҳолайдилар таълим методи сифатида фойдаланадилар. Шунинг учун улар болаларнинг ташаббуси билан пайдо бўладиган, яъни мазмунини олдиндан айтиб бўлмайдиган ўйинларни ҳам бошқарадилар, шундай қилиб, улар ҳам таълим беради. Бундан ташқари, улар болаларни жалб қилишади олдиндан танланган ўйинларда боланинг шахсиятининг айрим томонларини ривожлантириш. Бу билан педагогик амалиётда ўйинларнинг иккига бўлиниши мавжуд асосий гуруҳлар:

Ижодий ўйинлар.

Улар мактабгача ёшдаги ўйинларнинг энг бой ва энг типик гуруҳини ташкил қилади. Улар ижодий деб аталади, чунки болалар мақсади, мазмуни ва қоидаларини аниқлаш ўйинлар. Бу ўйинларнинг ўзига хос хусусияти - атрофдаги ҳаёт, инсон фаолияти ва инсонлар ўртасидаги муносабатларни акс эттириш. Ҳар бир ижодий ўйин гўё дунёнинг инъикосидир. Ижодий ўйинларнинг муҳим қисми ролли ўйинлардир.

Маҳаллий психологияда қабул қилинган қарашларга кўра, ролли ўйин болалар ўйинини ривожлантиришнинг энг юқори шакли ҳисобланади. У мактабгача таълим муассасасида ўз ёшига етади ёши, бу даврда етакчи фаолият сифатида ҳаракат қилади.

Ролли ўйинда болалар инсонларни, ҳайвонларни, транспортни ва ҳоказоларни тасвирлайди. Болалар ўйинни ҳақиқатдан ажратадилар, улар тушунадилар Масалан, улар ҳақиқий ҳайдовчи эмаслиги, бироқ, болалар ўйин ҳақиқий ҳаёт эмаслигини билишса-да, улар ҳақиқатан ҳам ўз ролларини самимий ҳис қилишади ҳаётга муносабатини, фикрларини ифодалаш улар ўйинни жиддий қабул қилишади, чунки ролли ўйин бой турли хил ҳиссий тажрибалар, бу боланинг онгида чуқур из қолдиради, бу унинг унга бўлган муносабатига таъсир қилади.

Ижодий ўйинлардан бири драматик ўйинлардир. Ушбу ўйинларда болалар ҳикоя мавзусидаги воқеаларни тасвирлайдилар, эртақлар, театрлаштирилган ўйинлар. Уларда болалар ривожланиш иши ғоясини ўзлаштирадилар ҳаракатлар, ҳодисаларнинг бориши ва уларнинг шартлилиги. Болаларнинг ижодкорлиги уларда намоён бўлади. Қаҳрамонни тўғри тасвирлаш, бадиий иш, ўйиндан бери қаҳрамонларнинг тажрибалари кўпинча боланинг шахсий тажрибаси билан бирлашади ва шу билан бирга бола қаҳрамонни имкон қадар ҳақиқат ва самимий тасвирлаш учун кўп ҳаракат қилади, биз драматик ўйинларини бириктираемиз. Бу болаларга катта тарбиявий аҳамиятга эга.

Ижодий ўйинларнинг кейинги кичик турлари конструктив ўйинлардир. Улар раҳбарлик қилдилар боланинг турли хил қурилиш турларига эътиборини жалб қилиш, конструктив кўникмаларни ўргатиш, ташкил қилади ва бирлаштиради.

Бу ўйинлар гуруҳи тизимли равишда машқ қилиш имконияти учун жуда муҳим бўлган маълум кўникмалар жисмоний ва ақлий ривожланиш, характер ва иродани тарбиялаш учун болалар боғчасида уларсиз боғда тарбиявий ишларни олиб бориш қийин бўлар эди. Бундай ўйинлар болалар ўрганадилар ёки бир-биридан ёки катталардан. Уларнинг кўплари сифатида авлоддан-авлодга ўтиб келган халқ ўйинлари. Улар болаларга жуда яқин ва қизиқарли, чунки улар болалар ҳаётини акс эттиради.

Дидактик ўйинлар - асосийни ишлаб чиқиш болаларнинг ақлий қобилиятлари. Уларда боланинг сезги органлари ривожланади, диққати, хотираси, мантиқий тафаккури чархланади ва ривожланади. Аммо дидактик ўйин, билимларни мустақамлашнинг самарали усули бўлса-да, у машғулотга айланмаслиги керак. Бу шуни англатадики, унда ўйин лаҳзаси бўлиши керак. Ўйин болани фақат қачон қизиқарли бўлса, ўзига жалб қилади бу болаларга қувонч ва завқ бағишлайди.

Ҳозирги вақтда, аввалгидек, дидактик ўйинга катта аҳамият берилмоқда. Унинг аниқ самарадорлиги кўп йиллик амалиёт тажрибасини тасдиқловчи ўсаётган боланинг маданияти болалар билан, нафақат машҳур ўқитувчилар, балки умуман педагоглар фаолиятида ҳар қандай дидактик ўйиннинг асосий мақсади ўқитиш, шунинг учун унинг асосий компоненти дидактик

вазифадир, мактабгача ёшдаги боланинг ўйин хонасидан яширинган. Бола шунчаки ўйнайди, лекин ички психологик маънога кўра, бу бевосита ўрганиш жараёни ҳисобланади.

Дидактик вазифа мақсад билан белгиланади болаларни ўқитиш ва тарбиялаш таълим дастури, ҳар бири учун қаерда ёш гуруҳида белгиланган ҳажм билим, болалар эгаллашлари керак бўлган кўникма ва қобилиятлар худди шу дидактик ўйин турли усулларда қўлланилиши мумкин. таълим фаолиятини йўналтиради ва болаларни ўқитишнинг турли вазифаларини бажаради.

Шундай қилиб, дидактик ўйин қуйидагиларга ёрдам беради:

- конитив қобилиятларни ривожлантириш;

– янги билимларни эгаллаш, уларни умумлаштириш ва мустаҳкамлаш;

- ўйин жараёнида улар ижтимоий жиҳатдан ўрганадилар ақлий воситалар ва усуллар ишлаб чиқилган фаолият;

- дидактик ўйинлар жараёнида, кўп мураккаб ҳодисалар (шу жумладан табиат ҳодисалари) оддийларга бўлинади аксинча, якка ҳодисалар умумлаштирилади, шунинг учун у амалга оширилади. аналитик ва синтетик фаолият.

Шу билан бирга, ўйинлар хотирани, диққатни, кузатишни ривожлантиришга ёрдам беради; болаларга табиат объектларининг ўзлари билан ишлаш, уларни солиштириш ва индивидуал ташқи хусусиятларнинг ўзгаришини қайд этиш имкониятини беради.

Ўйин педагогик жараёнда қўлланилса, кучли тарбия омилига айланади ташкилотлар болалар ҳаёти ва фаолияти бу шуни англатадики, болалар ҳаётининг асосий кўринишлари мактабгача ёш, яъни уларнинг қизиқишлари, сўровлар, мулоқот, турли шакллардаги ўйинлар билан қондирилади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаётида мавжуд аллақачон ривожланган ижтимоий тамойил. Бу болаларнинг муносабатида ўзини намоён қилади бир-бири билан, қандай ҳаракатлар амалга оширилади, қандай хатти-ҳаракатлар шакллари, қизиқишлар фаоллашади. Бу ўйинлар педагогикасининг оммавий бошланиши ҳар бир ҳолатда фойдаланади. Ўйиндаги боланинг ҳаётини алоҳида мавжудот сифатида тасаввур қилиш лозим. Шунинг учун, ўйинда алоҳида таълим билан чекланиб бўлмайди.

Ўйин жамоасидан ташқарида боланинг шахсияти. Бу ерда биз фақат жамоатчилик ҳақида гапиришимиз мумкин болалар ҳаёти, ижтимоий хулқ-атвор кўникмаларини эгаллаш ҳақида, ўйинларга шундай характер ва йўналиш бериш, улар болаларни хулқ-атвор ва муносабатнинг ижобий омилларига ундайдиган мазмун ҳақида суҳбат олиб борилади.

Ўйин болалар боғчасида болаларни тарбиялаш усули сифатида, бу ижтимоий тамойилга таянади ва фойдаланади. Айнан шундай шароитларда кенг қўламли ишларни зудлик билан амалга ошириш керак болалар жамоасининг кундалик фаолияти билан боғлиқ ўқув вазифалари, тарбиялаш каби ижтимоий хулқ-атвор, жамоада ҳаёт одатлари, индивидуалликни шакллантириш. Болалар боғчаси педагогикасида кўплаб вазифалар оғзаки шаклда ҳал қилинган.

Дидактик ўйинчоқлар - пирамидалар, кружкалар, тухумлар - уй мақсадлари бор, болалар тухумнинг ярмидан, пластинкадан телефон ясаш, кружкалар - ҳалқалардан. Юмшоқ ўйинчоқлар - айик, хўроз, куён - кенг ва кўп жиҳатдан қўлланилади: айик - "ўгъил", саёхатлар иштирокчиси, куён - ухлаётган, касал. Двигателлар – автомобил троллейбус - одатда текис чизикда ишлатилади, болалар ҳар бир материалдан кенг ва турли йўллар билан фойдаланадилар. Ўйиндаги материалнинг мақсади ўзгартирилади, у бўлади фақат турли хил ишларни амалга ошириш учун воситадир. Материаллар ва ўйинчоқларнинг оқилона танлови кўп жиҳатдан улардан тўғри фойдаланишни белгилайди. Болаларни кўрсатмалар билан боғламасдан, бу ўйинчоқ билан қандай ўйнаш керак, лекин болаларга энг қизиқарли нарсаларни кўрсатиш керак уни қандай ишлатиш керак: миниш учун маслаҳат беринг, ўтириш ўрнига қўғирчоқ ва қўлларда уни ушлаб туринг.

Катта мактабгача ёшда боланинг ўйинчоққа муносабати сезиларли даражада ўзгаради. Ўйинчоқларнинг ўйинлардаги роли ҳам ўзгариб бормоқда. Болага аллақачон ўйинчоқ билан ифодаланган камроқ тайёр тасвир керак. Турли ёшда уларнинг босқичлари ўзига хослик билан тавсифланади хусусиятлари, шунинг учун жамоатчиликнинг ривожланиш даражаси ва унинг намоён бўлиш доираси ҳар хил. Ўйин гуруҳлари натижалар ва айни пайтда болалар жамиятининг аниқ ҳаётининг сўзловчиси сифатида ишлайди. Айнан уларнинг ўйин ҳаётида ҳаракатлар, муносабатларнинг мураккаб соҳаси ғайриоддий ёрқинлик билан намоён бўлади.

Болаларни ахлоқий меъёрларга тушунишни ўрганиш ва баҳо берилади. Жамиятдаги ҳаракатлар, бола бу соҳадан мураккаб нарсани тушунишдан олдин, у ўрганади.

Шундай қилиб, болаларнинг ўйинлардаги муносабатлари - мавжудлиги учун муҳим элемент ҳисобланади. Туёғулар муносабатлар билан ҳам боғлиқ: ўзидан ва бошқалардан қониқиш ёки

норозилик, кувонч, болаларча мағрурлик, ҳасад, ёш болалардаги бу ҳис-туйғулар, тажрибалар доираси жуда хилма-хилдир. Бундан ташқари, ўйинларда шаклланидиган ҳис-туйғулар жуда муҳим аҳамиятга эга. Ўйинда боланинг иштиёқини қондириш. Бу эҳтирос қачон қондириш мумкин улар ўйинда, ўйинда тўлиқ қониқиш ҳосил қилади. Ўйинлар бола ўзи учун қизиқарли бўлган болалар жамиятини, тажрибаларини топади кувонч, қайғу, ҳамдардлик ва дўстлик туғилади. Ҳар бир бола учун фаолият барча болалар учун ягона бўлиб хизмат қилади. Ўйинни ўз-ўзидан пайдо бўладиган ҳодисадан айлантириш муҳимдир. Ўйинларда қатнашиб, болалар ҳар бирдан хурсанд бўлишади босқичма-босқич, атроф-муҳитдаги янги нарсаларни кашф қилиш уларнинг дунёси, ҳаёт талаб қиладиган кўникмаларни эгаллайди.

АДАБИЁТЛАР

1. Г.М.Салимов «Развитие эмоциональной сферы дошкольников–залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения» МАДОУ г.Уфа.2021 год.
2. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya va sport sohasining zamonaviy ilmiy tadqiqot yo'nalishlari hamda dolzarb muammolari // Pedagogik mahorat. - 2019/5. - 35-41 bet.
3. Педагогика под ред. И.П. Подласого, учебник для ВУЗов, 2001 год.
4. «Программа воспитания и обучения в детском саду», под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. 2005г.
5. Журнал «Воспитатель ДОУ» №4, 2010г.
6. Журнал «Дошкольное воспитание» №2, 2003 г.

2-SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AHOLINI OMMAVIY SOG‘LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION SPORT KLASTERINI TASHKIL QILISH;

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH ORQALI O‘QUVCHILAR NAZARIY BILIMINI OSHIRISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.34.85.041

Bobomurodov Abdurafik Egamurodovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport

universiteti katta o‘qituvchisi

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyani qo‘llash orqali o‘quvchilarning nazariy bilimlarini oshirish xususiyatlari hamda respublika ta‘lim tizimidagi o‘zgarishlarga alohida urg‘u berilgan holda yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarga bo‘lgan ehtiyoj ko‘rsatilgan.

Annotation. The features of increasing the theoretical knowledge of students through the use of pedagogical technology in physical education lessons, as well as the need for highly qualified competitive personnel with a special emphasis on changes in the education system of the republic are highlighted.

Аннотация. Выделены особенности повышения теоретических знаний студентов за счет использования педагогической технологии на уроках физического воспитания, а также потребности в высококвалифицированных конкурентоспособных кадрах с особым акцентом на изменения в системе образования республики. широко прикрыты.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha ta‘lim, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, chaqqonlik, chaqqonlik o‘zgarishlari, chaqqonlikni oshirish

Keywords: Preschool education, physical education trainings, agility, agility variations, agility improvement.

Ключевые слова. Педагогическая технология, технологический подход, мотив, концепция, модульный метод чтения.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo‘yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o‘zining ijobiy samarasini bermoqda. Shu ma‘noda ilg‘or pedagogik texnologiyalarni amalda joriy etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ta‘limga texnologik yondashuv pedagogik jarayonga faol ta‘sir etuvchi va uning samaradorligini, bir butunligini va muvaffaqiyatini belgilab beruvchi omillardan hisoblanadi [1,2].

O‘zbekiston ta‘lim tizimining insonparvarlashuvi, demokratlashuvi va yangi texnologiyalarning kiritilishi pedagogika fani oldiga ta‘limning mazmuni, tuzilishi, rivojlanish darajasi, imkoniyatlari va texnologiyasini aniqlashdek murakkab vazifalarni qo‘ydi. Bu vazifalarni hal qilish bir qancha muammolarni keltirib chiqardi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali, o‘quvchilar nazariy bilimini oshirish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas muammolardan biri bo‘lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini ko‘rsatib beradi.

Tadqiqot maqsadi: Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali o‘quvchilar nazariy bilimini oshirishning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish

jarayonida aniqlandiki, mavjud ma'lumotlar jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha etarli emas. Shuni alohida takidlash lozimki, mamlakatimizda ta'limning barcha sohalaridagi kabi jismoniy tarbiya sohasida ham katta islohotlarni talab qiladi. Raqobatbardosh kadrolarni tayyorlash jamiyatning muhim ehtiyojini qondirishning eng zarur shartidir. Jamiyatning yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun boshlang'ich sinfdan boshlaboq tinimsiz izlanish, ta'limning yangi samarali usullarini qidirish va topish hamda amaliyotga joriy etish davr talabi hisoblanadi [3,4].

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat;

- ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyani qo'llagan holda o'quvchilarning o'qish motivini o'stirish va ularning fanni o'zlashtirishga qiziqish va ehtiyojini tarbiyalashdir.

-motivning mavjudligi shaxsning o'quv faoliyatga erkin kirishuvi, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida erkin muloqotning shakllanishi va tez til topa bilishini ta'minlash hamda jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologilar joriy etilishi, o'qish motivlarini har tomonlama rivojlantirilishi, pedagogik texnologiyaning mohiyatini anglatishga erishilishi, unga doir bilim, ko'nikma va malakalar chuqur egallanilishi va ular ta'lim amaliyotida muvaffaqiyatli qo'llanilishi jismoniy tarbiya darslari jarayonida yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlaydi.

- jismoniy tarbiya tizimini o'quvchi – o'qituvchi hamkorligi asosida o'quvchilarning erkin fikrlashiga yo'l ochib berishga qaravtilmog'i lozim.

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida modulli o'qish usulidan foydalanilsa o'quvchilarning erkin, musaqil fikrlashiga keng yo'l ochiladi.

- musaqil davlatimizning taraqqiyoti ta'limning barcha sohalaridagi kabi jismoniy tarbiya sohasida ham katta islohotlarni talab qiladi. Raqobatbardosh kadrolarni tayyorlash jamiyatning muhim ehtiyojini qondirishning eng zarur shartidir.

- jamiyatning yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun boshlang'ich sinfdan boshlaboq tinimsiz izlanish, ta'limning yangi samarali usullarini qidirish va kashf qilish zarur.

- boshlang'ich ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyani qo'llagan holda o'quvchilarning o'qish motivini o'stirish va ularning fanni o'zlashtirishga qiziqish va ehtiyojini tarbiyalashdir.

- jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalar joriy etilishi, o'qish motivlarini har tomonlama rivojlantirilishi, pedagogik texnologiyaning mohiyatini anglatishga erishilishi, unga doir bilim, ko'nikma va malakalar chuqur egallanilishi va ular ta'lim amaliyotida muvaffaqiyatli qo'llanilishi jismoniy tarbiya darslari jarayonida yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlaydi.

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'qish motivlarini har tomonlama o'stirishga e'tibor qaratisa o'quvchilarning bilim o'zlashtirish jarayonlari samarali bo'ladi.

- jismoniy tarbiya darslari jarayonida modulli o'qish usulidan foydalanilsa o'quvchilarning erkin, musaqil fikrlashiga keng yo'l ochiladi.

- jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llanilsa kutilgan samaraga erishish mumkin.

Xulosa. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llash ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi. Umuman olganda ushbu jarayon ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, o'qituvchi va sohada faoliyat yuritayotgan ilmiy hodimlardan esa doimiy ijodiy izlanishlarini taqazo etadi. Natijasida esa, jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilar nazariy bilimni oshirish va hayotda kerak bo'ladigan asosiy harakat ko'nikma va malakalarining kengayib borishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori.

7. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 bet.

8. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik. Moskva. – 2010 g.

9. N.G.Ozolin, D.P.Markov. "Yengil atletika", Toshkent: 1971 yil. 176 bet.

ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВНИНГ ЗАРУРИЯТИ.

10.53885/edinres.2022.23.46.042

BuxDu "Jismoniy madaniyat fakulteti"

Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport

kafedira o'qtuvchisi Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li

Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли

жисмоний маданият факультети

2 босқич талабаси

Аннотация В статье анализируется современное состояние развития коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры, проблемы, недостатки в этой связи, пути их преодоления. Также были исследованы индивидуальные, групповые и коллективные, социальные формы общения, их специфические особенности в профессиональной педагогической культуре будущих учителей физической культуры. Ключевые слова: система образования, содержание образования, педагогика, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая культура, студенты, профессионально-педагогическая культура, коммуникативная компетентность, культура речи.

Талабаларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришда инновацион ёндашувнинг мавжуд ҳолати, бу борадаги муаммолар, камчиликлар, уларни баратаф этиш йўллари, таҳлил қилинган. Шунингдек, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий педагогик маданиятида мулоқотнинг шахслараро, гуруҳлараро ва жамоавий, ижтимоий шакллари, уларнинг ўзига хос хусусиятлари тадқиқ қилинган. Калит сўзлар: таълим тизими, таълим мазмуни, педагогика, жисмоний тарбия, жисмоний баркамоллик, жисмоний маданият, талабалар, касбий педагогик маданият, коммуникатив компетенция, нутқ маданияти.

Annotation The article analyzes the current state of development of the communicative competence of future physical culture teachers, problems, shortcomings, and ways to overcome them. Also, the interpersonal, intergroup and collective, social forms of communication and their peculiarities in the professional pedagogical culture of future physical culture teachers. Key words: education system, content of education, pedagogy, physical education, physical development, physical culture, students, professional pedagogical culture, communicative competence, speech culture.

Долзарблиги. Жаҳонда ёшларнинг маънавий, шу билан бирга жисмоний комиллигини таъминлаш, уларнинг асрлар давомида синовдан ўтган ижтимоий-педагогик ходиса, жисмоний машқлар, яъни спорт воситасида соғлом ҳаётини, жисмоний маданиятини шакллантириш долзарб аҳамиятга эга. Чунки спорт - миллати, ирки, динидан қатъий назар барчага соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришга кенг имкониятлар яратиб берадиган омиллардан биридир. Хорижий мамлакатларда ижтимоий, иқтисодий соҳаларда интеграллашув, халқаро малака талабларига мос кадрлар тайёрлаш мазмунига таълимда уларнинг жисмоний маданиятини ҳам шакллантириш, муассаса ўқув жараёнини такомиллаштиришда амалиётни шакллантириш ва бу соҳада илмий-методик базасини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор берилмоқда. Таълимда ўқувчиларнинг жисмоний маданиятини шакллантирувчи ва ривожлантирувчи механизмлар хусусиятларини кўрсатувчи методлар, кўрсаткичларни мувозанатда сақлаш тизими, ялпи сифат менежменти, сифат кафолати, самарадорликнинг асосий кўрсаткичлари, узлуксиз таълим сифати яхшиланиши каби сифатни таъминлашга ва илғор тажрибаларни ўрганишга йўналтирилган методларидан фойдаланиш илмий-амалий аҳамият касб этмоқда. Ўзбекистонда таълим соҳасида амалга оширилаётган янгиланишлар шароитида асосий вазифалардан бири ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги даражаси, жисмоний маданиятини оширишдан иборат. Таълимнинг янги модели ўқувчиларда билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш билан бирга, уларнинг жисмоний маданиятини ҳам шакллантириш, аниқроғи, биринчи навбатда, яхлит жисмонинан соғлом шахсни ривожлантиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Шу боис Президентимиз Ш. Мирзиёев бу ҳақда қуйидагиларни таъкидлайди: “Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз”[1]. Долзарб масала сифатида, бугун жисмоний тарбия таълим тизимини такомиллаштиришнинг йўналишлари аниқ белгилаб олинганига қарамай, кейинги йилларда жисмоний ва руҳий саломатлиги даражаси паст бўлган ўсмирлар ва ўқувчи ёшларнинг сони ошиб бораётганлигини кузатиш мумкин. Шу боис, ўқувчилардаги жисмоний ва руҳий камчиликларни

бартаф этиш жисмоний маданият ўқитувчиларнинг коммуникатив ривожлантириш долзарб педагогик муаммолардан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Талабаларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришда инновацион ёндашувнинг заруриятини юксалтиришнинг замонавий ижтимоий-педагогик асослари, уни шакллантиришнинг илғор педагогик метод, шакл ва воситалари, диагностик ва коррекцион хусусиятларини таҳлиллашдан иборат.

Муҳокама. Мамлакатимиз педагогика фани ва таълим тизими олдига стратегик жиҳатдан муҳим вазифа қўйилган бўлиб, у таълимнинг мактаб ўқувчилари ва талабалар саломатлигини издан чиқариш эмас, балки сақлаш ҳамда ривожлантиришга ёрдам бериши учун барча шарт-шароитларни яратишдан иборат. Бундай ҳолатда, ўқувчиларда уларнинг ҳаётдаги орзу-истакларини рўёбга чиқара олишлари учун замин ҳозирлайдиган саломатлик маданиятини шакллантиришнинг ижтимоий ҳамда педагогик аҳамияти ниҳоятда ортмоқда. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегиясининг ёшларга доир давлат сиёсатини такомиллаштириш бандида жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга шахсларни тарбиялаш кўзда тутилган. 2018 йил 5 март куни қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони, 2018 йил 20 сентябрда Президент Ш.М.Мирзиёев томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда белгиланган вазифалар, 2019 йил 13 февралда тасдиқланган “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси”, 2019 йилнинг 19 мартда тақлиф этилган ёшларга оид 5 та муҳим ташаббус ва бошқа муаммога доир меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифалар бевосита аҳоли, хусусан ёшларнинг жисмоний баркамоллиги ва маданиятини ривожлантиришни назарда тутди. Инсон, унинг ҳар томонлама уйғун камол топиши ва фаровонлиги, шахс манфаатларини рўёбга чиқаришнинг шароитларини ва таъсирчан механизмларини яратиш, эскирган тафаккур ва ижтимоий хулқ-атворнинг андозаларини ўзгартириш республикада амалга оширилаётган ислохотларнинг асосий мақсади ва ҳаракатлантирувчи кучидир. Талабалар аҳолининг бошқа ижтимоий гуруҳларига нисбатан атроф муҳитнинг салбий омиллари таъсирига кўпроқ берилувчан, турли хил касалликлардан азият чекувчи, алоҳида тавсифга эга гуруҳ ҳисобланади. Шунингдек, улар турли даражада жисмоний тайёргарликка эгаллиги билан тавфисфланади. Талабалар миқдорий жиҳатдан турли хил даражада жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланишга эга ҳисобланади. Мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижалари гувоҳлик беришича, сўнгги йилларда турли хил даражада жисмоний тайёргар-ликка 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 юкламаларни бажаришга тўлиқ ҳолатда тайёр ҳисобланмайди. Бу кўринишдаги талабалар томонидан машғулотлар режимлари (берилган ёш гуруҳлари учун физиологик жиҳатдан асосланган стандартларга 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 тарбия 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. Бу ҳолат турли хил даражада жисмоний жиҳатдан ривожланиш ва жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларга ҳаракатларга оид ҳолатларни ўргатишда янги услубиятни ишлаб чиқиш талаб қилинишига олиб келади. Жисмоний маданият таълими соҳасидаги мутахассислар тайёрлаш тизимини такомиллаштиришда талабаларнинг касбий билим, малака ва кўникмаларни эгаллаш йўлидаги ортиб боровчи фаоллигини тақлиф этадиган ва рағбатлантирадиган ўқув жараёнини ташкил этишда янги усул ва ёндашувлар ишлаб чиқиш ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бугунги кунда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини олиб боришда таълим жараёни технологиясини бойитадиган илмий – услубий ишланмалар етарлича ишлаб чиқилмаган.

Ўқитишнинг анъанавий усуллари эндиликда талабаларни замонавий ўқитиш усуллари билан қуроллантириш учун талаб қилинаётган билим, малака ва кўникмалар тўплами билан таъминлай олмай қолдилар. Шу муносабат билан, таълимни ислоҳ қилишнинг ҳозирги босқичида ўқитишнинг янги усул ва воситаларини ишлаб ҳамда таълим жараёнига кенг қўламда қўллаш лозим. Ўқув жараёнига таълимнинг янги фаол шакллари киритиш, уни такомиллаштиришнинг асосий заминларидан биридир. Замонавий ўқитиш усулларни ишлаб чиқиш ҳозирги пайтда педагог кадрларни тайёрлашнинг, такомиллаштиришнинг ва малакасини оширишнинг энг истиқболли йўналиши ҳисобланади. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларнинг мулоқот маданияти талабларига, ўқувчиларга ахборотларни аниқ ва раво тақдим этиш маҳорати, ҳамкасбларига тўғри маслаҳат ва таклиф беришни билиши, баҳонинг шаффофлигини ифодалай олиши, хоҳиш-истакларини билдириши, мулоқотнинг нутқий ва нутқсиз воситалари ҳамда нутқ меъёрларидан тўғри фойдаланиши, мулоқотда-англаш, эстетик, ахлоқий, коммуникатив эҳтиёжларни қаноатлантириши кабиларни киритиш мумкин. Педагогик мулоқотнинг муҳим жиҳати ўқув-тарбия жараёнида ўқувчи шахсига йўналтирилган ҳолда ташкил этиш имкониятини яратишга хизмат қила олишидир[3]”. Мазкур талаблар, аввало, касбий-педагогик фаолиятда ўта муҳим бўлган маданий-коммуникатив фазилатлар – ҳиссий маданият, таълим олувчиларнинг эътиқоди, уларга таъсир ўтказиш; мотивация; касбий ривожланиш; назарий билим ҳамда мулоқот тузилиши ва технологиясидан хабардорлик (уларга ижодий ёндашув); суҳбатдоши руҳиятини билиш; педагогик ҳамкорлик ва шахслараро ўзаро таъсир; педагогик тактни эгаллаш; педагогик мулоқот техникаси; нутқ маданияти ва мулоқотнинг нутқсиз воситаларининг ифодаланишида ўз аксини топади. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчисининг педагогик касбий мулоқот маданиятининг ўзига хос хусусиятлари қуйидагиларда ифодаланади: – ўзининг жисмоний сифатлари ва қобилиятларини энг мақбул даражасигача ривожлантиришда; – инсон жисмининг гўзаллиги, соғлигига эътиборли бўлишида (жисмоний тарбия билан фаол шуғулланиш туфайли); – эстетик ҳодисалар каби жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари муайян шакллариининг идрок этилишида; спортда эстетика олий гўзаллик қимматига эга бўлиб, унда ушбу спорт ҳодисаси “ўз муайян ҳиссий яхлитлигида шахс қадрияти сифатида намоён бўлади, шахснинг ҳар томонлама ривожланишига, унинг эркинлиги, индивидуаллиги чегараларининг кенгайишига ёрдам беради” ҳамда унинг яширин интеллектуал ва ижодий имкониятларининг очилишига имконият яратади.

Хулоса. “Педагогик мулоқотнинг коммуникатив компоненти диалог иштирокчиларининг мавқелари ва вазибаларини мувофиқлаштиришга хизмат қилади. Таълимнинг дастлабки босқичларида ўқувчиларда ўзаро мулоқотга киришиш, ўқитувчилар ва синфдошлар билан муносабат ўрнатишга оид билим ва тажрибалар етарли бўлмайди. Бу жараёнда ўқитувчи тарихий тажрибанинг ташувчиси мавқеига эга бўлади. Бугунги кунда ўқитувчиларнинг ўқувчиларга ахборотларни тақдим этишга оид тажрибасини бойитиш зарурияти мавжуд. Бунинг учун ўқитувчиларнинг ўқувчилар билан педагогик мулоқот ўрнатишга оид билимлари ва тажрибаларини фаоллаштириш талаб қилинмоқда. Педагогик мулоқот турли шаклларга эга. Бу таълим жараёнида педагогнинг тутган мавқеи, унинг шахсий сифатлари, билим даражасига бевосита боғлиқ. Педагогика ҳамда психологияга оид манбаларда педагогик мулоқот ўқитувчининг фаолият услуби билан боғлиқ ҳолда таҳлил этилади. Педагогика фанида педагогик услубнинг бир қанча таснифлари мавжуд. Педагогик муносабат аксарият манбаларда педагогик мулоқот тарзида талқин этилади. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий педагогик маданиятида мулоқотнинг шахслараро, гуруҳлараро ва жамоавий ижтимоий шаклларига алоҳида тўхталиб ўтиш лозим. 1. Шахслараро – идрок қилиш, билиш, тушуниш, эмпатия асосида суҳбатдошларнинг бир-бирини баҳолаши ва тавсифлаши. 2. Гуруҳлараро – ижтимоий гуруҳлар орасидаги мулоқот. Гуруҳлараро идрок қилишнинг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда мулоқот субъектлари ва объектлари, гуруҳларнинг ўзаро муносабати ҳамда биргаликдаги гуруҳлараро фаолият тури ва мазмуни инобатга олинади.

Адабиётлар: 1. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуг халқнинг иши ҳам улуг, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. – Тошкент: Ўзбекистон, 2019. –Б. 36. 2.Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори. «Халқ сўзи» газетасининг 2017 йил 6 июндаги 111 (6805)-сони. 3. Педагогика энциклопедия, III жилд. Масъул муҳаррирлар: Р.Сафарова, Р.Жўраев. “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, - Тошкент, 2017. Б-91-92.

JISMONIY MADANIYAT SHAKLLANISHIDA SHAXSIY SOG'LIQNI SAQLASHNING TA'RKIBIY QISMLARI.

10.53885/edinres.2022.64.95.043

Bekmurzaev Abdikarim Kulmurzaevich,

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrası assistenti.

Shilmanov Raxat Perdebaevich,

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrası assistenti.

Kalmuratov Islambek Polatovich.

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti 2-kurs magistranti.

Tayanch so'zlar: Salomatlik, mashg'ulot, sportchilar, yuklama, sog'lom turmush, kwsratkichlar, ctress, dinamika.wzgarishlar.

Klyuchevie slova: Zdorove, trenirovka, sportsmeni, nagruzka, zdorovaya jizn, pokazateli, stress, dinamika.

Key words: Health, training, , athletes, pression, , results, changes, healthy life, stress, dynamics.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099

sonly sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha farmoni qabul qilindi. Ushbu farmon asosida Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Salomatlik - bu ma'lum bir ijtimoiy va iqtisodiy muhitda irsiy salohiyatni amalga oshirish jarayonida rivojlanadigan va insonga har xil sharoitlarda sog'lom bo'lishiga imkon beradigan murakkab va shu bilan birga yaxlit, ko'p o'lchovli dinamik holat. Sog'lom sog'liq - bu ma'lum bir kishining genetik jihatdan aniqlangan tipologik xususiyatlariga, o'ziga xos sharoitlariga mos keladigan hayot tarzidir. Hayot va sog'lig'ini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash insonning ijtimoiy-biologik funksiyalarini to'liq amalga oshirishga qaratiladi.

Salomatlik madaniyati - insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan umumiy madaniyatining bir qismi.

Shaxsiy salomatlik madaniyati insonning hayotiy pozitsiyalari bilan tavsiflanadi. Sog'lom turmush tarzini tashkil etish shaxsni hisobga olgan holda insonning holatini faol ravishda tartibga solishtananing xususiyatlari, o'zini o'zi himoya qilish dasturlarini amalga oshirish, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini rivojlantirish, sog'liqning barcha tarkibiy qismlarining uyg'un birligiga va shaxsning yaxlit rivojlanishiga olib keladi. Shaxsiy salomatlik madaniyatini shakllantirish jarayoni birinchi navbatda ta'lim tizimida amalga oshiriladi va ular bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. [1:2]

Sog'lom turmush tarzi asoslarini o'rgatish metodikasi bilan birga, mavjud ta'lim tizimi ko'pincha etakchilik qiladi. Bolalar va yoshlarning sog'lig'i yomonlashishiga, ta'lim jarayonining kuchayishi, kompyuter o'yinlariga bo'lgan ishtiyok, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun imkoniyatlarning etishmasligi maktab o'quvchilari va talabalarning jismoniy harakatsizligining asosiy sabablari. Sog'liqni saqlash madaniyati tizimli-tarkibiy yondashuv nuqtai nazaridan quyidagi omillarning o'zaro ta'sirining ajralmas tizimshakllanadi: tizimni shakllantirish, tizimni to'ldirish va tizimni konditsionerlash. Tizimni shakllantiruvchi omillar - bu insonning individual salomatligi, uning dinamikasi va amaliy yo'nalishidagi holati. Sog'liqni saqlash madaniyatining tizimini to'ldiruvchi tarkibiy qismlari ma'naviy va axloqiy qadriyatlar (shu jumladan qadriyatlar) sog'liq va sog'lom turmush tarzi va sog'lom turmush tarzi mentaliteti; valeologik savodxonlik (shakllanish sabablari va mexanizmlarini bilish, sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzini tashkil etish, sog'lomlashtirish qobiliyatlari); texnologiyalar va shaxsni ruhiy takomillashtirish. Shaxsiy salomatlik madaniyatining biologik tizimli omillariga genetik jihatdan aniqlanganlar va shaxsiyatning jismoniy va aqliy rivojlanishi, yosh xususiyatlari va organizmning psixo-fiziologik funksiyalarining geterokronizmi, o'ziga xos ekotizimda shaxsning mavjud bo'lishi uchun olingan shartlar kiradi. Eng muhim sub'ektiv omillar - bu sog'liq va sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya. Shaxs faoliyatining namoyon bo'lishi uchun zarur bo'lgan irodaviy fazilatlar mavjudligi, o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini anglashga intilish, sog'liq va sog'lom turmush tarziga nisbatan o'z inertsiasini engish bilan belgilanadi.

Shaxsiy salomatlik madaniyatining quyidagi tarkibiy qismlari ajralib turadi:

- motivatsion va shaxsiy komponent - roli haqida g'oyani ta'minlaydigan me'yorlar va qadriyatlar to'plamini o'z ichiga oladiva sog'liqni saqlash madaniyatining ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rni;
- sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiyani rivojlantirish va sog'liq darajasini yaxshilash, shaxsning xususiyatlari va fazilatlarini yaxshilash, sog'liqqa nisbatan faol hayotiy pozitsiyani ta'minlash;
- kognitiv komponent – jismoniy va aqliy o'zini rivojlantirishning valeologik bilimlari va ko'nikmalarining amaliy yo'naltirilgan tizimi;
- faoliyat komponenti - shaxsan mazmunli va individual yo'naltirilgan sog'lom turmush tarzi orqali salomatlikning ma'lum darajasiga erishishni ta'minlaydi. [1:3]

Biologik va ijtimoiy taraqqiyotning birligi va o'zaro bog'liqligini ta'minlash jismoniy tarbiyaning sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirishdagi rolini tarbiyaviy, ta'lim va dam olish vazifalari belgilaydi. Ko'p funktsional jismoniy madaniyatning mohiyati shundaki, u insonning jismoniy, estetik va ma'naviy-axloqiy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan, jismoniy faollikdan foydalangan holda ijtimoiy foydali tadbirlarni tashkil etish, sog'lom dam olish, kasalliklarning oldini olish, dam olish va reabilitatsiya xisoblanadi. [1:4]

Jismoniy tarbiyanin' muhim yo'nalishiga chuqur bilim va e'tiqodga asoslangan ongli ravishda shakllantirish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, o'z sog'lig'iga doimo g'amxo'rlik qilishning barqaror odati, emlash, kundalik jismoniy faoliyat rejimini tashkil etish ko'nikmalari kiradi. Haqiqiy jismoniy faollik madaniyati soddalashtirilad, inson xulq-atvori, mas'uliyat hissini hamda shaxsni tartibga soladi va tarbiyalaydi. Shu ma'noda sistematik jismoniy faollik inson salomatligi madaniyatining asosiy tarkibiy qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.
2. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigienasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95 b.
3. D.J. Sharipov "Salomatlik – barchaning vahar birkishiningishi" T., 2001 y. 4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheskii aktivnie dobavki: zdorov' eserdechno-sosudistoysistem», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.
5. Bichkova T.I Organizatsiya uchebno-vospitatelnogo protsessa v obsheobrazovatelnoy shkole na osnove zdorovosberegayushix texnologiy; 2005. – 18 s.

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YENGIL ATLETIKA TURLARIGA O'QUVCHI YOSHLARNI SARALASHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASI

10.53885/edinres.2022.48.76.045

Abdiyev Sherzod Abdurahmonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi

Omurullayeva Maftuna Xabibulla qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabasi.

O'zbekiston Chirchiq.

maftunaomurullayeva20@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur tezisdan ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga o'quvchi yoshlarni saralashning pedagogik texnologiyasi bo'yicha keng ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Bolalar va o'smirlar sport maktabi, Oliy sport maxorati maktabi, Olimpiya zahiyralari kolleji, International Amateur Athletic Federation.

Аннотация. В диссертации представлена обширная информация о педагогической технологии отбора студентов для занятий легкой атлетикой в процессе многолетней подготовки.

Ключевые слова. Детско-юношеская спортивная школа, Школа высшего спортивного мастерства, Колледж олимпийского резерва, Международная любительская федерация легкой атлетики.

Annotation. This thesis provides extensive information on the pedagogical technology of selection of students for athletics in many years of preparation.

Keywords. Children and Youth Sports School, School of Higher Sports Mastery, College of Olympic Reserve, International Amateur Athletic Federation.

Mavzuning dolzarbligi: Respublikamiz istiqloлга erishgandan so'ng yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e'tibor qaratilishi ayniqsa "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi"ni tashkil etilishi yosh o'sib kelayotgan avlodni sog'lom va komil inson qilib voyaga yetkazishda muxim amaliy ahamiyat kasb etadi. Xozirgi kunga qadar, shahar va qishloqlarimizda bunyod

etilayotgan zamonaviy sport majmualarida bolalar sport bilan muntazam shug'ullanib, salomatligini mustahkamlamoqda. Bugungi kunda mamlakatimizda 2 millionga yaqin bolalar sportning 30 dan ziyod turi bilan shug'ullanmoqda. Ular sog'lom, kuchli, mard va qat'iyatli bo'lib kamolotga yetmoqda. Bolalar sportining rivojlanishi mamlakatimiz yoshlarining jismoniy va ma'naviy barkamollikka erishishida muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Sport orqali farzandlarimizning irodasi toblanmoqda, turmush tarzi, dunyoqarashi o'zgarimoqda. Iqtidorli sportchilarimizning turli nufuzli musobaqalarda erishayotgan yutuqlari salmog'i yildan-yilga ortib, Vatanimiz dovrug'ini butun dunyoga taratayotgani buning yorqin ifodasidir. Olimpiya dasturidan joy olgan yengil atletika sport turi mamlakatimizda tobora rivojlanib, o'g'il-qizlar o'rtasida ommalashib borayotgan sport turi qatorida e'tirof etilmoqda. Bugungi kunda vatanimizda sportga oid bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarining qabul qilinishi, O'zbekistonda Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilishi yurtimizda yengil atletika rivojini yangi bosqichga ko'tarmoqda.

Bugungi kunda yurtimizdagi 225 dan ortiq BO'SM va 54 ta dan ziyod ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining yengil atletika seksiyalarida, respublikamizda 9 ta va oliy sport mahorati maktablari, 15 ta olimpiya zaxiralari kollejlari, Toshkent shahri, Toshkent, Farg'ona, Namangan, Samarqand, Qashqadaryo viloyatlarida tashkil etilgan ixtisoslashtirilgan sport maktablarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar soni 50 ming nafardan oshdi. Ularga 400 nafarga yaqin yuqori malakali murabbiylar yengil atletika sirlarini puxta o'rgatmoqda. Ammo ularning hammasi ham yengil atletika sport turlariga iqtidorli emasligini tadqiqot jarayonida aniqladik. Chunki o'quvchi yoshlarni yengil atletika sport turlariga o'ziga xos kamchiliklarga yo'l qo'yganligiga guvoh bo'lmoqdamiz. Murabbiylar guruhlarini shakillantirishda umumtalim maktabi o'quvchisining tavsiyalari asosida ko'p hollarda guruhlarini shakillantiradi. Shuning uchun ham guruhlar 2-3 oy ichida tarqalib ketishlari kuzatilsa, ikkinchidan saralash mezonlariga etibor qaratilmaydi. 1 yoki 2 ta ko'rsatgichga asoslanib guruh shakillanmaydi bu esa sportchilarni samarali tayyorlashga salbiy ta'sir etadi. Natijada 2-3 yil o'quvchi yoshlar o'zini qimmatli vaqtini bekorga ketkazadi. Shuning uchun saralash mezonlarini ishlab chiqish va shu mezonlar asosida o'quvchilarni guruhlariga saralab olish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini samaradorligini oshiradi. Shu boisdan, biz tanlagan "Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga o'quvchi yoshlarni saralashning pedagogik texnologiyasi" mavzusidagi bajarilgan dissertatsiya ishi sportchilarni saralab olishdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Bugungi kunda sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlarning soni kun sayin oshib bormoqda. Albatta bu yurtimizda yo'lga qo'yilgan isloxlarni to'g'riligidan dalolatdir. Hozirda yosh sportchilarimiz ichidan iqtidorli istiqboli bor sportchilarni izlab topish va saralash bo'yicha ko'plab mutaxassislar ish olib borishgan ulardan V.B.Zelichenik, V.G.Vexoshanskiy, M.N.Umarov, F.A.Kerimov, K.T.Shakirjanova, O.V.Goncharovalar o'z foaliyatini olib bormoqdalar.

Tadqiqotning maqsadi: Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchi yoshlarni saralash samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari: Mavzuning maqsadidan kelib chiqib oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

1. Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish, taxlil etish va umumlashtirish.
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga saralash mezonlarini o'rganish .
3. O'quvchilarni yoshi bo'yicha jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi darajasi, funksional xolatlarini aniqlash.
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash mavzularini yoshi va tayyorgarlik darajasi bo'yicha ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish: Tadqiqot Respublikamizdagi BO'SM va Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashgan BO'SM, OSMM, OZKlarda shug'ullanuvchilar mashg'ulot guruhlarida o'tkazildi.

Tadqiqotning obekti va predmeti: Respublikamizdagi BO'SM va Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashgan BO'SM, OSMM, OZKlarda shug'ullanuvchilar mashg'ulot guruhlarida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash yoshi va tayyorgarlik darajasi bo'yicha pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: BO'SMlarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga o'quvchi yoshlarni ishlab chiqilgan yoshi, jismoniy rivojlanganligi tayyorgarlik darajasini inobatga olgan xolda saralash mezonlari asosida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish va yo'naltirish borobarida malakali sportchilar tayyorlash imkoniyatlarini oshirishdan iboratdir.

Tadqiqotni ilmiy farazi: Faraz qilindiki, BO‘SMLarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga o‘quvchi yoshlarni yoshi, jismoniy rivojlanganligi tayyorgarligi darajasini inobatga olgan xolda saralash mezonlarini yangi tuzilmasini ishlab chiqish malakali sportchilarni tayyorlash tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotni ilmiy va amaliy ahamiyati: Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash yoshi va tayyorgarlik darajasi bo‘yicha pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash, o‘sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini mustaxkamlash, yengil atletika sport turiga jalb qilish va zaxira sportchilarni tayyorlashdan iborat.

Tadqiqot uslublari. Qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi uslublar qo‘llanildi:

- Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash yoshi va tayyorgarlik darajasi bo‘yicha pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- Mashg‘ulot jarayonlarini kuzatish va tahlil qilish;

- Pedagogik nazorat testlari;

- Pedagogik tajriba;

Xulosa

- 1. O‘tkazilgan tadqiqotda biz tomondan tashkil etilgan IAAFning qiziqarli o‘yin va musobaqalari maktab o‘quvchilarini tadqiqotga jalb qilishda juda oson bo‘ldi, chunki bu maktab o‘quvchilari uchun yangilik edi.
- 2. Tajribada biz xar bir o‘yin va musobaqada qatnashgan o‘quvchilarni kuzatdik va natijalarini taxlil qilish orqali ularni yengil atletikani turlariga saraladik va bu o‘z samarasini berdi.
- 3. Xulosa shuki IAAFning qiziqarli o‘yin va musobaqalari maktab o‘quvchilarini ushbu dastur orqali yengil atletika turlariga qiziqish uyg‘otishda ularni saralashga, yo‘naltirishga va eng asosiysi shu sport turiga yoshligidan mexr qo‘yishiga amaliy ahamiyat kasb etishiga va kelajakda ular orasidan jaxon va olimpiada chempionlari chiqishiga ishonamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ozolin N.G. Makarov D. P. “Yengilatletika” Moskva, 1972 y.
2. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: 2002 yil.
3. Niyozov I. Yengil atletika. O‘zDav JTI, 2005 yil.
4. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov “MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG‘ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI” // Academic research in educational sciences. 2021. №4.
5. Абдиев Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки высоко квалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата // Современное образование (Узбекистан). – 2021. – №. 1. – С. 98.

O‘QUVCHILARGA MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI MILLIY VA UMUMINSONIY FAZILATLARNI SINGDIRISHNING MAZMUNI, SHAKL VA METODLARI

10.53885/edinres.2022.94.94.046

Sh.O‘.Atamurodov dotsent.JDPI

D.X.Abdullayev dosent. JDPI

M.Xosilmurodov magistr.JDPI

Barchamizga yaxshi ma‘lumki, xalqimiz milliy ma‘naviyatini ming yillar davomida sayqal topgan azaliy qadriyatlarimizdan ayri holda tasavvur etib bo‘lmaydi. SHu bois mamlakatimizda istiqlolning dastlabki kunlaridan boshlab milliy ma‘naviyatimiz bilan birga, uning ajralmas qismi bo‘lgan qadimiy an‘analarimizni tiklash, jahon tamadduniga ulkan hissa qo‘shgan ulug‘ ajdodlarimizning boy ilmiy merosini o‘rganish, o‘sib kelayotgan avlodning ana shu ma‘naviy xazinasidan bahra olib ulg‘ayishiga alohida e‘tibor berilmoqda.

Milliy harakatli o‘yinlar orqali o‘zbek an‘analari, qadriyatlari, urf-odatlarini, san‘ati ham dunyoga tarannum etilmoqda. Qachonlardir milliy fazilat hisoblangan Milliy harakatli o‘yinlar bugun umuminsoniy qadriyatga aylandi. Milliy harakatli o‘yinlar an‘anasi xalqimiz g‘ururi va kuch-qudratining timsoli bo‘lib, yigit-qizlarimizni epchil, mard, jasur, kuchli, kamtarin, mehnatsevar va Vatanparvar qilib tarbiyalashda tengi yo‘q fazilat sanaladi. Chunki bugun Milliy harakatli o‘yinlarni mamlakatimizda zamonaviy o‘yinlar sifatida qabul qildi va undan yoshlar tarbiyasida samarali foydalanilmoqda. Milliy harakatli o‘yinlar shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma‘naviy kamolotga erishish vositasidir.

O'tmish ajdodlarimizning ibratli hayot yo'li va serqirra faoliyati milliy qadriyatlarimizni chinakam boyitgan bebaho xazinadir. Ta'lim-tarbiyani milliy va umuminsoniy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirib olib borish orqali uni jahon andozalari darajasiga etkazish borasida mamlakatimiz ta'lim tizimida diqqatga sazovor ishlar amalga oshirildi va bu jarayon jadal davom etmoqda. O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunida (2020 yil 23 sentabr) ham barkamol avlodni tarbiyalashning asosi aks etgan. Ta'lim va tarbiyada milliy va umuminsoniy fazilatlarini uyg'unlashtirgan holda olib borish barkamol avlod tarbiyasida yaxshi samara berdi. Milliy o'yin va qadriyatlar sog'lom avlod tarbiyasining muhim omillaridan biridir. Ushbu qo'llanmada aynan shu masalalar o'z echimini topadi.

Milliy harakatli o'yinlarining sog'lom avlodni har tomonlama tarbiyalashda, mamlakat mudofaa qudratini mustahkamlashda, harbiy san'atni takomillashtirib borishda ham ahamiyati beqiyos. Ta'bir joiz bo'lsa, Milliy harakatli o'yinlari birdam millatni va inoq xalqni shakllantiruvchi tarixiy qadriyatlardan biri. Milliy harakatli o'yinlar bu nafaqat ikki sportchi o'rtasidagi jismoniy bellashuv mahorati, balkim yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash vositasi hamdir. Milliy harakatli o'yinlar mazmuniga qoidalariga mardlik, halollik, to'g'rilik, tozalik, g'oliblik va mag'lublikni tan olish, raqibni, murabbiylarni, tomashabinlarni, hakamlarni hurmat qilish kabi sport etikasi va insonparvarlik g'oyalari singdirilgan.

Milliy harakatli o'yinlar har bir yoshni o'z Vataniga muhabbat va mehr-sadoqat, fidokorlik kabi insoniy xislatlar ruhida tarbiyalashga yordam beradi. Kishining o'zi tug'ilib o'sgan, kamol topgan joyi, zamini, o'lkaga bo'lgan mehr-muhabbatini, munosabatlarini ifoda etadigan, ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy fazilatlarini mashqlar bajarilishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida shakllantiradi, musobaqa davomida va natijalarida o'z ifodasini topadi.

Albatta, Milliy harakatli o'yinlarning bu qadar rivojlanishiga sabab avvalom bor, Milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatimiz bo'lganligi uchun bo'lsa, boshqacha qilib aytganda Milliy harakatli o'yinlar har bir yosh o'quvchiga, sport muxlislarida Milliy harakatli o'yinlar falsafasini shakllantirib, ularda ichki ruhiy tarbiyani rivojlantirishda hamda o'zligini his etishda, ommani o'ziga jalb etdi. Milliy harakatli o'yinlar g'oyasi adolatli bo'lganligi uchun ham insondagi his-tuyg'uni yuqori darajaga ko'tardi. Milliy harakatli o'yinlar xalqimizni qonida, irsiyatida mujassam bo'lganligi tufayli ma'naviy tarbiya shunga xos bo'lib rivojlanmoqda.

Davlatimizning Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan mamlakatimizda barkamol avlod, yoshlarni har tomonlama etuk va intellektual salohiyatli qilib voyaga etkazishga ustuvor vazifa sifatida e'tibor qaratildi. Ta'lim tizimidagi keng ko'lamli islohotlar «Ta'lim to'g'risida»gi Qonunda (2020 yil 23 sentabr) qator muhim hujjatlar hayotga bosqichma-bosqich tadbiiq etilib, sohaning barqaror sur'atlar bilan rivojlanishida, ta'lim samaradorligining oshib borishida mustahkam omil bo'ldi. Mamlakatimiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar natijasida yoshlarimiz hech kimdan kam bo'lmay kamol topmoqda. Bunday yuksak e'tibor va g'amxo'rlikka javoban esa yoshlar fan olimpiadalari, turli ko'rik tanlovlar hamda sport musobaqalari orqali o'z iqtidorini namoyon etishi lozim.

Ma'naviy yuksak, ijodiy-intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning, xususan, milliy sport turlarining o'rni beqiyos. Keyingi yillarda ko'plab yangi tipdagi o'quv muassasalari barpo etilmoqda, mavjudlari tegishli ravishda ta'mirlanib, qayta jihozlanmoqda, ularning negizida jismoniy tarbiya ustuvor bo'lgan yo'nalishlar tashkil etilib, ularda yurtimiz kelajagi bo'lgan o'g'il-qizlarga ta'lim-tarbiya berilmoqda.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, an'analar xalqning tarixiy shakllanishi va rivojlanishi jarayonida yaratilgan va avlodlarga muqaddas meros sifatida o'tib kelayotgan bebaho boylikdir. Millatning asosiy belgilaridan bo'lgan urf-odatlarini asrash va kamol toptirish har bir avlodning muqaddas burchi hisoblanadi. Ajdodlarimiz an'analari barhayot bo'lishi uchun, avvalo, uni kelajagimiz bunyodkorlari bo'lgan yoshlar ongida barqarorlashtirish lozim, aks holda yoshlar tomonidan ajdodlar an'alarining qadrlanmay qo'yilishi avlodlar o'rtasida ma'naviy uzilishni vujudga keltiradi. Avloddan-avlodga o'tib kelayotgan xalq an'analari sobiq tuzum davrida jiddiy to'siqlarga uchragan bo'lsada, xalqimiz tomonidan asrab-avaylab mustaqillikka erishgandan so'ng, qayta tiklandi.

Milliy harakatli o'yinlarning bu darajada rivojlanishi nafaqat yoshlar o'rtasida, balki qariyalar o'rtasida ham tashkil etilishi, shug'ullanuvchilar o'rtasida ma'naviy sog'lom turmush tarzini tarkib toptirishga olib kelmoqda. Milliy harakatli o'yinlar bo'yicha murabbiylar tomonidan nafaqat natijalar orqasidan quvish, balki Milliy harakatli o'yinlar ma'naviyatimizning va qadriyatimizning ajralmas qismi bo'lganligi tufayli ham yoshlar o'rtasida Milliy harakatli o'yinlar ma'naviyati bosqichma-bosqich shakllantirilib borilmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev SH.M. «Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz» SH.M. Mirziyoyevning O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi //Xalq so'zi. 2016 yil.15-dekabr. - № 247 (6682).
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida»gi PF-4947-son Farmoni. - O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y, 6-son, 70-modda.
3. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. –T.: 2020 yil. 23 sentyabr.
4. Usmonxo'jayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar. 2000.
5. X o'jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. 2008.
6. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. T., 1999.

MAKTAB O'QUVCHILARINI SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING ASOSIY TOMONLARI.

10.53885/edinres.2022.88.31.047

Soataliyev Sardorbek Minnosibjon o'g'li.

*Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti.
e-mail: sardorbeksoataliyev@gmail.com*

Annotatsiya: O'quvchilar uchun umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sog'lomlashtirish tadbirlari va ularning tarkibiy qismlari. Ushbu ilmiy maqolada maktab boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga sog'lomlashtirish tadbirlarining ta'siri haqida nazariy malumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, Jismoniy rivojlanish, Sog'lomlashtirish tadbirlari, Harakatli o'yinlar, Jismoniy tarbiya daqiqalari, Darsgacha gimnastik mashqlar

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ

Соаталиев Сардорбек Минносибжон угли.

Магистры физической культуры Наманганского государственного университета

e-mail: sardorbeksoataliyev@gmail.com

Аннотация: Оздоровительные мероприятия для учащихся общеобразовательных школ и их компонентов. В этом исследовательском документе представлена теоретическая информация и практические рекомендации о влиянии медицинских вмешательств на здоровье и физическую подготовку учащихся начальной школы.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, минуты физической подготовки, предклассная гимнастика.

MAIN DIRECTIONS OF ORGANIZING PUPILS HEALTH MEASURES.

Soataliyev Sardorbek Minnosibjon o'g'li.

Master of Physical education of Namangan State University

e-mail: sardorbeksoataliyev@gmail.com

Annotation: Improving health actions that organize at schools for pupils and their components. This article is written theoretical and practical information about health of beginning school pupils and effects of improving health actions on their physical preparation.

Key words: Physical preparation, Physical progress, actions of the improving pupils' health, motion games, Physical moments, gymnastic exercises until lessons.

Ishning dolzarbligi: Hozirda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratilmoda ayniqsa ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'quvchilarning sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish asosiy tomonlari mavzusidagi tezis amaliy ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo'lib, uning vositalaridan hamma o'z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o'zini sog'lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo'llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko'nikmaga ega bo'lmog'i kerak.

Sog'lomlashtirishda badantarbiya, gigiyena va massaj alohida o'ringa ega. Sog'lom turmush tarzi — hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari ko'pincha Maktab Jismoniy Tarbiya Jamoasining faoliyatidan ko'p hollarda chetda qolib, stixiyali, hech qanday rejasiz hamda nazoratsiz, ahyon-ahyonda, nishonlanishi zarur hisoblangan bayram yoki sanaga bag'ishlanib nomigagina tizimsiz o'tkaziladi. Asosiy e'tibor faqat sinfdan tashqari ish sifatida sport seksiyalari faoliyatiga qaratiladi.

Bu ishlar bilan asosan maktabning ommaviy jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari komissiyasi azolari shug'ullanadi va ular quyidagi tadbirlarni tayyorlaydilar va o'tkazadilar: sakrovchilar kuni, yuguruvchilar kuni, uloqtiruvchilar kuni va boshqa sport turlari kunlarining, ananaviy maktab spartakiadalari, davlat dasturiga kirmaydigan sportning turli xillari sport bo'yicha sinflar o'rtasida bellashuvlar, ananaviy mahalla bolalarining pulli sporti va musobaqalari, bolalar sport klublari musobaqalari-«Charm to'p», «To'qima to'p», «Umid nihollari», «Do'stlik» ko'pkurashi musobaqalari, «Vatanparvar» jamiyati rejasi bo'yicha texnik sport turlari va harbiylashtirilgan o'yinlar, kichik sport o'yinlari (kichik futbol, kichik voleybol, kichik qo'l to'pi, kichik basketbol) turlari musobaqalari, sport bayramlari, sport kechalari, quvnoqlar va zukkolar, sayr va sayohatlardek jismoniy sifatlarni kuchli zo'riqish bilan rivojlantirmaydigan mashg'ulotlar tashkillanadi va o'tkaziladi.¹Sog'lomlashtirish tadbirlarida harakat sifatlarini rivojlantirish maqsad qilib qo'yilmaydi. O'quv kuni tarkibida esa sog'lomlashtirish tadbirlari-darsgacha gimnastika, tanaffuslardagi o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar bo'yicha faollarini tayyorlash ishi bilan ushbu komissiya raisi va muovini shug'ullanadi. Maktabdagi ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini umummaktab ishi sifatida qabul qilinishi, o'tkazish va tayyorlashda maktabning pedagogika jamoasi faol ishtirokchilarga aylanishining ahamiyati etiborga loyiq.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkillash va ularni o'tkazish nazariy va amaliy tayyorgarlikdan o'tgan, «Sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha jamoatchi yo'riqchi» guvohnomasiga ega bo'lgan havasmand yo'riqchilar (boshqa kasb egalari) va maxsus seminar dasturlarini o'qigan o'quvchilardan sog'lomlashtirish va sport yo'riqchisi sifatida foydalaniladi.

Odatda darsgacha gimnastika, uyushtirilgan tanaffuslar, o'quv kunining ikkinchi yarmida o'tkaziladigan umumiy talim fanlari darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalari uchun alohida jamoatchi yo'riqchilar tayyorlash zarur bo'ladi. Bunday yo'riqchilar o'zi o'tkazadigan mashg'ulotlarning mazmuni, tuzilishini, uni o'tkazish metodikasini, qo'llaniladigan vositalarni, mashqlarni shug'ullanuvchi organizimiga tasiri haqida chuqurroq maxsus bilimlarga ega bo'ladi.

MJT jamoasi kengashidan shu komissiyaga saylanganlar qayd qilingan mashg'ulotlarni o'tkazishga ishtiyoqmandlarni topishi, ularni tayyorlash seminarlarini o'tkaza olishi yoki shu ishni uddalaydigan o'quvchilarni topishi, ulardan iqtidorlilarini tanlab olishi va tayyorlashi, ularni qaysi joyda kim bilan mashg'ulotlar o'tkazishini belgilash bilan shug'ullanadilar.

Tajribali maktablarda darsgacha gimnastika yo'riqchilarining soni maktabdagi sinflarning umumiy sonidan 3-5 nafar ko'p yo'riqchi tayyorlaydilar. Masalan, maktabda 40 ta sinf bo'lsa qayd qilingan yo'riqchilar ob-havo noqulay bo'lgan kunlari sinflarga tarqatiladi va sog'lomlashtirish mashg'ulotining shakllaridan biri darsgacha gimnastikani o'zi birlashtirilgan sinfdan o'tkazadilar.²

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishga har bir sinfdan 2 nafar qiz va 2 nafar bola shu daqiqalarni o'tkazuvchi faollar tarzida tayyorlangan bo'lib ular jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksini tuzishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ko'rsatmalarini hisobga oladilar. Bu mashqlarni bajartirish metodikasini maxsus seminarlarda o'rganadilar. Har bir sinfdan kamida 4 nafar o'quvchi bu tadbirni o'tkazish uchun MJTJsi bergan sertifikatga ega bo'lishi lozim.

«Jismoniy tayyorgarlik ko'rigi», «Salomatlik kunlari» singari tadbirlarga o'quvchilarni ommaviy tarzda jalb qilinadi. Bunday tadbirlar ommaviy tadbirlar tarzida ananaga aylanishi lozim.

Haftaning shanba, yakshanba kunlari turistik yurishlar, kichik sayohatlar (piyoda, velosipedda, avtomobilda, suvda va boshqalar) ni joriy qilish, uni taraqqiy ettirish, bunday tadbirlarga boshqa fan o'qituvchilari, sinf rahbarlarini, ota-onalarni jalb qilish yaxshi samara beradi.

Bunday tadbirlarni ssenariysi tarkibida ularni tantanali ochilishi, turli ko'rinishdagi, namoyish qilish maqsadidagi ommaviy chiqishlar va turli nomerlar tayyorlashni ahamiyati katta. Biz mazkur mavzuni yoritishda asosiy misol qilib *Katta tanaffusdagi o'yinlar* ni etiboringizga havola qildik

Katta tanaffusdagi o'yinlar ochiq havoda kamida 6-8 joyda uyushtirilishini katta samara berishini biz Farg'ona viloyati Dang'ara tumani XTB ga qarashli 5-sonli Umumiy o'rta ta'lim maktabida

¹ A .Abdullayev. R.Rasulov "Umumiy o'rta ta'lim va kasb-hunar tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar" O'quv qo'llanma, Farg'ona 2009-yil 27-fevral 7-sonli bayonnomasi.

² A .Abdullayev.Sh.Xonkeldiyev "Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi" darslik, Farg'ona 2018-yil.

o'tkazilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlarida (har bir maktab yoshi uchun alohida) guvohi bo'ldik. Maktabda 20 dan ortiq 6-7-8 sinf o'quvchilaridan tayyorlangan jismoniy tarbiya faollari (yo'riqchilar) katta tanaffuslarda o'yinlar o'tkazish uchun tayyorlangan. Ular navbat bilan maxsus jadval asosida qayd qilingan sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazadilar.

Mazkur tadqiqotda biz maktab boshlang'ich sinf o'quvchilari va shu yoshga teng bolalar maktab sog'lomlashtiruvchi tadbirlariga muntazam qatnashib kelayotgan o'quvchilarda pedagogik tajribaning yo'nalishi va mazmuni quyidagi usuliy holatni aniqlashga qaratildi: a) materiallarni rejalashtirishda o'quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi hisobga olindi va ularga individual yondashish asosida tashkil qilindi;

b) o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra shu narsa ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhida qo'llanilgan *milliy harakatli o'yinlar* majmuasi shu guruhlarda shug'ullangan o'quvchilarning barcha sifat ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Quyidagi ma'lumotlarga ko'ra shu yoshdagi qiz o'quvchilar 23,2 marta sakragan, bu ko'rsatkichlar 20 foizga yaxshilanganligini ko'rsatdi. 2 o'quvchi o'g'il o'quvchilar 22,5 marta sakrashga erishgan. Yil boshidagidan 5 marta ko'p sakragan, bu esa 22 foizni tashkil etdi. Shu yoshdagi qiz o'quvchilar esa 27,4 marta ko'p sakraganligi ko'rindi. Kuch-tezligi (turgan joydan uzunlikka sakrash) testida 1-2 o'quvchi o'g'illarda 3,2 sm.ni, qiz o'quvchilarda esa 3,6 sm.ni, farq esa 3 foizni tashkil etgan

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, 150 grammlı tennis koptogini uloqtirishda qiz o'quvchilardan ko'ra o'g'il o'quvchilarning natijalari ancha farq qiladi, chunki o'g'ilbolalar qizbolalarga nisbatan kuch rivojlanishi jihatidan yuqori turadi. Bu ko'rsatkichlar o'quvchilarning diqqatni hamda jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi *o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlaridan* Katta tanafuslarda muntazam foydalanish darajasi yetarli ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa

Mazkur Ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini faqat o'tkazishni asosiy maqsad qilib qo'ymay, u orqali erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, baholash, g'oliblarni taqdirlash tizimini shunday o'ylash lozimki, o'quvchilar bu tadbirdan nimani o'rganishlarini oldindan bilishsin va ular keyinchalik nimaga intilishlari lozimliklari haqida tasavvurga ega bo'lishsin va o'zlarining zaruriy rejalarini, kim yaxshi sportchi, kim malakali hakam, kim zo'r sharhlovchi, kim yaxshi fotomuxbir, kim yaxshi jurnalist bo'lishi mumkin ekanligi haqida o'z fikrlariga ega bo'lishlari uchun imkon yaratilsin hamda jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va asosiy sog'lomlashtirish funksiyasini bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov UMUMIY O'RTA VA KASB-HUNAR TA'LIMI TIZIMLARIDA JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR Toshkent 2009. -200. b.
2. Bondarevskiy E. YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina – T.: 1986.-204. b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.

XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANISHDA SOG'LOM ONA VA OILANING O'RNI.

10.53885/edinres.2022.57.78.048

Ibragimov Alisher Karomatovich

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedra dotsenti*

Saidmurodova Gavhar Navròzovna

BuxDU huzuridagi Pedagogika instituti magistiri

Annotatsiya: ushbu maqola orqali qizlarning jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirish, ularning hayotida muntazam o'rin egallashini ta'minlash maqsadida quyidagi tarixiy manbalar asosida xalqimizning tarixiy taraqqiyotida ayollarning tutgan o'rnini ko'rsatishni maqsad qilganmiz.

Kalit so'zlar: sog'lom ona, oila, ayollar sporti, jismoniy tarbiya, sport

Mustaqillik sharofati bilan mamlakatimiz taraqqiyotining barcha sohalari qatori jismoniy tarbiya va sport ham davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida izchil rivojlanmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror, "Ommaviy sport faoliyatini yanada kuchaytirish to'g'risida"gi qaror va bu boradagi boshqa konseptual hujjatlarning qabul qilinishi, ularni bosqichma-bosqich hayotga tatbiq etish. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi

qonunlarida jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilgan. Lekin yuksak natijalarni qo'ldan boy bermaslik uchun malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash yosh iqtidorli zaxiralarni yetishtirish bilan bevosita bog'liq.

Mashg'ulotlar jarayoniga aholini, ayniqsa, qizlarni ko'proq jalb etish sport mutaxassislari zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Shu bois ayollar sportini rivojlantirishda ayol murabbiylarimizning o'rni katta.

Sportda jismoniy tarbiyani tashkil etish chora-tadbirlarini quyidagi masalalar bo'yicha ko'rib chiqish maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz:

- ayollar sportida jismoniy tarbiyani tashkil etish jarayonida ularning qiziqish va ehtiyojlarini hisobga olish;

- jismoniy tarbiya, ayollarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ularning umumiy madaniyatini yuksaltirish, oilada jismoniy tarbiya, sport va sog'lom turmush tarzi nufuzini oshirish masalalarini o'quv dasturlariga kiritish;

Ayol tanasining ish qobiliyati erkaklarnikidan bir oz pastroq. Bu ayol tanasining anatomik va fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun ayollar salomatligini mustahkamlash yoki sportda yuqori natijalarga erishish uchun beriladigan mashqlarning optimal miqdorini belgilamasdan turib, maqsadga erishib bo'lmaydi. Berilishi kerak bo'lgan jismoniy mehnat miqdorini aniqlash, yuqorida aytib o'tilganidek, ayol tanasining tuzilishi va funktsional xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Ma'lumki, har bir ayol ona bo'lib, kelajak avlod salomatligi birinchi navbatda onaning salomatligiga bog'liqligini unutmaslik kerak. Buning uchun har bir sport mutaxassisi, har bir o'qituvchi, shuningdek, sport bilan shug'ullanuvchi har bir qiz, ayol, murabbiy ayol tanasining jismoniy imkoniyatlarini bilishi, ular bilan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishni har tomonlama tekshirishi, zamonaviy bilimlarni o'rganishi zarur. sport sohasida, darsda ulardan to'g'ri foydalana olishi kerak.

Oilada qizlarning jismonan va ruhiy jihatdan sog'lom, ma'nan yetuk, mehnatsevar, oilaviy hayotga shay bo'lib ulg'ayishi ularda halollik, rostgo'ylik, sadoqat, mardlik, mehr-oqibat, epcillik kabi barcha insoniy fazilatlar bilan birga shakllanadi.

Olingan fikr-mulohazalarga ko'ra, qizlarni sportga jalb qilishimiz kerak. Shundan kelib chiqib, oilada sog'lom muhit yaratib, xotin-qizlar salomatligini mustahkamlab, kelajak hayotiga zamin yaratamiz. Ular kelajakda sog'lom avlodni voyaga yetkazishlari, ularni Vatanga sadoqatli, yetuk insonlar etib voyaga yetkazishlari kerak.

Darhaqiqat, mustaqilligimiz sharofati bilan mamlakatimiz barcha sohalarda yuksalishlarga erishdi.

Mamlakatimizda millatlararo hamjihatlik va jamiyat taraqqiyoti yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlar O'zbekiston nufuzini yuksaltirish, salohiyatini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi. Davlatning sport tizimidagi birinchi qonunlaridan biri "Sog'lom avlod uchun" ordenidir.

yoshlarimizni ma'nan yetuk, jismonan barkamol avlod etib tarbiyalash borasidagi sa'y-harakatlari samarasidir.

Endilikda yuqori natija ko'rsatib, O'zbekiston nomini ulug'lagan sportchilarimiz qatorida sportchi qizlarimiz ham taqdirlanmoqda. Ularga "O'zbekiston iftixori" yuksak unvoni berilgan. Mustaqilligimiz sharofati bilan ayollarimiz xorijga tez-tez chiqib ketmoqda. Shu asosda O'zbekistonda xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish uchun keng sharoit yaratilganiga e'tibor qaratilmoqda.

Keyingi yillarda ayollar sportini rivojlantirish juda muhim masalaga aylandi. Bu masalani ijobiy hal etish yo'llari Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning ma'ruza va ma'ruzalarida, shaxsning barkamol rivojlanishiga oid asarlarda, ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan.

Keyingi yillarda sport bilan shug'ullanayotgan xotin-qizlar safi kengayib bormoqda.

Endi ular nafaqat Respublika, balki. Xalqaro musobaqalarda qatnashish.

Shahar va tumanlarda xotin-qizlar o'rtasida musobaqalar o'tkazish ham an'anaga aylangan. Bu sohada ayollar sportini yanada ommalashtirishga xizmat qilmoqda. Minglab xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash barobarida o'z mahoratini oshirib, namoyon etmoqda.

Ular barkamol, go'zal avlodlar bo'lib voyaga yetmoqda. Bularning barchasi, ayniqsa, Prezidentimiz sport sohasida. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish tashabbuslarida xotin-qizlar faol ishtirok etayotgani qablarni g'urur va iftixorga to'ldiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ne'matovich K.S.Abdueva _ Sitorabonu Savriddin qizi , Fatullayeva Muazzam Azimovna , Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshevich . Jismoniy tarbiya va sport darslarida innovatsion atamalardan

- foydalanish va ularning ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari // Tanqidiy sharhlar jurnali. doi . – T . 10. – S . 470-471 .
2. Abdueva SSQ 14-15 yoshli gandbolchilarning sakrashda tezligi va kuchini aniqlash //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T . 10. – №. 11. – S . 1212-1220.
 3. Abdueva S.S., Xurbonov S., Sobirova N. 11-12 yoshli gandbolchi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari va texnikasi evolyutsiyasi //Fan, muhandislik va texnologiyada ilg'or tadqiqotlar xalqaro jurnali (IJARSET). – 2019 yil.
 4. Abdueva SS Bolalarning gandbol sportiga qiziqishini oshiradigan tadbirlar // Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya . – 2020 yil.
 5. Abdueva S.S. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati //Olamga integratsiya va fanlar aloqasi| Integratsiya v mir i svyaz nauk | Dunyoya qurish va elmlarning aloqa ISBN. – S . 978-9952.
 6. Abdueva S. XVI-XVIII ASRLARDA O'RTA OSIYODA Jismoniy madaniyatni o'rganish dolzarb masala sifatida // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 7. Abdueva S. Universitet talabalarining gandbol jamoalari mashg'ulotlarini rejalashtirishda temperament turlari bo'yicha sportchilarning funksional holatini hisobga olish // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 8. Abdueva S. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning psixologik jihatlari // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 9. Abdueva S. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH XUSUSIYATLARI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 10. Abdueva S. GANDBOLCHILARDA HUYUM VA HIMOYA JAVOB TEZLIKINING YOSH BOYICHA DINAMIKASI // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 7. – №. 7.
 11. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 12. Abdueva S. SPETSIFIKA DISTANTSIONNOGO OBUCHENIA VYSSHEM OBRAZOVANII //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 7. – №. 7.
 13. Abdueva S . Jismoniy madaniyat shaxs inn o v a tsi o n m e t o dl a rni qo ' ll a shning psi xo l o gik jih a tl a ri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 3. – №. 3.
 14. Abdueva S . Xotin - qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tasiri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 3. – №. 3.
 15. Abdueva S . Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 16. Abdueva S. YUKORI MALAKALI 19-21 YOSHLI GANDBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARIDA DAVRANLAR ARALIGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 17. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
 18. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 310-320.
 19. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
 20. Ибрагимов А. К. Основа физкультурного образования школьников–зна-ния по физической культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол. – 2018. – №. 8. – С. 128.
 21. Ibragimov S. E. RESEARCH PARK. – 2021.
 22. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

23. Karomatovich I. A., Utkirjonovich E. F. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING METHODOLOGY OF BOXERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 27-40.
24. 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.
25. Karomatovich I. A., Shokhrub U. Dynamics of jumping development of volleyballers in different ages //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 11.
26. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 234-241.
27. 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.
28. Ilxomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 355-363.
29. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1314-1320.
30. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
31. 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. – C. 99-103.
32. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 202

BARKAMOL AVLODNI TARBIALASHDA JISMONIY TARBIIYA FANINING OILADAGI O‘RNI VA AHAMIYATI.

10.53885/edinres.2022.61.80.049

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedra dotsenti

Jabborov Islomjon Bobir o‘g‘li

BuxDU huzuridagi Pedagoqika instituti maqistiri

Annotatsiya: Bu maqolada oilada jismoniy tarbiya tizimiga erishish mumkin bo‘lgan maslahat, ishontirish, talab qilish, rag‘batlantirish kabi bir qator usullardan to‘g‘ri va me‘yorida foydalanish ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar : oila, jismoniy tarbiya, bola tarbiyasi, ota-ona.

Mamlakatimiz kelajagi, avvalo, o‘z Vataniga sadoqatli, fidoyi, yuksak ma’naviyatli, yuksak ma’naviyatli, zamonaviy fan va texnika sohasida mukammal yutuqlarga erishgan barkamol yoshlarga bog‘liq. Oilada bolaning shaxsini shakllantirishda eng muhim masalalardan biri bu, eng avvalo, jismonan sog‘lom bo‘lishi, ruhiy chidamliligi, tetikligi, teran tafakkuri va tafakkuridir. Bunday masalalar birinchi navbatda oilada shakllanadi.

Bugungi kunda bir qator farmon va qarorlarda har bir oilada jismonan va ruhan sog‘lom farzand tug‘ilishi, oilada ularning jismoniy kamolotiga e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya, o‘z navbatida, oiladan boshlash maqsadga muvofiqdir. Oilaviy muhitda jismoniy tarbiya tizimini yanada chuqurlashtirishni yoshlarimiz nikohdan oldin anglab yetishi muhim. Xalqimizda “Qon bilan kirs, jon chiqadi”, “Yo‘rg‘on o‘ralib ketadi”, “Onasini ko‘r, qizini ol”, degan maqollarni bejiz aytmagan. “Qush uyasida ko‘rganini qiladi”, Vatanimizning jahondagi o‘rni, iqtisodiy va intellektual salohiyati, ilm-fan va madaniyat rivojiga qo‘shgan hissasi darajasi bilan belgilanadi [1]. Turmush darajasining asosiy asosi oila hisoblanadi. Jamiyat ma’naviy va axloqiy jihatdan sog‘lom, mustahkam oiladan manfaatdor [3]. Shu bois oilani mustahkamlash, farzandlar tarbiyasi, shuningdek, ularning turmush sharoitini yaxshilashga davlat ahamiyati darajasida qaralmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida “Oila jamiyatning asosiy

bo'g'ini bo'lib, jamiyat va davlat himoyasida bo'lish huquqiga ega", deyiladi [1]. Ma'naviy boy, axloqiy yetuk, intellektual rivojlangan, bilimli, jismonan baquvvat, barkamol shaxs, eng avvalo, sog'lom turmush tarziga rioya qilingan oilada shakllanadi [2]. Sog'lom oila muhitini yaratishda quyidagi tavsiyalarni hisobga olish kerak:

- oilada vatanga muhabbat tuyg'usini shakllantirish ;
- oila a'zolari o'rtasida sog'lom muhitni yaratish;
- oila a'zolarining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha intellektual bilimlarini boyitish;
- oilada yoshlarni ma'naviy va jismoniy g'oyalar asosida tarbiyalash ;
- kundalik oilaviy intizomga rioya etilishini nazorat qilish ;
- muntazam jismoniy mashqlar, faol jismoniy faollik va muntazam sport bilan shug'ullanish;
- oila, maktab va mahalla hamkorligida yoshlarning intellektual rivojlanishini ta'minlash;
- Oilada jismoniy tarbiyani kundalik hayotning bir qismiga aylantirish.

Yuqoridagi tavsiyalarga to'liq amal qilinsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish oilalar salomatligini mustahkamlagan bo'lar edi.

Oilada jismoniy tarbiya tizimi o'z o'rnida va maslahat, ishontirish, talab qilish, buyruq berish va tanbeh berish, jazolash, rag'batlantirish kabi bir qancha usullarda foydalanilmasa, ko'zlangan maqsadga erishilmaydi. Ota-onalar hamjihatlikda mehnat qilib, ularga o'rnak bo'layotgani farzandlari qalbida o'chmas iz qoldiradi.

Bu, o'z navbatida, ota-onaning oilaning tabiati, qadriyatlari, burchlari, mas'uliyati, oiladagi mas'uliyati, oilada farzand tarbiyasi, oilaning moddiy farovonligi, tinchligini saqlash kabi mas'uliyatini tushunadi va qo'llaydi. . Yuksak ma'naviyatli ota-onalar farzandlarini insonparvar, vatanparvar, axloqiy pok, bilimli, kamtarin, olijanob va albatta jismonan baquvvat bo'lishga o'rgatadi. Bunday oila ma'naviy yetukligi, dunyoqarashi bilan ajralib turadi.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab respublikada O'zbekiston xalqlarining boy ma'naviy madaniyatini tiklash borasida keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda. Ta'lim, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport sohasiga alohida e'tibor qaratildi. Aholi salomatligini mustahkamlash, yoshlar va talabalarning jismoniy rivojlanishi, mehnatkashlar va ziyolilarning mehnat qobiliyati va samaradorligini oshirish kabi masalalarga e'tibor kuchaytirildi. O'sib borayotgan xalqaro talablar va zamonaviy standartlarni hisobga olgan holda iqtidorli sportchilarning qobiliyatini rivojlantirish kabi muhim yo'nalish ham e'tibordan chetda qolmadi. Shu bilan birga, umrni uzaytirish va uning sifatini oshirish masalalari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport bilan shug'ullanishi uchun ham professional sportchilar, ham mamlakatimiz aholisi uchun shart-sharoit yaratish orqali sog'lom avlodni tarbiyalashning ustuvor yo'nalishi bo'lib qoldi.

Bu borada O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.Karimovning hissasi katta bo'lib, u shunday degan edi: "Shaxsiy salomatlik madaniyatini yoshlikdanoq oila, maktabning barcha kuchlarini singdirishga yordam berish kerak. , mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport.

Inson o'z salomatligini qadrlashni, uni milliy boylik sifatida asrashni so'zda emas, amalda o'rganishi muhim".

Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan har yili 8-mart – Xalqaro xotin-qizlar kuni arafasida, shuningdek, har yili 8-mart – Xalqaro xotin-qizlar kuni arafasida madaniyat va sport sohasidagi Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti bilan talaba qizlar taqdirlanadi. Qizlar uchun sport kiyimlari beriladi. Bu qizlar o'rtasida sportni yanada ommalashtirish, ularning sog'lom, baquvvat va baquvvat bo'lib voyaga yetishida muhim omil bo'lmoqda. O'zbekiston davlatining istiqloq yillarida ko'rayotgan chora-tadbirlari tufayli ayollar va bolalar bilan kasallanish sezilarli darajada kamaydi, onalar va bolalar o'limi uch barobarga oshdi, ayollarning umr ko'rish davomiyligi 67 yoshdan 75 yoshga oshdi. Umuman olganda, sport va jismoniy tarbiya yosh avlodni ta'lim va tarbiyalashning mutlaqo yangilangan tizimining ajralmas va muhim qismiga aylandi.

, qizlarni jismoniy va estetik tarbiyalash, musiqa va raqsga qiziqishini oshirish, ichki, ma'naviy go'zalligini shakllantirishga xizmat qiluvchi badiiy gimnastikani, jumladan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayollar murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchisini tayyorlash uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

Bir so'z bilan aytganda, har birimiz uchun muqaddas bo'lgan oila nafaqat farzandlar tarbiyasiga, balki oila mustahkamligiga, demak, jamiyat barqarorligiga ham ta'sir etishini unutmashimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ne'matovich K.S.Abduyeva _ Sitorabonu Savriddin qizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshevich. Jismoniy tarbiya va sport darslarida innovatsion atamalardan

- foydalanish va ularning ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari // Tanqidiy sharhlar jurnali. doi . – T . 10. – S . 470-471 .
2. Abdueva SSQ 14-15 yoshli gandbolchilarning sakrashda tezligi va kuchini aniqlash //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T . 10. – №. 11. – S . 1212-1220.
 3. Abdueva S.S., Xurbonov S., Sobirova N. 11-12 yoshli gandbolchi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari va texnikasi evolyutsiyasi //Fan, muhandislik va texnologiyada ilg'or tadqiqotlar xalqaro jurnali (IJARSET). – 2019 yil.
 4. Abdueva SS Bolalarning gandbol sportiga qiziqishini oshiradigan tadbirlar // Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya . – 2020 yil.
 5. Abdueva S.S. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati //Olamga integratsiya va fanlar aloqasi| Integratsiya v mir i svyaz nauk | Dunyoya qurish va elmlarning aloqa ISBN. – S . 978-9952.
 6. Abdueva S. XVI-XVIII ASRLARDA O'RTA OSIYODA Jismoniy madaniyatni o'rganish dolzarb masala sifatida // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 7. Abdueva S. Universitet talabalarining gandbol jamoalari mashg'ulotlarini rejalashtirishda temperament turlari bo'yicha sportchilarning funksional holatini hisobga olish // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 8. Abdueva S. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning psixologik jihatlari // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 9. Abdueva S. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH XUSUSIYATLARI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 10. Abdueva S. GANDBOLCHILARDA HUYUM VA HIMOYA JAVOB TEZLIKINING YOSH BOYICHA DINAMIKASI // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 7. – №. 7.
 11. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 12. Abdueva S. SPETSIFIKA DISTANTSIONNOGO OBUCHENIA VYSSHEM OBRAZOVANII //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 7. – №. 7.
 13. Abdueva S . Jismoniy madaniyat shaxs inn o v a tsi o n m e t o d l a r n i q o ' l l a s h n i n g p s i x o l o g i k j i h a t l a r i //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 3. – №. 3.
 14. Abdueva S . Xotin - qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tasiri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 3. – №. 3.
 15. Abdueva S . Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 16. Abdueva S. YUKORI MALAKALI 19-21 YOSHLI GANDBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARIDA DAVRANLAR ARALIGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
 17. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
 18. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 310-320.
 19. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
 20. Ибрагимов А. К. Основа физкультурного образования школьников–зна-ния по физической культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол. – 2018. – №. 8. – C. 128.
 21. Ibragimov S. E. RESEARCH PARK. – 2021.
 22. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

23. Karomatovich I. A., Utkirjonovich E. F. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING METHODOLOGY OF BOXERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 27-40.
24. 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.
25. Karomatovich I. A., Shokhrub U. Dynamics of jumping development of volleyballers in different ages //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 11.
26. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 234-241.
27. 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.
28. Ixomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 355-363.
29. Ixomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1314-1320.
30. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
31. 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. – C. 99-103.
32. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 202

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI BO‘YICHA AHOЛИ O‘RTASIDA OMMAVIY SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH

10.53885/edinres.2022.43.28.050

Aslonova Malohat Akramovna

Navoyi DPI Jismoniy madaniyat

kafedrasida dotsenti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada **aholi turar-joylarida ommaviy sport ishlarini muvaffaqiyatli o‘tkazishda sport inshootlari katta ahamiyat kasb etadi.** Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish.

Kalit so‘zlar: sport, sog‘lom, sport obektlari, yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol,

АННОТАЦИЯ

В данной статье спортивные сооружения играют важную роль в успешности массовых занятий спортом в жилых районах. Широкое внедрение здорового образа жизни и дальнейшее развитие массового спорта, а также создание современных условий для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом.

Ключевые слова: спорт, здоровье, спортивные сооружения, ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стрит бол

ABSTRACT

In this article, sports facilities play an important role in the success of mass sports in residential areas. Widespread introduction of a healthy lifestyle and further development of mass sports, as well as the creation of modern conditions for regular physical education and mass sports.

Key words: sports, health, sports facilities, walking, running, mini-football, cycling, badminton, street ball

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni

mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani, ayniqsa, e'tiborlidir. [1]

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportning ommaviy turlari bilan shug'ullantirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilmagani, darsdan tashqari vaqtlarda ta'lim muassasalaridagi sport ob'ektlaridan barcha yoshdagi odamlarning foydalanishi tashkil etilmagani ko'rsatib o'tildi.

Bundan tashqari, joylarda bo'sh turgan xususiy ob'ektlar negizida aholini ommaviy sportga jalb qilish uchun imtiyozli xizmat ko'rsatuvchi sport markazlarini tashkil etish talab etiladi.

Aholi turar-joylarida ommaviy sport ishlarini muvaffaqiyatli o'tkazishda sport inshootlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu inshootlar belgilangan qurilish me'yorlari talablariga mos, bolalar hamda kattalarning extiyojlarini qondiradigan. turar-joy qurilishiga munosib, hamohang bo'lishi kerak.

Sport maydonchalari. sog'lomlashtirish shaharchalari, yugurish va chigal yozish yo'lakchalari, o'yin maydonchalaridan iborat hovli o'yingohlari shinam bo'lishi kerak. Bunday o'yingohlarda usti yopiq joylar bo'lishi, yaxshi yoritilishi ham kerakki, bu narsa ulardan foydalanish muddatini o'zaytiradi. [2]

Sport inshootlarini maxsus moslamalar, trenajyorlar bilan jixozlashga alohida e'tibor berish zarur. Chunki shu yo'l bilan avvalo ulardan yoz va qish fasllarida foydalanish imkoniyatini, qolaversa, ko'pchilik bo'lib yakka tartibda o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish mumkin.

Aholi turar-joylarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish mahalla oqsoqollari kengashlari hamda mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi lozim. «Navro'z», «Mustakillik kuni» va boshqa bayramlarga tayyorgarlik jarayonlarida futbol, kurash, voleybol, yugurish va xalq milliy o'yinlarini musobaqa shaklida o'tkazish lozim. Tuman, shahar hokimiyatlari, sport ko'mitalari hamda xomiylarning faol ishtiroklarini ko'proq jalb qilish lozim bo'ladi.

«Mahalla» jamg'arma uyushmasi, «Ma'naviyat va ma'rnfat» jamoatchilik markazi, mahalla oqsoqollari kengashi faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarining mazmuni va vazifalari **«Mahalla» jamg'arma uyushmasi** O'zbekiston mustaqillikka erishgan dastlabki kunlaridanoq aholining tinchoyishta yashashi, ularning o'zaro ahil bo'lishlari hamdosalomatliklarini muxofaza qilish tadbirlari kurildi. O'zbekiston Prezidenti farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarorlari asosida aholining o'zini-o'zi boshqarishini tashkil qilish borasidagi tadbirlar muhim ahamiyatga ega bo'ldi

Shu asosda O'zbekiston Respublikasi «Mahalla» jamg'armasi tuzildi va barcha viloyatlar, Tuman-shahar Hokimiyatlari tarkibida «Mahalla» jamg'armalari ish boshladi. Oliy Majlis tomonidan tasdiqdangan «Mahalla» hamda aholining o'zini-o'zi boshqaruvchi boshlang'ich tashkilotlari, ya'ni mahalla oqsoqollari kengashlari ta'sis etildi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir

Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari:

-har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish:

-ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish:

-aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yosh miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilishni qisqartirish, zararli iste'mol odatlardan, xususan alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish

-aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish: sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish:

-maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish:

Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi [3]

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan, tarkibida tuz, qand va yosh miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI SH.MIRZIYOEVNING 2017-YIL 3-IYUN JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA QARORI**
- 2. T.S.Usmonxo'jaev, A.A.Po'latov, Sh.A.Po'latov, D.X.Abdullaev "Xalq harakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti" Toshkent-2014y. 251bet**
- 3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 30 oktabrdagi farmoni**

JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISHDA "SPORT TARG'IBOTCHISI"NING ROLI.

10.53885/edinres.2022.63.46.051

TOXTASINOV DILSHODBEK ERKINJONOVICH,

o'qituvchi, O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish Instituti Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasini, Filial "Sport targ'ibotchisi".

Tayanch iboralar: tarix, aholi, sog'lom hayot tarzi, odat, qarshilik, shart-sharoit, qo'shimcha vazifa, tanlangan kun, tadbir, musobaqa, malaka oshirish, yoritish.

РОЛЬ "АГИТАТОРА СПОРТА" В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ТОХТАСИНОВ ДИЛШОДБЕК ЭРКИНЖОНОВИЧ, тел: +998 93 645 13 07, "Агитатор спорта" Ферганского филиала, преподаватель кафедры "Методики и теории спорта, физического воспитания" Ферганского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту Министерства Развития спорта Республики Узбекистана.

Ключевые слова: история, населения, здоровый образ жизни, привычки, противодействие, условия, дополнительная задача, выбранный день, мероприятие, соревнование, повышения квалификации, освещение.

THE ROLE OF "SPORT AGITATE" IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION.

TOKHTASINOV DILSHODBEK ERKINJONOVICH, tel: +998 93 645 13 07, "Agitator of Sports" of the Fergana branch, teacher of the Department of "Methods and Theory of Sports, Physical Education" of the Fergana branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan.

Keywords: history, population, healthy lifestyle, jumps, opposition, conditions, additional task, chosen day, event, competition, advanced training, coverage.

Barchamizga ma'lumki 2019-2020 yillar qora satrlar bilan insoniyat tarixida saqlanib qolinadi. Bunga sabab butun dunyoda yuzaga kelgan COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi O'zbekistonda farovon yashayotgan aholining sog'ligi, jismoniy salomatligi, sog'lom hayot tarziga sezilarli ravishda zarba berdi. Ushbu vabo avvalombor nafas olish yo'llari va yurak-qon tomir hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan aholimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Buning oqibatida ko'plab xamyurtlarimiz bevaqt hayotdan ko'z yumdilar.

Yurtboshimiz tomonidan bu borada o'z vaqtida e'lon qilingan Farmon va qarorlar, belgilab berilgan chora-tadbirlar ko'plab fuqarolarimizning hayotini saqlab qolinishiga sabab bo'ldi. Davlatimiz tomonidan ajratilgan katta miqdordagi mablag'lar, tizimli qo'llanilgan say harakatlar o'z ijobiy natijasini berdi. Ammo zararli odatlardan voz kechmay, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilmaslik, me'yoridan ortiq oziq-ovqatni iste'mol qilishlik, oddiy qilib aytganda, nosog'lom hayot tarzini kechirishlik eng katta muammolardan biriga aylandi.

O'tmishdan bilamizki qachonki inson harakatda bo'lib, sog'lom turmush sari intilar ekan hamisha turli hil kasalliklarni yengib kelgan. Bu esa ko'proq jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bilan erishiladi, albatta. O'zbekiston aholisini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan uzluksiz shug'ullanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali yurtdoshlarimizda turli hil kasalliklarga qarshilik tizimini yaratish, zararli odatlardan mutloq voz kechishi, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilishlari, ayniqsa ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini aniq va samarali tashkil qilinishi, bu yo'lda zarur shart-sharoitlar va tegishli infratuzilmani yaratilishi maqsadga muvofiq bo'ldi. Jumladan, barcha davlat organlari va tashkilotlarda sog'lom turmush tarzini va ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida jamoalarda faoliyat yuritayotgan xodimga "Sport targ'ibotchisi" qo'shimcha vazifalari yuklatilganligi va bu bilan uning lavozim maoshiga tegishli ustama belgilanganligi nihoyatda o'rinli bo'ldi.

Joylardagi rahbar va barcha xodimlarning ish vaqtidan so'ng tanlangan kunlarda ("Yo'l xaritasi", "Kalendar reja"larga asosan) jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, velosport, stritbol va "workout") muntazam ravishda tashkil etilishi, bu tadbirlar bayramona ruhda "shou" ko'rinishida va xodimlarning oila a'zolari o'rtasida hamda musobaqa g'oliblari munosib rag'batlantirilishi o'z ijobiy samarasini bermoqda.

Mehnat jamoasining birinchi rahbari tomonidan "Shaxsiy namuna" tamoyili asosida xodimlariga namuna bo'lishi, uning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va xodimlarning jismoniy faolligi darajasini yuksaltirish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratilishi (trenajyor zali, "workout" maydonchasi, sport o'yinlari maydonchalari, sport mashg'ulotlari va musobaqalari) tahsinga sazovor bo'lmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari (televideniye, radio, gazeta, jurnal, Internet tarmog'i) orqali yuqorida amalga oshirilayotgan bu boradagi ishlar, bu bilan birga sog'lom turmush tarziga amal qilishning ahamiyati muntazam ravishda yoritilib borilishi xodimlar o'rtasida, qolaversa aholining barcha qatlamlarida e'tirof etilmoqda.

Xulosa o'rnida: "Sport targ'ibotchisi" qo'shimcha vazifasi yuklatilgan xodimning bu yo'nalishdagi faoliyatini samaradorligini oshirish bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qitilishi, nazariy va amaliy tushunchalarga ega bo'lishi, mavjud jixozlar, sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan foydalana olishi, tuzgan rejasini xayotiyli, tanlagan usuliyati va uslublari, xodimlarning yoshi, individual xususiyatlarini xisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liqdir.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi 1992-yil 8-dekabr.
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabr kunidagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" 394-sonli Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-sonli Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 735-sonli Qarori.

Internet saytlari:

5. www.lex.uz
6. www.ziyonet.uz
7. www.sport.uz

UMUMTA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANIDA TA'LIMI SIFATINI OSHIRISHDA INNOVATSION USULLARDAN FOYDALANISH

10.53885/edinres.2022.77.64.130

M.A.Xasanova

Toshkent shahar Sergeli tumanidagi 322-umumta'lim maktabi tarix fani o'qituvchisi O'zbekiston, Toshkent.

xasanov_1955@bk.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНИХ ШКОЛАХ

M.A.Xasanova

Учитель истории средней общеобразовательной школы № 322 Сергелийского района г.Ташкента,

Узбекистан, Ташкент,

xasanov_1955@bk.ru

USE OF INNOVATIVE METHODS TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS

M.A.Xasanova

Teacher of historical sciences 322-th Secondary School in Sergeli District of Tashkent.

Uzbekistan, Tashkent

xasanov_1955@bk.ru

Annotatsiya. O‘qituvchi mashg‘ulot maqsadini belgilashi, qaror qabul qilishi, rejalashtirish, dars jarayonini tashkil qilish, uning borishi va natijasini nazorat qilish, zarur bo‘lganda, mazmunini o‘zgartirish kabi masalalar yoritilgan.

Аннотация. Освещены вопросы определения цели урока, принятия решений, планирование и организации процесса урока, контроль результатов урока,

Annotation. The teacher has covered such issues as determining the purpose of the lesson, making decisions, planning, organizing the course process, controlling its course and result, if necessary, changing the content..

Kalit so‘zlar: darsni rejalashtirish, didaktik va texnik vositalar, innovatsion faoliyat, axborot-kommunikatsion texnologiyalar, kasb mahorati kompyuter va monitor,elektron darslik.

Dolzarbliqi. “Ta’lim to‘g‘risidagi” Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida ta’lim muassaslarining moddiy-texnika va axborot bazasini mustahkamlash, ta’lim-tarbiya jarayonini ilg‘or pedagogik texnologiya va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan ta’minlash yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlar davlatimizning malakali kadrlar tayyorlash bilan ijtimoiy taraqqiyotini takomillashtirish borasidagi muhim omillaridan biridir.

Umumta’lim maktablarda jismoniy tarbiya fanida o‘qituvchi mashg‘ulot maqsadini belgilashi, qaror qabul qilishi, darsni rejalashtirish, dars jarayonini tashkil qilish, uning borishi va natijasini nazorat qilish, zarur bo‘lganda, mazmunini o‘zgartirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy mashg‘ulot metodlarini joriy etish va ulardan foydalanish masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

O‘qituvchi mashg‘ulotdan oldin mavzu yuzasidan kerak bo‘ladigan barcha didaktik va texnik vositalarni tayyorlab qo‘yishi hamda darsning samarali tashkil etilishini ta’minlashi zarur. O‘qituvchining tashkilotchilik vazifasi darsgacha, dars vaqtida va darsdan keyin ham namoyon bo‘ladi. O‘qituvchi dars maqsadini belgilaydi, qaror qabul qiladi, rejalashtirish, dars jarayonini tashkil qilish, uning borishi va natijasini nazorat qilish, zarur bo‘lganda, mazmunini o‘zgartiradi.

Barcha tashkiliy ishlarni amalga oshirgach, o‘qituvchi darsning samarali tashkil etilganligini aniqlashi hamda natijalarni tahlil etishi, shuningdek, amaliy mashqlar orqali o‘quvchilarning taassurotlarini o‘rganishi maqsadga muvofiq bo‘lib, bu harakat keyingi pedagogik faoliyat yo‘nalishini belgilashga ham yordam beradi.

O'qituvchining boshqaruvchi sifatida kichik tadqiqot va innovatsion faoliyatni tashkil etish jarayonida qo'llanilishi rejalashtirilayotgan interfaol metodlar mohiyatidan to'la xabardorligi kifoya qilmay, shu bilan birga darsni tashkiliy-metodik jihatdan to'g'ri tashkillashtirish, o'quvchilar faoliyatini nazorat ostiga olish, tasodif yuz berganligi yoki xatoga yo'l qo'yilganligini tezda seza olishi, muammoli vaziyatlarni to'g'ri boshqarishi, shuningdek, dars davomida ma'lum tuzatishlarni kiritib borish layoqatiga ega bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Uning dars bosqichlarining xususiy maqsadlarini yaxshi bilishi esa darsning izchil, uzluksiz va ijodiy tashkil etilishi uchun imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnik vositalari yordamida tashkil etilishi samaradorligi quyidagi shart-sharoitlar bilan bevosita bog'liq:

- o'rganilayotgan harakatlarni yuqori darajada ko'rgazmalilikka ega bo'lishi;
- dars jarayonida o'quvchilar harakatlarini nazorat qilinishi va ko'nikmalarni mustahkamlash;
- o'rganilayotgan harakatlarni vaqti-vaqti bilan yangilanib, yangi ma'lumotlar bilan boyitilib borishi;
- o'qituvchi o'z fanining nazariyasi va o'qitish metodikasi, o'quvchilarning o'ziga xos ruhiy-jismoniy xususiyatlari bo'yicha chuqur bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi;
- har bir darsni innovatsion-pedagogik usullar bilan to'g'ri rejalashtira olishi;
- o'quvchilarda yuksak axloqiy va ma'naviy fazilatlarini tarbiyalashi;
- o'quvchilar huquqlariga va ularni muhofaza qilishga oid qonun talablariga rioya qilishi;
- o'quvchilarning bilimlarini oshirish, olgan bilimlarini amaliy faoliyatda qo'llay olishlarini ta'minlash uchun ijodkor-izlanuvchan bo'lishi;
- har bir darsni hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratib tashkil qila olishi;
- o'quvchilarning qiziqishlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda dars uslublarini turli shaklda tashkil eta olishi;
- har bir darsni natijali tashkil eta olishi;

Darsning borishi o'qituvchidan barcha kichik guruhlar faoliyatini yo'naltirish zarur vaziyatlarda yordam ko'rsatish hamda ruhiy madad berish, ish mazmunini tahlil etilishini nazorat qilib borishni talab qiladi. Bundan tashqari, o'qituvchi mashg'ulot jarayonida zarur o'quv anjomlarini ta'lim jarayoniga tayyorlashi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2021-yil 31-dekabr
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O'qituvchi», 1993 yil, 182-bet.
4. Tashanov A. Vayronkor g'oyalar va buzg'unchi mafkuralar. Toshkent, "Turon zamin ziyo", 2015 yil, 37-bet.
5. AMavrulov A. Vatanni sevish mas'uliyati. T.: "Sano-standart", 2015. 67-bet. 6. Oltinov U.. Mafkuraviy targ'ibotni uslubiy takomillashtirish yo'llari. Toshkent, Mchj "Garuda". 1-bet
7. Jo'raev N. Mafkuraviy immunitet. Ma'ruza matni. T.: Ma'naviyat, 2000. 16 b.
8. Zakurlaev A. G'oyalar kurashi. – T.: Movarounnahr, 2000. – 64 b.
9. Muhammad Quronov. Ogohlik: tarix va zamon saboqlari. Toshkent, Ma'naviyat, 2015. 40 - bet.
10. [Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш, Academic research in educational sciences, 2021, Toshkent.: 2021.](#)

«ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ

10.53885/edinres.2022.85.63.010

Бесносюк Александр Алексеевич,

доктор педагогических наук, профессор, судья международной категории, профессор кафедры педагогики и психологии Кременецкая областная гуманитарно педагогическая академия им. Тараса Шевченко

e-mail: alexbeznosyuk57@gmail.com

Маъмуров Баходир Бахшуллаевич,

доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры, Бухарский государственный университет.

e-mail: b.b.mamurov@mail.ru

Аннотация. В статье адаптированы и рекомендованы "Золотые" правила для бильярдного спорта. Не только у любителей, но и у профессиональных спортсменов есть большие пробелы в контроле своего эмоционального состояния во время игры. 12 "золотых" правил, помогающих

спортсмену контролировать свое эмоциональное состояние во время игры и достигать высоких результатов.

Ключевые слова: бильярдный спорт, "золотые" правила, эмоциональное состояние, психология, спортсмен, результат.

Annotation. The article adapted and recommended the "Golden" rules for billiard sports. Not only amateurs, but also professional athletes have big gaps in controlling their emotional state during the game. 12 "golden" rules that help the athlete control his emotional state during the game and achieve high results.

Key words: billiard sport, "golden" rules, emotional state, psychology, athlete, result.

Izoh. Maqolada bilyard sporti uchun "Oltin" qoidalar moslashtirilgan va tavsiya etilgan. Nafaqat havaskorlar, balki professional sportchilar ham o'yin davomida hissiy holatini nazorat qilishda katta bo'shliqlarga ega. Sportchiga o'yin davomida hissiy holatini nazorat qilish va yuqori natijalarga erishishga yordam beradigan 12 ta "oltin" qoidalar.

Kalit so'zlar: bilyard sporti, "oltin" qoidalar, emotsional holat, psixologiya, sportchi, natija.

Спорт является единственной сферой деятельности, в которой человек (спортсмен) сознательно стремится к максимальным нагрузкам, видя в этом единое условие повышения своих возможностей, роста спортивных результатов. В этом состоит уникальность спорта, спортивной деятельности, специфика психологии спорта как направления психологической науки. В сознательном стремлении развивать необходимые качества и максимально реализовать их во время соревнования заключается специфичность реализации функциональных возможностей в спорте. В остальных сферах деятельности и жизнедеятельности работает принцип минимизации усилий, затрат на достижение цели. В ряде видов профессиональной деятельности (военные, спасатели, работа в особых условиях, экстремальных ситуациях) и жизнедеятельности (здоровый образ жизни, рекреационная физкультура, превенция рискованного поведения) используются принципы спортивной деятельности, но это как средство формирования необходимых функциональных и психологических качеств личности человека. Вот почему спорт оказывается идеальным объектом исследования резервов человека, принципов и устройств регуляции функционирования подсистем организма и психики, поведения человека в ситуациях экстремальности внешних и внутренних условий деятельности. Из этого следует, что психологию спорта нельзя рассматривать как прикладную дисциплину, задачи которой ограничиваются конкретными потребностями физкультурно-спортивной практики. Уникальность объекта исследований описывает вклад психологии спорта в развитие общей теории и практики психологической науки[3].

Много лет играя в теннис и наблюдая за игрой великих мастеров, заинтересовался работой Джима Лойера. "Гуру звезд" – так называют в США Джима Лойера (Jim Loehr), доктора психологии, консультанта более сорока теннисистов мировой элиты. Вот уже много лет он работает научным руководителем Теннисной ассоциации США и одновременно штатным психологом Академии тенниса Ника Боллетьеры. Является членом Американской ассоциации психологов (APA), Американского колледжа спортивной медицины (ACSM), Ассоциации прикладной спортивной психологии (AASP) и Национальной ассоциации силовой и специальной подготовки (NSCA). Лойер работал с такими известными теннисистами, как Андре Агасси, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини. За время практической работы со звездами мирового тенниса Джим Лойер выработал и сформировал 12 "золотых" правил, помогающих теннисисту контролировать свое эмоциональное состояние во время игры[1-2].

Теннис и поведение игроков на корте давно заинтересовали теоретически как ученого и практически как игрока – любителя с 30-летним стажем. Достижения психологов Теннисной ассоциации позволили задуматься и, исполняя обязанности судьи на турнирах по бильярду, сделать выводы, что не только у любителей, но и у профессиональных спортсменов есть большие пробелы в контроле своего эмоционального состояния во время игры.

Попробовал адаптировать "Золотые" правила для бильярдного спорта:

1. Сосредоточенность. В перерывах между ударами в партии спортсмена должен быть направлен на наклейку или опущен вниз, чтобы не отвлекаться и не распылять внимание. Это правило апробировано в теннисе и возможно на бильярде только в том случае, если есть судья за столом (в снукере все официальные турниры). А в соревнованиях по пирамиде, даже на Чемпионатах мира, судьи за столом появляются только из полуфинала. Поэтому организаторам соревнований нужно сделать все, чтобы игроки сосредотачивались, а не выполняли роль судьи.

2. "Ритуальные" действия. Перед началом между ударами в партии следует повторить привычный набор движений. Соблюдение "ритуала" – залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3. Уверенная походка. Необходимо выработать во время матча уверенное шествие, на которое следует обратить внимание после неудачного удара или других негативных эмоциональных всплесков.

4. Дыхание. Упражняйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. При ударе полезно сделать резкий выдох, это придаст агрессивности движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. Положительная мотивация. Даже когда дело не клеится, помните, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

6. Покой и расслабление. Пусть игровой момент требует предельных напряжений, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы будете таким!

7. Реакция на ошибку может быть только одна: "Никаких проблем!" Покажите это всем своим видом.

8. Бескомпромиссность в борьбе. Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что бороться вы будете до конца.

9. Нехорошие самооценки вредны во время матча: они ослабляют игрока.

10. Положительное мышление. Думайте о сложившейся ситуации только положительно, вам необходима гибкость мнений.

11. "Я люблю бороться!" Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка – это то, что привлекает вас в бильярде.

12. Наклейка кия всегда смотрит вверх. После окончания удара, сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: "Мой кий смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято, со знаком "плюс". Я уверен в себе и хорошо чувствую себя на бильярде!"

Многие игроки и тренеры уверены, что они все знают и умеют, неудачи случайны, соперникам наоборот везение... Поэтому для тех спортсменов, которые хотят прогрессировать, стоит обратить внимание на опыт знаменитого психолога, подтвержденный успехами крупных спортсменов и адаптированный к бильярдному спорту автором статьи.

Так как конференция проходит в Бухаре, хочу отметить психологическую подготовку Сидорова Александра Викторовича (род. 28 июля 1990 года в Бухаре) — узбекистанский профессиональный игрок в русский бильярд, мастер спорта Узбекистана международного класса, Чемпион мира 2016 года в дисциплине «комбинированная пирамида». Александр начал играть в бильярд в 8 лет и был самоучкой. Начал играть уже с 12 лет, а к 17-летнему возрасту стал одним из сильнейших бильярдистов Узбекистана (в частности, дважды выиграв взрослый чемпионат Бухарской области). Самым большим достижением в карьере для Александра Сидорова, после которого к нему пришёл новый виток известности, стала его победа на мировом первенстве (в комбинированной пирамиде) в 2016 году в Казахстане. И сейчас он является одним из сильнейших игроков мира.

Особую дискуссию в спортивных аудиториях всегда вызывает обсуждение мотивационных установок: что лучше – стремиться к победе или избегать ошибок? Как добиваться успеха? Психология успеха заключается в трех составляющих – «уверенность-удовлетворенность». Уверенность – адекватность постановки целей оценки своих возможностей и подготовленности. Удовлетворение – эмоциональное (положительное) отношение к происходящему, когда развитие событий соответствует ожидаемому[3]. С удовольствием посложнее – спорт без ошибок не бывает. Вопрос о том, как относиться к ошибкам – бояться или бояться их делать? У каждого спортсмена есть предел страха за совершение ошибки, пределом которой является страх наказания. Отсюда и мотивационная установка – "должен, обязан" или "хочу, могу, сделаю".

Литература

1. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров. пер. с англ. Москва: Советский спорт, 2000. 320 с.
2. Поль М. Теннис. Секреты мастеров. Москва: Фаир-Пресс, 2002. 336 с.
3. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : [монография]. Москва : Спорт, 2017. 288 с.
4. GOLDEN RULES FOR CONTROLLING THE EMOTIONAL STATE OF THE PLAYER DURING A GAME OF BILLIARDS Beznosiuk Oleksandr
5. BILLYARD O'YINDAGI O'YINCHINING EMOTSIONAL HOLATINI BOSHQARISHNING OLTIN QOIDALARI. Beznosiuk Oleksandr

YURISH- SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING ASOSIY TALABI.

10.53885/edinres.2022.95.61.052

F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov
Buxoro davlat universiteti

Anotasiya: Maqolada bugungi kun aholi qatlamlari orasida sog'lom turmush madaniyatini targib qilish, jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtiruvchi yurish mashqining ilmiy asoslangan metodikasi havola etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya vositalari, turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi yurish, jismoniy yuklama,

*F.I. Koziyeva, A.A. Mamanazarov
Bukhara State University*

Annotation: The article presents a science-based methodology of healthy walking exercises, promoting a culture of healthy living among the population today.

Keywords: Physical education, lifestyle, healthy walking, physical activity,

*Козиева Ф.И., Маманазаров А.А
Бухарский государственный университет*

Аннотация: В статье представлена научно обоснованная методика занятий лечебной ходьбой, способствующая формированию культуры здорового образа жизни среди населения на сегодняшний день.

Ключевые слова: физическая культура, образ жизни, здоровая ходьба, двигательная активность,

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab tizimli jarayon bo'lib, zamonaviy jamiyat turmush tarzining ko'plab tarkibiy qismlarini qamrab oladi. Insonning hayoti va salomatligini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunda dolzarb ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov sog'lom turmush tarzini jamiyat a'zolari ongida qaror toptirish kechiktirib bo'lmaydigan muammo ekanligini qayd etgan edi.

Qolaversa yaqinda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan Xalqaro forumlar saroyida Sog'liqni saqlash sohasi vakillari bilan bo'lib o'tgan ochiq muloqot chog'ida shifokorlar aholini sog'lom turmush tarziga jalb qilish zarurligini takidlab shunday so'zlarni aytib o'tdi "Men sizlardan sog'lom turmush tarzi orqali, kasalliklarni oldini olishga ko'proq e'tibor berishingizni so'rayman. Chunki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan odam, hech qanday da'voga muhtoj bo'lmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligi 19 foiz tashqi muhitga, 20 foiz-genetik omillarga, 9 foiz-sog'liqni saqlashni tashkil etish va 52 foiz turmush tarziga bog'liq. Salomatligimiz asosan o'z qo'limizda ekan, jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini yanada oshirishimiz zarur. Bu masala bo'yicha alohida dasturni boshlaganimizdan xabardorsiz. Afsuski to'g'ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida, bugungi kunda aholimizning 75 foizida ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani, barchamizni o'ylantrishi kerak" deb qayta qayta takidlab aholini sog'ligini tiklash bo'yicha ishlar olib borilishi aytib o'tildi. Bu foizlar va kasalliklar o'quvchilar orasida ham kuzatilayotgani barchamizga ma'lum. Qolaversa yoshidan qat'iy nazar, har bir inson sog'lom bo'lishni istaydi, shunday ekan, o'zingizning jismoniy holatingiz va sog'ligingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, kelgusida hayotingizni ishonchli, mazmunli va bexavotir serqirra bo'lishini ta'minlaysiz.

Organizmning hayotiy muhim tizimlari yurak qon tomir faoliyatini va nafas olishni rivojlantirishga yordam beruvchi jismoniy mashq turlari bilan muntazam shug'ullanib turish zarur. Kundalik mashqlar organizmni mustahkamlaydi, irodani toblab, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatini rivojlantiradi. Jismonan va ruhan sog'lom odam yuqori darajada g'ayrat va kuch quvvatga ega bo'ladi. Yurtning rivojiga o'z hissani qo'sha oladi va kun bo'yi kuch quvvat, yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi, o'qish hamda kundalik mashg'ulotlar bilan faol shug'ullanishimizga yordam beradi. Buni uchun esa sog'lom turmush tarziga rioya qilish to'g'ri ovqatlanish, kun tartibi va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim sanalisini har birimiz anglab yetishimiz zarur. Tadqiqotlarga ko'ra, sog'liq uchun eng foydalisi - kamharakat hayot tarzidan me'yoriy turmush tarziga o'tish.

Jismoniy faollikning bunday dasturi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Haftada bir necha marta velosipedda sayr qilish;
2. Kundalik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar;

3. Kun ora sport zalida shug'ullanish;
4. Muntazam ravishda tennis o'ynash.

Misol uchun kunlik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar ya'ni yurish mashqlari salomatlikka erishish vositasi sifatida, eramizdan avvalgi IV asrlarda meditsina traktatlarida kiritilgan.

Sog'lomlashtiruvchi yurish – bu eng sodda va kulay jismoniy mashk. Yurish mashki – jismoniy tayyorgarligi, salomatlik xolati buyicha uzaro farklanadigan barcha yoshdagi insonlar uchun tavsiya etish mumkin. Yurish mashklari asosan xarakatlanishi cheklangan insonlarning turmush tarziga singdirilsa foydadan xoli bulmaydi.

Yurish mashklari ta'sirida yurak-tomir va nafas olish muskullari orkali nerv tizimi tinchlantiriladi, asossiz vaximalilik va taranglashishlar oldi olinadi. Yurish mashklarining sog'lomlashtirish effekti miokardning kuchli kiskarish imkoniyati, yurakdagi diastolik xajmning va venoz konning yurakka kaytishini oshiradi.

Yurish- mashqlarining turi va shiddati bilan bog'lik holda quvvat sarflanish 3-8 martadan 10-12 martagacha oshadi. Inson tinch xolatda 1,5 kkal/dak quvvat sarflaydi. 54 kg vaznli inson soatiga 5-6 km tezlikda yurib utsa, bir dakikada 4,2 kkal, 72 kg – 5 kkal/dak, 90 kg-6,1 kkal/dak sarflaydi. Boshqacha izoxlaydigan bulsak oddiy yurish izoxlaydigan bulsak oddiy yurish effektida kamida 3-4 marta quvvat sarflanishi oshadi. Shu tariqa nosog'lom turmush tarzi va jismoniy nafaollik yurak-tomir tizimi kasalliklari, insulit, xavfli o'smalar nafas olish a'zolarining surunkali yallig'lanishi, qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan xastaliklarni keltirib chiqargani bois butun dunyo bo'yicha nogironlik va barvaqt o'limlarning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Shuboisdan bugungi kunda ko'plab yurish marofanli tashkilotlar tomonidan tashkil qilinib kelinmoqda. Bunday tadbirlarni barchasi aholining sog'lomlashtirishga qaratilganini anglashimiz va Sog'lom turmush tarzini shakillantirishni o'zimizdan boshlashimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi ПФ-6099 sonli Farmoni

2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.

3. Шукуров Р.С. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студентов-подростков через занятия физической культурой и спортом как педагогическая задача. ТЕСН-FEST-21Международная междисциплинарная конференция, организованная в Бостоне, США. <https://Conferencea.org> 3 октября 2021 г. стр. 63-65.

4. ФИ Кузиева « Инновационные методологии обучения в физическом воспитании »- Проблемы науки, 2021

5. FI Qo'ziyeva, JR Abitova “The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics” Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies 2021,

6. F Qo'ziyeva «Health procedures of physical education and methodological basis»- Конференции, 2020

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ ДАВР ТАЛАБИДИР

10.53885/edinres.2022.25.10.053

Н.М.Гафуров

*Бухоро давлат университети,
Бухоро, Ўзбекистон*

Жаҳонга машхур бўлган табиб ва донишманд Абу Али ибн Сино таъкидлаганидек, саломатликни сақлаш ва мустахкамлашда бадантарбия тарбия машқларидан устун турадиган дори-дармон йўқ.

Спорт билан ошно бўлиш, ундан мақсад йўлида самарали фойдаланиш энг олий инсоний фазилатлардан бири дейиш мумкин. Чунки спорт (барча жисмоний ҳаракат машқ-ўйинлар) соғлиқни мустахкамлаш, меҳнат қобилиятини ошириш, Ватан ҳимоясига содиқ ва қодир бўлишни тарбиялашда асосий омил сифатида хизмат қилади.

Масалага шу нуқтаи назар билан ёндашилса, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган улкан тadbирлар (спорт иншоотларининг қурилиши, мутахассис кадрлар тайёрлаш ва моддий-техник таъминот, нуфузли спорт мусобақаларини ўтказиш ва ҳ.к.), аҳоли

Ўртасида спортни оммалаштириш, иктидорли ўғил ва қизларни спортга жалб этиш ишлари, уларнинг тайёргарлик фаолиятини замонавий, инновацион педагогик технологиялар асосида мужассамлашган таълим жараёнлари узлуксиз равишда олиб борилмоқда. Бу каби кенг қамровли амалий фаолиятларни ташкил қилиш, айниқса, болалар ва ёшлар спортини оммалаштириш ҳамда ривожлантиришда Президент ва ҳукумат қарорлари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Эътироф этиш жоизки, Республикада болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этилиши (24-31 октябрь 2002 й.) ва унинг Ҳомийлик кенгашининг бевосита Республика биринчи Президенти томонидан бошқарилиши спорт соҳасида янги йўналиш бўлди. Бунинг самарали натижалари юртимизда янги спорт иншоотлари қурилишида, уларни халқаро андозаларга мослаштириш, ўқитувчи ва мураббийлар тайёрлаш, уларнинг касбий малакаларини ошириш, Олимпия заҳиралари ва олий спорт маҳорати мактабларини кўпайтириш, узлуксиз спорт мусобақаларининг (спорт турлари бўйича “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, Хотин-қизлар спартакиадаси, “Спортчилар оиласи” ва ҳ.к.) юқори кўтаринкилик ҳамда қизиқарли ташкил қилинишида намоён бўлмоқда. Бу каби ташкилий-бошқарув ва моддий-техник таъминот ишларининг кенг қулоч ёзиши мамлакатимизда аҳоли, асосан ўқувчи, талаба ва ишчи-хизматчи ёшлар ўртасида спортни янада оммалаштириш, уларни давр талаби даражасида (соғломлаштириш, жисмоний тайёргарлик, спорт маҳоратини ошириш ва ҳ.к.) ривожлантиришни тақозо этмоқда. Бу эса нафақат таълим-тарбия муассасалари (БЎСМ истисно эмас), спорт ташкилотлари, уюшмалари ходимларининг, балки ота-оналар зиммасига ҳам улкан масъулиятни юкламоқда. Бу йўлда соғлом оналар:

1. Ўзининг саломатлигини ўйлаши, мунтазам равишда (эрталаб ва кун давомида – муайян вақтда) жисмоний машқ-ўйинлар (ракслар, сайр, мажмуий машқлар) билан шуғулланишга одатланиши лозим.

2. “Соғлом она ва бола” давлат дастурига мувофиқ, соғлом турмуш тарзи (маданияти) талаблари (тамойиллари) асосида оилада биргаллашиб (ота-оналар, фарзандлар, бува-бувилар) турли машқ-ўйинларни (эстафета, тўплар билан машқ, сайр-саёҳатлар, сузиш ва ҳ.к.) мунтазам бажариб боришлари керак.

Кези келганда таъкидлаш лозимки, бундай фаолиятлар оилада жисмоний ва маънавий (тинчлик-осойишталик, меҳр-оқибат, ҳурмат, эъзоз ва ҳ.к.) муҳит-мувозанатни сақлаш, барқарорлаштиришга сабаб-асос бўла олади.

3. Донишманд халқимиз, миллатимизнинг энг устувор урф-одатларидан бири шуки, оила, маҳалла, меҳнат жамоалари ҳамда турли-туман тадбирларда (тўй-марака, меҳмондорчилик, хилма-хил воқеликларга бағишланган базмлар, байрамлар ва ҳ.к.) хотин-қизларга алоҳида эътибор берилади. Яъни уларга хос, мансуб, тааллуқли одатлар, фаолиятларга кенг, катта имконият яратилади. Бу эса аёл зотининг миллий иффати, инсоний фазилати, оилага муҳаббат, ўзаро муносабат, кексаларни эъзозлаш, ўзгаларга эътибор каби инсоний фазилатларни тарбиялашда муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Уларнинг негизида қиз болаларни жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш ота-оналарнинг (айниқса, оналар) асосий мақсади, бурчи ҳисобланади.

Маълумки, аксарият ота-оналар қизлари бирон дардга чалингандагина шифокорларга мурожаат қилади. Демокчимизки, касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олиш осон ва соғломлаштириш йўналишида педагогик технологияларни яхши билиш лозим бўлади. Бунда эса:

- ота-оналар биргаликда боғча ёшидаги (3-6) ўғил-қизлар билан кўпроқ соф-салқин ҳавода сайр қилиш, табиат манзаралари, гўзал ҳиёбонлар, маданият ва истироҳат боғларида (оқар сув, ҳовуз, кўл ва ҳ.к.) тез-тез бўлиб туриш, болаларга мослаштирилган ўйин майдонларидаги асбоб-ускуналарда машқ қилиш (осилиш, тортилиш, ошиб тушиш, чирмашиб чиқиш, тўп билан ўйинлар ва ҳ.к.), юриш, югуриш, сакраш, тўпларни узоққа отиш, нишонга отиб тегизиш-тушириш бўйича биргаликда баҳслашиш (мусобақалаштириш) мақсадга мувофиқ бўлади;

- ҳар куни эрталаб ва кечки пайтлар мушаклар, бўғинлар, ички ва ташқи тана аъзоларини ҳаракатлантирувчи машқ-ўйинлар, миллий ва замонавий (ёшларга хос эстрада) рақсларни такрорлаш. Телекўрсатувдаги соғломлаштиришга бағишланган машқ-ўйинларни (тренажёр машқлари истисно эмас) биргаллашиб (телевизорга қараб) бажариш. Маълумки, бу каби амалий фаол ҳаракатларни фарзандлар билан биргаликда бажариш уларда спортга қизиқиш ҳис-туйғуларини шакллантиради ва ҳавасини оширади;

- боғчаларда тайёрлов гуруҳларининг (5-7 ёш) дастур асосида шуғулланиш машқ-ўйинларини уй шароитида такрорлаб бориш (дам олиш кунлари, кечки пайтлар);

- “Отам, онам ва мен – спортчилар оиласи” туркумидаги энгил машқ-ўйинларни (буюмлар билан ҳаракатланиш, сакраш, югуриш, думбалок ошиш (ерда ётиб айланиш), чамбарак,

тўплар билан машқлар ва ҳ.к.) ўрганиш ва муайян вақтларда бажариб бориш мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тайёргарлигини шакллантиради. Бу эса мактабларда “Жисмоний маданият” (тарбия) дарсларида ўтказиладиган машқ-ўйинларга қизиқишни оширади, спорт турини танлаш ва шуғулланиш истагини уйғотади.

Демак, оила, болалар тарбия муассасалари, ўқув юртларида (мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлар, олий ўқув юрти) жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш технологиялари (педагогик усуллар, тамойиллар) шаклланиб, ёшларнинг оммавий равишда спорт билан шуғулланишларига асос солинади ва унинг пойдевори қурилиб, янада юқори даражага кўтарилишига эришилади. Демак, ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш ва иқтидорли болаларни спортга жалб этишда ота-оналарнинг ҳиссаси ғоят кучли, катта таъсирчан эканлигига иқрор бўламиз.

Оилада қиз болаларни спортга қизиқтириш масалаларига келсак, айтиш мумкинки, барча ота-оналар бирдек бу муаммога ижобий ёндашавермайди. Бунинг у ёки бу сабаблари (қизларнинг ўта нозиклиги – дард иллатлари, урф-одатлар, хотин-қизлар ҳаёси, иффатини сақлаш ва ҳ.к.) бўлиши табиий бир ҳолдир. Бунга қўшимча, қизларнинг биологик жараёнлари (тана тузилиши, ҳаракат фаолиятларга тўла мутаносиб эмаслиги, руҳий-маънавий мувозанатлар ва ҳ.к.) ҳам уларнинг спорт билан доимий равишда (ўрта ва катта ёш даврлар) қизиқиб шуғулланишларига салбий таъсир этади. Аммо, фанлар, ижтимоий турмуш, маданият ва ҳаёт тақозоларига асосланиса:

а) ҳар қандай жисмоний машқлар (гимнастика, кураш, штанга, югуриш, сакраш ва ҳ.к.) қизларнинг анатомик-физиологик-психологик жихатдан ривожланиши ва спорт орқали такомиллашувига (бокираликни сақлаш, фарзанд кўриш жараёнлари) фақат ижобий таъсир этади;

б) хотин-қизларнинг эркалар спорти (курашлар, бокс, штанга, футбол ва ҳ.к.) билан шуғулланиши уларнинг оналигига зарар келтирмайди. Аксинча, маънавий ва жисмоний баркамолликни таъминлаш билан бир қаторда шахсий манфаати (саломатлик, соғлом она, соғлом турмуш тарзи ва ҳ.к.) ҳамда Ватан шарафини халқаро спорт мусобақаларида ғолиб келиб улуғлаш, баланд кўтаришга хизмат қилади;

в) юртимизнинг баъзи бир ҳудуд ва гўшаларида ҳуқуқбузарлик, ёвузлик ва ташқи таҳдид солувчи ҳолатлар кўпаймоқда. Бунда ўзини ҳимоя қилиш, ёвуз кучларга барҳам бериш, огоҳликка риоя этиш каби амалий жараёнларда махсус жисмоний тайёргарлик (бокс, кураш, каратэ, югуриш, сакраш, осилиб-тирмашиб чиқиш ва ҳ.к.) асосий ўринни эгаллаши мумкин. Бундай ҳолатларда хотин-қизларнинг иштироки, амалий самарали ҳаракатлари муҳим аҳамият касб этиши лозим;

г) жаҳон спорти ҳаракати тараққий этиб бораётган ҳозирги даврда (ва келажакда ҳам) хотин-қизларнинг спорт билан шуғулланиши ва юқори натижаларга эришиши давр тақозосидир. Шу асосда мамлакатимизда спортни оммавий равишда ривожлантириш, ёшларни ялпи равишда жалб этиш мақсад ва вазифалар янада кенг тармоқ отмоқда. Бу эса қизларнинг ёшлик даврдан бошлаб, спорт тўғарақлари, спорт мактаблари машғулотларида узлуксиз шуғулланишини тақозо этмоқда.

Эътироф этиш жоизки, бу улуғвор ва қамрови кенг мулоҳазалар мазмунида ўта чуқур ва масъулиятли амалий фаолиятлар, педагогик маҳоратлар ва замонавий таълимнинг инновацион технологиялари мужассамланган. Шу туфайли оилада (айниқса, оналар) қуйидаги таълим-тарбия жараёнларини узлуксиз олиб бориш билан соғлом турмуш тарзини (маданият) кенгайтириш ҳамда барқарорлаштиришга тўғри келади, яъни:

- Республика аҳолисининг (32 млн.) ярмидан кўпроғи (16 млн.дан ошиқ) болалар (мактаб ёшигача) ва ўсмир ёшлардан (7-22 ёш) иборат. Улар “Жисмоний маданият (тарбия) ва спорт” давлат дастурлари асосида таълим олади (назарий тушунча ва билим, амалий кўникма-ҳаракат фаолиятлар). Таъкидлаш лозимки, амалий машқ-ўйинларнинг таъсири остида шуғулланишларнинг тана аъзолари (ички ва ташқи тузилиш) ривожланади, чиниқади, энг зарур кўникмалар (жисмоний сифат даражалари) шаклланади. Иқтидорли болалар ва ўқувчи ёшлар спортга қизиқиб, астойдил шуғулланишга (спорт тўғарақлари, БЎСМда) ўтишади. Бу каби ҳолатлар ўқувчи ёшлар ва талабалар орасида умумий кўрсаткичлар 8-10%дан ошмайди, зеро бунинг сабаби:

а) тана аъзоларининг кам ривожланганлиги (15-20%);

б) турли касалликлар ёки унинг асоратлари мавжудлиги (5-10%);

в) жисмоний машқ-ўйинлар билан узлуксиз шуғулланмаслик (25-30%);

г) компьютер, телевизор намоишларига ортиқча берилиш (35-40%);

д) спортга қизиқишнинг паст даражадалиги (15-20%).

Табиийки, бундай ҳолатлар ёшларни оммавий равишда жисмоний тарбия ва спортга жалб этишга маълум даражада салбий таъсир ўтказмоқда.

- Донишманд халқимиз “Қуш уясида кўрганини қилади”, деб болалар тарбиясидаги баъзи жихатларни таққослайди. Бунда, албатта, жон бор, яъни ҳақиқатга яқин. Масалан, эрталаб

ёки бўш пайтларда жисмоний машқ-ўйинлар билан умуман шуғулланмайдиган ота-оналарнинг фарзандлари (айниқса, қизлар) ҳам жисмоний тарбия ва спортга тўла эътиқод қилмаётганлиги (20-25%) сир эмас.

Ўқувчи ёшларни спортга жалб этиш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва маҳоратини тарбиялаш натижалари фақат Республика ёки Осиёдагина эмас, ҳатто жаҳон миқёсидаги спорт мусобақаларида фаол иштирок этиб, катта ғалаба ва ютуқларга эришаётганлиги мисолида кўриш мумкин.

Юқоридагилардан хулоса қилиб, таъкидлаш жоизки, ёшлар орасида жисмони тарбия ва спортни оммалаштириш учун куйидаги тадбирларни амалга ошириш тақозо қилинади:

- оила ва таълим-тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт учун тўла шароитлар (ўқитувчи-мураббийлар, иншоот ва жиҳозлар билан таъминлаш) яратиш, узлуксиз спорт мусобақаларини қизиқарли ташкил этиш, ғолиб ва иштирокчиларни рағбатлантириш, ўқитувчи-мураббий ва ташкилотчилар меҳнатини баҳолаш;

- ўғил ва қиз болаларни спорт тўғрақлари, спорт мактабларида мақсадли тарбиялаш, иқтидорли болаларни танлашда инновацион ва педагогик технологиялардан самарали фойдаланиш;

- жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ва ривожлантиришда оила, маҳалла, спорт ва турли жамоат ташкилотларининг фаолияти, масъулиятини кучайтириш, уларни ҳуқуқий-меъёрий манбалар (ҳужжат) билан кафолатлаш;

- иқтидорли ва маҳоратли спортчиларни халқаро спорт мусобақалари, айниқса Олимпия ўйинларига саралаб тарбиялашда ўзбек миллатига мансуб қизларга эътиборни кенгайтириш ва кучайтириш;

- тарғибот-ташвиқот йўлида оммавий ахборот воситалари (матбуот, телерадио, нашриёт фаолиятини кўпроқ жисмоний тарбия ва спортга йўналтириш);

- мутахассис кадрлар малакасини оширишга бўлган янги талаблар, масъулиятлар, уларнинг натижаларини одилонга, холисона назорат қилиш ва таҳлил этиш.

Адабиётлар

1. ЎзРнинг “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонуни, 09.2016.
2. Мирзиёев Ш. “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак”, ЎзРВМнинг кенгайтирилган мажлисидаги (14.01.2017) маърузаси, “Халқ сўзи” газетаси, 16.01.2017.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, дарслик. Т., 2005.
4. Абдумаликов Р. Ҳаммабоп гимнастика, илмий рисола. Т., “Ибн Сино”. 1992.

ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС ЖАРАЁНИГА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ КИРИТИШ.

10.53885/edinres.2022.97.41.054

Усмонов Ш

БухДУ

Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли

жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси

Аннотация: Ушбу тезисда олий таълимда жисмоний тарбия дарс жараёнига янги педагогик технологияларни киритиш тўғрисида фикр мулоҳазалар келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: Калит сўзлар: модернизациялаш, таълим жараёнини модернизациялаш, технология, педагогик технология, технологиялаштириш, таълим жараёнини технологиялаштириш, тарбия жараёнини технологиялаштириш, инновация, новация, инновацион таълим технологиялари.

Ўрта махсус таълим тизимида таълим жараёнини фан билан интеграциясини юқори даражада ташкил этиш учун энг аввало ўқув ва илмий лабораториялар ҳолатига ва унда олиб бориладиган тадқиқотларнинг мазмун ва моҳиятига эътибор бериш керакки, бунда билим олувчи ушбу фаолиятга қизиқиши ортиши ва кўникмалар ҳосил қила олсин.

Мазкур вазибаларнинг муваффақиятли ҳал этилишида яна бир омилнинг мавжудлиги, яъни узлуксиз таълим тизими ходимлари, педагог-ўқитувчиларнинг замонавий таълим технологияларининг моҳиятидан хабардорликлари ҳамда уларни таълим жараёнида самарали

қўлай олиш-лари, шунингдек таълим жараёнини ташкил этишга нисбатан ижодий ёндошувнинг қарор топиши муҳим аҳамият касб этади.

Педагогик технология таълим мақсадига ташкилий услубий воситалар ёрдамида эришиш мумкинлигини ифодалайди.

Педагогик технология турларини танлаш шаклланаётган билим, кўникма ва малакалар ташкил этилаётган дарслар шакли ва қўлланилаётган методлар ҳамда методик усулларнинг хусусиятига боғлиқ. Масалан: ўқувчиларда ижодий таффакурни ривожлантириш, ўқув материалларига танқидий ёндошиш кўникмасини шакллантириш ҳамда маҳсулдор фаолият турларини ташкил этиш билан бир қаторда уларни ривожлантириш учун дарснинг анъанавий шакллари (уйғунлаштирилган дарслар) билан биргаликда конференция дарси, ишчанлик ўйинлари, интеграллаштирилган (икки компонентли) дарслардан фойдаланиш лозим. Чунончи билимларни турли вазиятларда қўллашга йўналтирилган топшириқлар, янги шароитда фаолият кўрсатишга ундовчи топшириқларни бажариш, ўзлаштирилган билимлар асосида схемалар тузиш, уларни таснифлаш, қиёслаш, изчил тизимга солиш, умумлаштириш ва бошқалар.

Таълим-тарбия жараёнининг дидактик нуқтаи назардан такомиллашуви фақатгина ушбу жараённи ташкил этиш ва бошқариш йўллари тўғри танлаш билан таъминланади.

Педагогик технологияни бошқариш ўзида қуйидаги икки йўналишни мужассамлаштиради:

1. фаолиятни бошқариш;
2. ўқувчилар жамоасини бошқариш.

Муайян педагогик технологияни танлаш ўзгарувчан дарс ҳолатининг ўзгаришига имкон беради ҳамда фаолият мақсадига қараб амалга оширилади. Шунингдек, вариантли тарзда дарс ҳолатини ўзгартириш чораларини кўришни тақозо қилади. Бу эса ўз навбатида билиш жараёнини бошқаришга қўйилаётган талаб, шунингдек, ўзлаштириш, мулоқот қилиш, фаолият кўрсатиш босқичларининг хусусияти билан боғлиқдир.

Юқорида таъкидланганидек, педагогик технология шахсини ривожлантиришга имкон беради.

Шундай қилиб, аввалдан лойихалаштирилган таълим-тарбия жараёнининг педагогик технологияси ўзида методлар тизими, мақсад, шакл, воситалари ўқитувчи ва ўқувчиларнинг биргаликда фаолият кўрсатиш имкониятлари ҳамда якуний натижаларга эришиш борасидаги мажмуани мужассамлаштиради.

Бугунги кунда дарсларни ташкил этишга нисбатан қуйидаги дидактик талаблар қўйилмоқда:

1. Дарснинг мақсади ва вазифаларининг аниқлиги ҳамда педагогик жиҳатдан тўғрилиги;
2. Дарснинг таълимий. Тарбиявий ва шахсий ривожлантирувчанлик вазифаларининг бирлиги ва узвийлиги;
3. Дарсларни демократик тамойиллар асосида ташкил этиш.
4. Дарсда ўқувчи эркинлигини таъминлашга эришиш;
5. Машғулотларнинг турли шакллари: жамоа, гуруҳли ва якка тартибдаги шакллари билан равишда қўшиб олиб бориш.

Адабиётлар:

1. Инновацион таълим технологиялари / Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Х., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. – Т.: “Сано стандарт” нашриёти, 2015. – 150 б.
2. Йўлдошев Ж.Ф., Усмонов С. Илғор педагогик технологиялар. Т.: Ўқитувчи, 2004.
3. Рўзиева Д., Усмонбоева М., Ҳолиқова З. Интерфаол методлар: моҳияти ва қўлланилиши / Мет.қўлл. – Т.: Низомий номи ДТПУ, 2013. – 115 б.
4. Толипов Ў., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг тадбиқий асослари – Т.: 2006. – 260 б.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУҲИМ ВОСИТА СИФАТИДА

10.53885/edinres.2022.76.83.055

Шукуров Рахим Салимович, профессор

Бухоро давлат университети

r.shukurov1985@.ru

Жамолов Феруз Фахридинович

БухДУПИ 1-босқич магистранти

Аннотация: Мақола мазмунида ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этиш, уларда соғлом турмуш маданияти тушунчаларини сингдириш ва ривожлантиришнинг педагогик шартлари, жисмоний тарбия ва спортнинг имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари ўрганилган, мақсадли педагогик жараёни ташкил этишнинг технологик шарт-шароитлари ҳавола этилган.

Аннотация: В статье исследуются педагогические условия приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, интеграция и развитие концепции здорового образа жизни, возможности и эффективность занятий физической культурой и спортом, технологические условия целенаправленного педагогического процесса.

Resume: The article examines the pedagogical conditions for introducing students to physical culture and sports, the integration and development of the concept of a healthy lifestyle, the possibilities and effectiveness of physical culture and sports, technological conditions for a purposeful pedagogical process

Калим сўзлар: соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, механизм, мотивация, технологик жараён.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, педагогический инструмент, механизм, мотивация, технологический процесс.

Key words: healthy lifestyle culture, pedagogical tool, mechanism, motivation, technological process.

Долзарблик. Замонавий таълим жараёнларининг дунё микёсидаги бугунги тараққиёт унинг таркибидаги турли ижтимоий – педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотлар, ҳаракатларнинг кўплиги уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади. Ўзбекистон республикасида охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Ёшлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим таркибий қисмидир, шунинг учун ўқувчилар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш, уларда соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Ёшлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий аҳамиятли муаммолардан бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истиқболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳолининг турмуш маданиятини ривожлантириш ва ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан ибарат[4]

Тадқиқотнинг мақсади. Ўқувчи – ёшларни соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ривожлантиришга таъсир этувчи омилларни аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартлари ўрганилади ва тадқиқ этилади.

Тадқиқот методлари. Ўқувчи – ёшларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг тарбиявий аҳамиятини назарий таҳлил қилиш ва адабиётларни ўрганиш тадқиқот усуллари қўлланилди.

Тадқиқот натижаларини ва муҳокамаси. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси, мазмун-моҳияти, тамойиллари, таълим ва тарбия жараёнида, ўқувчи – ёшлар ҳамда талабаларда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш, ривожлантириш механизмлари Н.А.Мешелкова (2005), Т.М.Кравченко (2004), Б.М.Зимасов (2006), И.Дж.Манчанов (2001), К.Содиқов (2007), О.Жамолитдинова (2010) лар тмонидан ўрганилган.

Д.Ж.Шарипова (2010), А.Рахмонов (2012), С.А.Абитова (2019), Н.Ш.Маннапова (2019), Ш.Ханкелдиев, А.Абдуллаев, Қ.Жабборов, Р.Ҳамроқулов, Р.Расулов, А.Ҳасанов (2010,2011) лар тмонидан мавзунинг айрим муаммоларига бағишланган мақолалари, ўқув қўлланмалари бирламчи адабиёт ҳисобланади.

Ўқувчи – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умумий

томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш умумий ўрта таълим мактаби ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт – шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ижтимоий, педагогик муаммо сифатида тавсифланиб, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ва аҳамияти очиқ берилди ҳамда умумий ўрта таълим мактабларида имкониятлари кўрсатиб берилди.

2. Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида ўқувчи-ёшлар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид кўникмаларга асосланган билимларини такомиллаштириш.

3. Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

4. Ўқувчи-ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган ноанъанавий ўқитиш усулларида дарс ва дарсдан ташқари машғулотларида жорий этиш.

5. Ўқувчи – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг шакл, усул ва воситалари қўллаш орқали самарадорликка эришиш.

6. Ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи механизмларини амалда жорий этиш.

7. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш орқали ўқувчилар даражасини кўрсатувчи мезонлар, унинг самардорлик даражаларини амалиётда жорий этиш.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган, кўп қиррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [5].

Соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади.

Шундай экан, умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Умумий ўрта таълим мактаби ўқувчилари соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув жараёни кўпинча ўқувчи-ёшлар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Ўқувчи-ёшларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшларда “Соғлом турмуш маданиятини” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Таълим муассасаларида ўқувчи – ёшларни соғлиғини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабаблар мавжуд. Масалан:

- - кун тартибига тўғри риоя қилинмаслиги;
- - жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиена талабалар;
- - чекиш, алкоголь моддаларнинг тарқалиши;
- - дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, кафеларда ўтказишга боғлашади;

Юқорида коўрсатиб ўтилган ҳолатлар ўқувчи - ёшларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради.

Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргоҳларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғрақлари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотивацион муносабатни шакллантириш ўқувчиларда соғлиқни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун ўқувчи-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилиятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизоми, балки ўқувчи-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, мактаб ўқувчилари саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди. Хулоса. Ўқувчи – ёшларда жисмоний тарбия ва спорт орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятларини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ва ва соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари аҳамияти ошиб бормоқда. Чунки жисмоний тарбия ва спорт инсонни ақлий - ахлоқий, маънавий комилликка, жисмоний баркамол бўлишида, таълим – тарбия жараёнининг самарали воситасидир.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.
4. Жамолдинова О.Р. Соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда узвийлик ва узлуксизлик тамойиллари амал қилишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш: п.ф.н.....диссер.афтореферати .Тошкент, 2015.
5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.
6. Степанок И.А. Развитие мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической: дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2005.
7. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма. Бухоро, 2016.

ЭРТАЛАБКИ ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА КОМПЛЕКСЛАРИНИ ТУЗИШ МЕТОДИКАСИ.

10.53885/edinres.2022.99.85.056

Я.З.Файзиев

Бухоро давлат университети,

Бухоро, Ўзбекистон

Д.Я.Зиёев

Бухоро тиббиёт институти

3 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу мақолада эрталабки гигиеник гимнастика комплексларини тузиш методикаси ва машқлар комплексини тузиш, оли борш тўғрисида фикрлар баён этилган.

Калит сўзлар: Гигиеник гимнастика, врач назорати, машқлар комплекси, кундалик гигиеник гимнастика

Гигиеник гимнастика. 1855 йилда немис врач Даниил Готлиб Мориц Шребер биринчи бўлиб уй гимнастикаси бўйича қўлланма чиқарди. У “Тиббий-уй гимнастикаси ёки снарядларни, қўлланмаларни талаб етмайдиган турли ёш ва жинсдаги кишилар учун хар доим ва турли

шароитда ижро этиш қулай бўлган тиббий-гимнастика ҳаракатларнинг ифодаси” деб номланган. Қисқа вақт ичида бу китоб кўпгина тилларга таржима қилинди.

Бу гимнастикага қизиқиш катта бўлишига қарамадан, тезда шуғулланмай қўйишди. Асосий сабаби бу комплекс 45 машқдан иборат бўлиб, у шу машқлардан хоҳлаганларини танлаб бажариши тавсия этган. Аммо кишилар танлашни хоҳламайди, уларга тайёр система зарур.

Бундай системани 1904 йилда даниялик инженер-ҳарбий хизматчи Йоган Мюллер яратди. Ўз китобини “Менинг системам” деб номлаб, “қунига 15 минут ва сиз соғлом бўласиз” деб ваъда қилган. Унинг системаси 18 та қулай танланган машқлардан иборат бўлиб, уларнинг организмга таъсири ҳисобга олинган. Шунингдек у зарядкага сув процедураларини киритишни тавсия этган.

Шунга ўхшаш кўп сонли эрталабки гимнастика системаларининг пайдо бўлиши натижасида кишиларни ўз соғлиги ҳақидағамхўрлик қилишга ундади. Ҳозирги вақтда миллионлаб кишилар ўз кунини зарядкадан бошлайдилар. Шундай қилиб зарядка тетиклик ва яхши кайфият бахш этади.

Гигиеник гимнастика, юқорида айтилганидек, кишиларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг воситаси, шунингдек уларнинг кучи, тетиклиги ва ҳаракат фаолиятининг битмас-туганмас манбаидир. Ҳозирги даврда гимнастика соғайишни тезлаштириш, касалланишни олдини олиш, тетиклик ва куч-ғайрат келтириши, киши соғлигини сақлаб, унинг умрини узайтириши исбот талаб қилмайдиган ҳақиқат бўлиб қолди.

Врач назорати маълумотлари орқали аниқланганки, киши организми учун гигиеник гимнастика муҳим аҳамиятга эга. Гигиеник гимнастика машғулотлари маунтазам ўтказилса, унинг таъсирида тўқималарда қон айланиш яхшиланади, артериал босим пасаяди, юрак-қон томир системасининг фаолияти яхшиланади, ўпкаларнинг нафас олиш сифими ошади, модда алмашинуви яхшиланади, марказий нерв системаси ва нерв-мускул аппаратининг рухий ҳолатига ижобий таъсир лўрсатади, унинг тетиклигини, ўз кучига бўлган ишончини оширади ва руҳлантиради. Профессор А.Н.Крестовников, В.Н.Машков, И.М.Саркизов-Серазини ва бошқаларнинг маълумотларига қараганда гигиеник гимнастика машғулотлари натижасида пульс 50-60 проц.га тезлашади, қоннинг максимал босими 5-200 мм. Кўтарилади, ютилаётган кислород миқдори 10-30 проц. Ошади. Ҳозирги замон физиологик нуктаи назардан олганда, гигиеник гимнастика бутун организмни тетиклаштиради ва чарчокни йўқотади.

Танлаб олинган машқларни комплексларга қўшганда қуйидаги қоидаларга биноан жойлаштирган мақул:

А) Комплексида биринчи ва охириги машқлар тўғри қоматни ҳис қилишга қаратилган бўлиши мақсадга мувофиқдир (тўғри қоматни сақлаш учун бунинг аҳамияти муҳим).

Б) Комплексидаги иккинчи муҳим жиҳат умуман таъсир кўрсатадиган ва одамнинг барча орган ва системаларининг фаолиятини оширадиган машқ (ёки иккита машқ) бўлиши керак.

Булар қоида бўйича, бутун баданнинг катта группа мускулларини ишга соладиган оддий, шиддати камроқ машқлардир. Улар организмни бўлажак ишга таёрлаш учун жуда зарурдир.

В) Комплексининг навбатдаги машқлари турли мускул группалари учун, (қўл, елка бўғини, бел, қорин пресси, оёқ) зарур бўлган серияли бажариладиган машқлардир. Бунда гавданинг турли қисмлари бирин-кетин ишга киришиши керак.

Бу машқларнинг иккинчи ва учинчи сериялари шиддатлироқ бажарилади. Машқлар шу тарзда бажариб борилад экан, нагрузка ҳам аста секин ошириб борилади ва турли мускул группалари ишга киришади, бу эса мускул кучи самарадорлигини оширади ва фаол дам олишга шароит яратади.

Г) Кейинги 2-3 машқ гавданинг барча қисмлари учун танланади. Одатда, куч талаб қиладиган машқлар қайишқоқлик машқларидан олдин келиши керак, яъни қайишқоқлик машқларини бажаришдан олдин мускулларни қизитиб олиш зарур. Мускулларнинг фаол ҳаракатидан кейин мускулларни бўшаштирадиган 1-2 та машқни бажариш мақсадга мувофиқдир.

Д) Комплексининг охирида махсус машқлар бажарилади: нафас олишга оид 1-2 та машқлар бажарилади, улар воситасида шуғулланувчилар қорни, кўкрак ва аралаш нафас олишларни ўзлаштириб, тўғри нафас олишга ўрганадилар.

Е) Комплексининг охирида тўғри қомат ҳолатини ҳис қилиш машқи қўйилади. Ундан кейин артиниш, ювиниш, душ қабул қилиш ва ўз-ўзини массаж қўлланилади.

Комплексидаги машқлар 4-8 марта такрорланади; кучни ривожлантирувчи машқлар енгил чарчашни сезганга қадар бажарилади, қайишқоқлик машқлари эса, сал-пал оғриқ ҳис қилгунга қадар бажарилади.

Машқлар комплексини 2-3 хафтадан кейин алмаштирилади. Жисмоний нагрузка аста-секин 2-3 хафтадан кейин ошириб борилади.

Кундалик гигиеник гимнастика билан хамма шуғулланиши зарур. Зарурий гигиеник процедура сингари у хар бир кишининг кн тартибига киритилиши ва хаётий зарурат бўлиб қолмоғи керак. Нафас олишга ўрганадилар.

Комплекснинг охирида тўғри қомат холатига ҳис қилиш машқи қўйилади. Ундан кейин артиниш, ювиниш, душ қабул қилиш ва ўз-ўзини массаж қўлланилади.

Комплексадаги машқлар 4-8 марта такрорланади; кучни ривожлантирувчи машқлар енгил чарчашни сезгунга қадар бажарилади, қайишқоқлик машқлари эса, сал-пал оғриқ хис қилгунга қадар бажарилади.

Машқлар комплексини 2-3 haftaдан кейин алмаштирилади. Жисмоний нағрузка аста-секин 2-3 haftaдан кейин ошириб борилади.

Кундалик гигиеник гимнастика билан хамма шуғулланиши зарур Зарурий гигиеник тадбир сифатида у хар бир кишининг кун тартибига киритилиши ва хаётий хаётий зарурат бўлиб қолмоғи зарур.

АДАБИЁТЛАР

1. Гимнастика и методика преподавания. Физ-ра институтлари учун дарслик / В.М.Смолевскийнинг тарихида. М ф ва С, 1987Г.
2. Гимнастика физ-ра институтларининг пед. Факультетлари учун дарслик. Тошкент, ўқитувчи нашр, 1982. Ўзбек тилида, таржима.
3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура М, Ф ва С, 1985. стр-96.
4. Лисицкая Т.С ритмическая гимнастика (230 машқлар) М, Ф ва С, 1986.
5. Попова Е.Г, Производственная гимнастика. Методик кўрсатма. Лен-д 1986.
6. Михайлова Э.М, Иванова Ю.И ритмическая гимнастика, справочник, М, 1987.
7. Рекомендации к проведению занятий ритмической гимнастикой. Ташкент, ТашГУ, 1988.
8. Полиевский С.А, Старцева И.Д, физкультура и профессия. М, Ф и С, 1988 .
9. Усманиев Т.Б ва бошқалар. Ритмик гимнастика. Чимкент, 1987.
10. Черняевский В.Д физкультура на отдыхе. Ташкент, медицина, 1988.
11. Черняевский В.Д. Пособие по организации и методике проведения производственной гимнастики. Ташкент, Медицина, 1986.

КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ ПРОФИЛАКТИК ЁНДАШУВИ

10.53885/edinres.2022.48.58.057

Иноятов Абдулло Шодиевич

*Бухоро давлат университети жисмоний маданият назарияси ва
услубиёти кафедраси доценти Педагогика фанлари бўйича
фалсафа доктори (PhD)*

Хусенов Нодир Нуриддинович

*5A11 2001 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси
магистратура мутахассислиги 2-босқич магистранти
nodirhusenov19890512@gmail.com*

Аннотация:Кекса ёшдаги кишиларнинг юрак ва қон томирлари функцияларининг педагогик профилактика жараёнлари тадқиқ этилган.Кекса ёшдаги кишиларнинг функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ)га кўра даражавий баҳолаш, тадқиқот кўрсаткичларининг статистик таҳлил усулларини қўллаш орқали педагогик диагностика натижаларига асосланган воситалар таркиби аниқланган.

Калит сўзлар:Педагогик диагностика, адаптивлик, функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ), пулс частотаси, систолик қон босими, диастолик қон босими, статистик фарқ.

Қириш. Жаҳон тажрибасидан маълумки, жамиятнинг ёши улуғ одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг инсонпарварлик тамойиллари асосида маънавий ва маърифий жиҳатдан тараққий этганлик даражасини белгилайди.

Бугунги кунда республикамизда ижтимоий соҳани ривожлантириш ва аҳолининг ҳаёт сифатини янада ошириш, жумладан, кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва турмуш даражасини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган. Уларнинг фаолияти, ҳаётий эҳтиёжлари, манфаатлари, қарашлари, мақсадлари, кадриятлари, ёши билан боғлиқ ижобий ўзгаришлар

мазмундорлигига қандай таъсир кўрсатишини ўрганиш ва таҳлил қилиш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади. Маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда кексаларимиз саломатлиги ва соғлигини тиклашга қаратилган педагогик диагностика, жисмоний саломатликнинг профилактика воситаларини амалда қўллаш, тадқиқ этиш ва илмий асосланган тавсияларни кенг аҳоли қатламлари орасида оммалаштириш орқали эришиш мумкин .

Хорижлик олим ваолималар томонидан Хоркина Н. А., Филиппова А.В жисмоний тарбиявоситаларининг кекса одамлар учун ижобий томонлари таҳлил қилинган [2].

ФилипповаЕ.В. , (2015, 67 бет) кекса одамларнинг саломатлик ҳолати ва ижтимоий муносабатлари ўртасидаги алоқадорлик ўрганилган. Қаришнинг асосий гипотезалари таҳлил қилиниб, умр кўриш давомийлигини белгиловчи омиллар аниқланган [3].

Ўрганилган манбаалар мазмунида - қариллик ёш даврига хос психофизиологик ўзгаришлар, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги ўрни ва аҳамияти, кексалик даврида жисмоний фаоллик режимининг асосий принциплари,шунингдек, соғлиқни сақлаш билан боғлиқ тадбирларни ташкил қилишнинг мавжуд иш тажрибалари таҳлил қилинган. Аммо адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, мамлакатимизда кекса ёшдагилар саломатлигининг педагогик профилактикаси, организмнинг функционал ўзгаришларини даражавий баҳолаш, педагогик восита ва машғулот шакллари самарадорлигини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар деярли ўтказилмаган.

Тадқиқот мақсади:Кекса ёшдагиларюрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш, педагогик диагностика ва профилактика воситалари самарадорлигини ўрганиш.

Тадқиқот вазифалари:

1.Тадқиқот гуруҳи иштирокчиларинингфункционал ўзгаришларииндекси (ФЎИ) ўлчови бўйича организмнинг адаптив мослашувчанлик хусусиятларини ўрганиш.

2.Адаптивмослашувчанлик хусусиятларига кўра профилактик жисмоний тарбия воситаларини аниқлаш.

Организмнинг гомеостатик тизими - юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш учун махсус индекс - функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ) ишлаб чиқилган [2].

Юқоридаги методика қонайланиш тизимининг адаптив салоҳияти (потенциал)ниҳисоблашусули (Р.М. Баевский, 1987) “донозологикдиагностика”да қўлланилиб келинган бўлиб, организмтизимларининг меъёрий ва патологияси билан чегарадош функционал ҳолатларни аниқлашга қаратилган. У қуйидаги формула ёрдамида балларда ҳисобланади:

$$ФЎИ = 0,011 \cdot ПЧ + 0,014 \cdot СКБ + 0,008 \cdot ДҚБ + 0,014 \cdot \ddot{E} + 0,009 \cdot В - (0,009 \cdot Б + 0,27).$$

Бу ерда: \ddot{E} - ёши, йиллари; В - тана вазни, кг; Б - бўйи, см; СКБ - систолик қон босими, мм. симоб устуни; ДҚБ - диастолик қон босими, мм симоб устуни; ПЧ – пулс частотаси 1 дақиқада.

Организмнинг функционал ўлчовлари асосида қон айланиш тизимининг мослашувчанлиги баҳоланади (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Организмнинг функционал ўзгаришлари бўйича умумий баҳолаш мезонлари

№	ФЎИ меъёрлари	Қонайлаништизиминингмослашувчанлигинибаҳолашмезонлари
1	2,1 ваунданпаст	қониқарлимослашиш
2	2,11 – 3,20	мослашувмеханизмларинингзўриқиши
3	3,21 – 4,30	қониқарсизмослашиш
4	4.31 ваунданюқори	мослашувмеханизмларинингбузилиши

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Бухоро шаҳар“Чорбахосса” маҳалласида истиқомад қилувчи, тиббиёт хулосасига кўра сурункали касалликлари кузатилмаган 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма (8 нафар аёл,12 нафар эркак)кекса ёшдаги кишиларлардан таркиб топган тажриба гуруҳи танлаб олиниб 6 ойлик муддатда кузатувда бўлдилар.Уларнинг яшаш шароити,овқатланиш ва кун тартиби, олдин ва ҳозирги иш фаолиятлари ўрганилди.Тажриба гуруҳидаги кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида организмнинг тинч ҳолатида,уларнинг ёши, тана вазни, бўйи, СКБ(систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ(пулс частотаси) кўрсаткичлари куннинг биринчи ярмида қайд этилди.

Тадқиқот иштирокчилари организмнинг функционал ўзгариш индекси кўрсаткичлари бўйича статистик таҳлил натижалари

№	Функционал ўлчовлари (ўлчов бирликлари)	Тажрибабошида n=20		Тажрибаохирид a n=20		Фарқ и	%	t	p
		$\bar{X} \pm \Omega$	V %	$\bar{X} \pm \Omega$	V%				
1	Тинчхўлатдапулс частотаси (бирдақиқали, марта)	77,5±2,5	3,3	72,9±1,1	1,5	4,6	94,0	7,4	P<0.01
2	Юқорисистоликбосим (симобустуни мл.)	144,7±7,3	5,0	130,0±3,9	3,0	14,7	89,7	7,9	P<0.01
3	Куйдиастоликбосим (симобустуни мл.)	100,7±10,1	10,0	86,0±5,5	6,4	14,8	85,4	5,7	P<0.01
4	Вазн (кг.)	86,0±11,5	13,4	77,2±8,2	10,7	8,8	89,7	2,7	P<0.05
5	Бўй (см.)	172,9±8,5	4,9	172,9±8,5	4,9	0	100	0,0	P>0.1
6	Адаптивсалоҳият индекси (формула)	3,5±0,1	3,9	3,1±0,1	3,2	0,4	88,5	11,5	P<0.01

Тажриба бошида (1) ва охирида (2) кекса ёшдаги кишилар организмнинг индивидуал кўрсаткичлари бўйича статистик (ўрача арифметика, ўртача квадратик фарқланиш, вариация коэффициенти, адаптив салоҳият индекси) ҳисоблаш ишлари амалга оширилди:

Қайд этилган кўрсаткичлар асосида организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятлари статистик таҳлил қилинди ва Студент мезони(t) билан ҳисобланганда P<0.01 юқори даражавий аҳамиятли статистик фарқ билан организмнинг функционал имкониятлари меъёр талабларига яқинлашгани аниқланди.

Хулоса: 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма нафар кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятлари: организмнинг тинч ҳолатида, тана вазни, бўйи, СКБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ (пулс частотаси) тажриба боши ва охиридаги кўрсаткичлар ўртасида ишончли (P<0.01) фарқ аниқланди. Тадқиқот даврида ўтказилган соғломлаштириш машғулоти самарасида кекса ёшдагилар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятларининг ижобий ўсиш фарқи 83% ташкил этди. Демак, ёшга ҳос соғломлаштирувчи жисмоний фаол машқлар билан шуғулланиш орқали кекса ёшдагилар организмнинг жисмоний фаолликка адаптив мослашувчанлигини ва ижобий функционал силжишлари тажрибавий асосланди.

Адабиётлар рўйхати

1. Salieva Z. T. Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. – 66 b. (Мурожаат қилинган сана 28.03.2021)

2. Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Филиппова Елена Владимировна; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)] - Краснодар, 2015. - 151 с. (Мурожаат қилинган сана 28.03.2021) URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovaniya.html>

3. Хоркина Н.А., Филиппова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА, 2015. (Мурожаат қилинган сана 4.04.2021)

URL: <http://file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/>

**SPORT PEDAGOGI (BOKSTRENERI) FAOLIYATINING O‘ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI. SPORT PEDAGOGIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR.**

10.53885/edinres.2022.31.89.058

Қ.П.Арслонов

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори

S.N.Latipov

*5A11 2001 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси
магистратура мутахассислиги 2-босқич магистранти*

Аннотация: mazkur maqolada bokstreneri faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, sport pedagogiga qo‘yiladigan talablar, kasbiy-pedagogik bilimdonlik, pedagogning kasbiy bilimdonligi, kreativligi ko‘rsatilgan bo‘lib, pedagogic jarayon boshqaruvi mohiyati haqida so‘z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье описаны специфика работы боксера, требования к спортивным педагогам, профессионально-педагогические знания, профессиональные знания и творческий потенциал педагога, важность управления педагогическим процессом.

Annotation: This article describes the specifics of the work of a boxer, the requirements for a sports teacher, professional and pedagogical knowledge, professional knowledge and creativity of the teacher, and the importance of the management of the pedagogical process.

Калит сўзлар: boks, mahorat , pedagogik bilimdonlik, jismoniy tayyorgarlik, kasb, barkamollik, mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor, o‘quvchi-yoshlar.

Ключевые слова: бокс, мастерство, педагогические знания, физическая подготовка, профессия, совершенство, самостоятельность мышления, свободное мышление, творческие, предприимчивые, студенты.

Key words: boxing, skill, pedagogical knowledge, physical training, profession, perfection, independent thinking, free thinking, creative, enterprising, students.

Pedagoglik kasbi mamlakatimizda eng sharaflı kasblardan biridir. O‘qıtuvchilik kasbi o‘z mohiyatiga ko‘ra o‘ta individualdir. Har bir o‘qıtuvchining muhim hayotiy o‘rni o‘z ishining ustasi bo‘lishdir. O‘qıtuvchi mahorati uning faoliyatida ko‘rinadi. O‘qıtuvchi avvalo pedagogik jarayonning qonuniyatlari va mexanizmlarini yaxshi egallagan bo‘lishi lozim. Shu ma‘noda pedagogning umumlashgan malakalari, uning pedagogik texnikasi katta ahamiyatga molik bo‘ladi. Boks mashg‘ulotlari, o‘quv – yig‘in jarayoni ham pedagogik jarayon hisoblanadi, ushbu jarayonda ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalar hal qilinib, uni boks murabbiyi (pedagogi) tashkil etib, o‘z pedagogic mahorati orqali boshqaradi.

Mahorat - bu alohida qudrat. Yuqori va kichik darajada usta bo‘lishi mumkin emas. Mahoratga erishish ham, erishmaslik ham mumkin. Haqiqiy usta mehnat faoliyati chog‘idagina go‘zaldir. Pedagogik mahoratga yetishish trenerning muayyan shaxsiy sifatlari bilan amalga oshadi. Pedagogik mahorat yuksak darajadagi pedagogik faoliyatning taraqqiy etishini, pedagogik texnikani egallashni, shuningdek, pedagog shaxsi, uning tajribasi, fuqarolik va kasbiy mavqeini ifodalaydi.

Pedagogik bilimdonlik pedagogik sohada mahorat bilan ishlayotgan kishining ta‘lim va tarbiya ishida insoniyat to‘plagan barcha tajribalardan ratsional foydalanish qobiliyatini ko‘zda tutar ekan, demak, u yetarli darajada pedagogik faoliyat va munosabatlarning maqsadga muvofiq usullari va shakllarini egallashi lozim bo‘ladi.

Kasbiy-pedagogik bilimdonlikning bosh ko‘rsatkichi bu insonga, shaxsga yo‘nalganlikdir.

Касбиy-pedagogik bilimdonlik pedagogik voqelikni izchil idrok eta bilish va unda izchil harakat qila olish malakasini qamrab oladi. Bu xislat pedagogik jarayon mantig‘ining yaxlitligicha va butun tuzilmasi bilan birgalikda ko‘ra olish, pedagogik tizimning rivojlanish

qonuniyatlari va yo‘nalishlarini tushunish imkoniyatini ta‘minlaydi, maqsadga muvofiq faoliyatni konstruksiyalashni osonlashtiradi.

Bilimdonlik bokstreneri uchun o‘ta muhim bo‘lgan uchta holat bilan bog‘langan zamonaviy pedagogik texnologiyalarni egallashni taqozo etadi:

- *odamlar bilan o‘zaro aloqada bo‘lishda madaniy muloqotda bo‘lish;*
- *fani sohasi bo‘yicha axborotlarni qabul qila bilish va uni o‘qitish mazmuniga moslab qayta ishlash va undan mustaqil tahsil olishda foydalana olish;*
- *o‘quv axborotlarini boshqalarga bera olish.*

Kasbiy-pedagogik bilimdonlik asosan to‘rtta komponenti bilan xarakterlanadi:

- *shaxsga, insonga yo‘nalganlik;*
- *pedagogik voqelikni izchil idrok etish;*
- *fan sohasiga yo‘nalganlik;*
- *pedagogik texnologiyalarni egallash.*

Hozirgi ta‘lim sharoitida kasbiy-pedagogik bilimdonlik yana uch komponent bilan to‘ldiriladi:

- *bilimdonlik, umuman, o‘z faoliyatini jahon pedagogik madaniyati darajasida ishlab chiqilgan tajribalar asosida tashkil etish qobiliyati, unga va vatanimizdagi pedagogikaga integratsiyalasha olish;*
- *o‘z safdoshi tajribasi va innovatsion tajribalar bilan o‘zaro samarali munosabat o‘rnatish qobiliyati;*
- *o‘z tajribalarini umumlashtirish va boshqalarga bera olish malakasida namoyon bo‘ladi.*

Pedagogning kasbiy bilimdonligi kreativlik bilan xarakterlanadi.

Pedagoglik mehnatining hamma turlari uning ixtisosi, o‘quv-tarbiya jarayonining xarakteri, ish sharoitlariga qarab muayyan xususiyatlariga ega. Bu jihatdan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatining o‘ziga xos xususiyati to‘g‘risida gapirish mumkin.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga ham maxsus talablar qo‘yar edi. “Jismoniy ta‘lim rahbari..... o‘qitishga aloqador bo‘lgan har bir kishi kabi, - deb yozgan edi u, yaxshi ma‘lumotli kishi bo‘lishi, o‘z fanini, shuningdek, yosh organizmining formasi va rivojlanishi faoliyatini yaxshi bilishi kerak. Lekin asosiysi – uning intizomili, vazmin, o‘z harakatlarini nozik boshqara oladigan kishi bo‘lishi lozim”.

Jismoniy tarbiya va sport pedagogi maktabda katta ommaviy ishlarni olib borishadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faollarni tarkib toptiradi va tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi murakkab sharoitlarda ishlaydi. Sport zali sinf xonasiga qaraganda ancha katta, jismoniy tarbiya darslaridagi sharoit vaqti-vaqti bilan almashinib turadi (sport maydonchasi, gimnastika zali, basseyn, chang‘i mashg‘ulotlari uchun ochiq joy va boshqalar), o‘quvchilar xilma-xil va uyushmagan holda foydalanishganda, ko‘pincha xavfli bo‘lgan asboblarni qo‘llaydilar. Bundan tashqari, o‘quvchilarning yuqori darajadagi harakat faolligi yomon oqibatlarini jarohatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bir kunda turli yoshdagi o‘quvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar alohida kuch - g‘ayrat talab etadi, shunday ekan, aniq sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini hisobga olish lozim bo‘ladi. Umumiy ta‘lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darsida o‘qituvchi faqat aqliy kuchini emas, balki ko‘pgina jismoniy kuch ham sarflaydi, negaki, u tez-tez harakatlarni ko‘rsatib beradi, o‘quvchilar sport snaryadlarida mashq qilayotganda ularni ehtiyotlaydi va hokazo.

O‘qituvchi va trenerning butun faoliyati (uning yo‘nalishi, mazmuni, ish metodlari va formalari) ularning dunyoqarashlari bilan belgilanadi. Kundalik aloqa jarayonida o‘qituvchi va trener o‘z o‘quvchilariga to‘g‘ri dunyoqarash tarkib toptiradi. Bularning hammasi yuksak darajadagi g‘oyaviy e‘tiqodni, axloqiy dunyoqarashni ijobiy fazilatlarini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchi va trener faqat o‘rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham ong-bilim doirasi keng bo‘lmasdan turib esa tarbiya berish mumkin. emas. Tarbiyachi tarbiyalanuvchilarning xilma-xil mayl va qobiliyatlariga to‘g‘ri yo‘nalish bera olishi kerak. Shuning uchun o‘qituvchi va trener doimo o‘zlarining madaniy saviyalarini oshirib borishlari, har tomonlama ma‘lumotli kishi bo‘lishlari lozim.

Doimo fan yangiliklarini nazarda tutadigan, trenirovka jarayonining tuzilishida uning ma'lumotlariga tayanadigan tarbiyachi yaxshi ishlaydi. Yangi, innovatsion material o'qituvchi, trenerning o'quvchilarda o'qitiladigan fanga jonli qiziqishini uyg'otadi. O'qituvchi va trener o'zi o'qitadigan fanni mukammal bilishi kerak. Bundan tashqari, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya masalalarini yaxshi tushunishlari lozim. Ana shu bilimlar va amaliy tajriba asosida pedagogik jarayonni boshqarish, ya'ni o'qitish, tarbiyalash malakasi rivojlanadi. O'quvchilarning ijodiy faolligiga rahbarlik qilishda, ular havaskorligining turli shakllarini tashkil qilishda, tarbiyaning vazifalarini hal etish yo'lida mahorat va pedagogik texnikaning tarkibiy qismlarini mukammal bilish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D, Shin V.N, Tajibaev S.S, Rajabov G'.Q. "Yoshbokschi larni tayyorlash asoslari" "MUMTOZSO'Z" 228bet. 2012 y.
2. Atilov A.A. «Sovremennyye boks» Rostovna Donu «Feniks» 2003, -640 s.
3. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S. Bokschi larning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. S. 478.
4. Ostyanov V.N., Gaydalyuk I.I. Boks (obuchenie i trenirovka). Kiev. Olimpiyskaya literatura. 2001. -228 s.
5. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte Olimpiyskaya literatura. Kievskoe aktsionernoe obshestvo «Kniga». 1997.-583 s.
6. F.B.Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetenci y uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51

ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 10.53885/edinres.2022.80.67.059

Ш. Дж. Абдуллаев к.п.н., доцент
Бухарского государственного университета.
shuxrat-abdullayev@bk.ru
Ш.Н. Намозов магистр
Бухарского государственного университета.

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

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

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

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

Возникновение пандемии корона вируса COVID-19 в мире показало, что в Узбекистане, как и в других странах мира, слабое общественное здоровье, физическое здоровье и здоровый образ жизни. Корона вирусная инфекция COVID-19 в первую очередь отразилась на здоровье наших граждан, страдающих сердечнососудистыми и респираторными заболеваниями, а также

ожирением (избыточным весом). В результате сегодняшняя пандемия привела к преждевременной смерти многих наших граждан.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проектной деятельности, подготовка сообщений и презентаций о различных видах спорта, спортсменах помогает школьникам формировать культуру здорового образа жизни.

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

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

ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

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

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

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАРИМИЗНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ЙУЛГА ҚЎЙИШ.

10.53885/edinres.2022.78.51.060

С.Т.Неъматов

Бухоро Давлат Университети

Бухоро, Ўзбекистон

УКРЕПЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАШЕГО ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.

С.Т.Неъматов

Бухарский государственный университет,

Бухара, Узбекистан

STRENGTHENING OUR WOMEN'S HEALTH ACTIVITIES ON THE BASIS OF SPORTS ACTIVITIES.

Bukhara State University,

Bukhara, Uzbekistan

Аннотация: Мазкур мақола жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига айниқса аёллар соғлигида тутган ўрни бекиёс эканлиги ҳамда улар билан олиб бориладиган тадбир хусусида сўз боради.

Аннотация: В статье обсуждается уникальная роль физического воспитания в здоровье человека, особенно здоровья женщин, а также мероприятия, проводимые с ним

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

Ключевые слова: Физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

Мамалкатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши билан белгиланади. Хуқуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг кўламли ишлар, ислохотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислохотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони бўлди.

Мазкур Фармоннинг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” га йўналтирилган тўртинчи устувор йўналишида жамият ёшларининг маънавий-ахлоқий салоҳиятини такомиллаштириш ва уларнинг интеллектуал ҳамда жисмоний қучларини янада ривожлантириш ёшларни етук шахс, ижтимоий фаол фуқаро қилиб вояга етказиш ижтимоий-маънавий соҳанинг бош мақсади қилиб белгиланган. Бу мақсадни амалга оширишнинг бош бўғини бўлган аёлларни жисмоний тарбия спорт мураббийларининг шахсини ҳар томонлама ривожлантириш асосий омил ҳисобланади. Шундай экан, аввало, “шахс” тушунчасининг мазмун-моҳиятини, унга таъсир қилувчи омилларни, унинг ижтимоийлашув жараёнини ва бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Педагогика назарияси қонуниятларига кўра “шахс” тушунчаси ва унинг ижтимоийлашув жараёнини аниқ англаш учун, шахс тушунчаси билан боғлиқ унсурлар моҳиятини ўрганиб чиқиш талаб этилади

“Индивид” тушунчаси латинча “индивидуум” сўздан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзодларнинг олий намунаси тарзида англади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилди. “Индивидуаллик” эса инсонларни бирбиридан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фарқланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий – иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян ҳулқ – аъвоҳ ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади. Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади.

Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, рухий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган миқдор ва сифат ўзгаришлар моҳиятини ифода этувчи жараён дур. Таълим ва тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт муҳим ижтимоий буюртмани амалга ошириб, ёшларни жисмоний чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукаммаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратади. Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамалкатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга қатта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шартшароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас.

Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсдир. Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, “Соғлом танда соғлом ақл” деб бежиз айтилмаган. Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустақкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир. Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика - психалогия фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. 2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли Қарори. 3. Д.И.Курбанов., Ш.Д.Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Наусква 2019. 88 бет

- Ҳалқаро ҳамкорлар иштирокида илмий конференция
- “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар

Шўъба номи (биттасини қолдириб, қолганларини ўчириш лозим)	4-шўъба: Адаптив жисмоний маданият ва спорт.	
Тезис номи Маъруза тезислари мавзуси имкон қадар қисқа ва лўнда кўринишда шакллантирилган бўлиб, тезисларда тадқиқот йўналишини аниқ ифода этиши лозим. У ўзбек, рус ҳамда инглиз тилларида тақдим этилиши керак.	Ўзбек/Рус тили СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАРИМИЗНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ЙУЛГА ҚЎЙИШ.. УКРЕПЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАШЕГО ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.	Инглиз тили STRENGTHENING OUR WOMEN'S HEALTH ACTIVITIES ON THE BASIS OF SPORTS ACTIVITIES.
Муаллифнинг Ф.И.Ш. лавозими, ташкилот номиушбу қисмда муаллифнинг исми-шарифи (отасининг исми билан), иш жойи ва лавозими, илмий даражаси ва унвони, электрон почта манзили, телефон рақами қисқартиришларсиз киритилади. Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади	Нематов Соҳиб Тешаевич, ўқитувчи, Бухоро давлат университет Нематов Соҳиб Тешаевич, преподаватель, Бухарский государственный университет	Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan Nematov Sohib Teshaeovich
Муаллифнинг контактлари: эл.почта, мобил телефон(шарт)	soxibnematov63@mail.ru	soxibnematov63@mail.ru

Хаммуаллиф Ф.И.Ш. :
лавозими, ташкилот номи (2 та
хаммуаллифгача рухсат этилади).
Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади

Рекомендации:

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан на 2017-2021 годы».
2. Постановление Президента Республики Узбекистан №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
3. Курбанов Д.И., Абдуллаев Ш.Д. Методические подходы к изучению физической активности женских спортсменов. Наусква 2019. 88 стр.

ZAMONAVIY SPORTDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.24.99.061

BO'RIYEV BOBONAZAR O'ROQOVICH

"TABIIY-ILMIY FAHLAR" KAFEDRASI O'QITUVCHISI,

YULDASHEVA HILOLA DILSHOD QIZI VL_51-21 GURUH TALABASI

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

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

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

Kalit so'zlar: "Recon Jet" (aqlli) sport ko'zoynaklari, "Datchikli sport poyafzallari", "Aqlli to'p", "C-Ring Dumbbells", "Aqlli soatlar" va "Aqlli" tarozilar.

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

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

Raqamli texnologiyalar insoniyat sivilizatsiyasi rivojlanishining uzoq muddatli vektoridir. Ular ikkita omilga asoslangan tezlik va ko'p qirrali, bu ularni inson faoliyatining deyarli har qanday sohasida qo'llash imkonini beradi. Ma'lumotlarni kodlash va unifikatsiya qilishga asoslangan axborotni yig'ish va qayta ishlash tizimi qisqa vaqt ichida ko'p sonli operatsiyalarni qayta ishlash imkonini beradi. Raqamli texnologiyalar zamonaviy sportda ham o'z qo'llanilishini topdi – sportchining xulq-atvorini tahlil qilish va uning faoliyatini monitoring qilish nanoelektron elementlardan tortib molekulyar biologiyaning eng so'nggi yangiliklarigacha bo'lgan barcha eng zamonaviy ishlanmalar va mahsulotlardan foydalanish imkonini beradi.

Sport va sog'lom turmush tarzi sohasida "Recon Jet" sport ko'zoynaklari Virtual va kengaytirilgan haqiqat texnologiyalaridan foydalangan holda ushbu ishlanma, shubhasiz, katta imkoniyatlarga ega. "Recon Jet" foydalanuvchiga va qaysidir ma'noda ko'pchilikka ma'lum bo'lgan Google Glass ko'zoynak modelini eslatadi, birinchi farqi shundaki, sport sohasini ifodalaydi, ular faol hayot tarzi bilan shug'ullanadigan odamlar uchun va to'g'ridan-to'g'ri o'z hayotini yaxshilaydigan sportchilar uchun mo'ljallangan. "Recon Jet" da dizaynerlar ergonomikaning barcha yangiliklarini olib kelishdi, ultra engil polimer materiallardan foydalanishni ishlab chiqdilar, eng kuchli 2 yadroli ARM Cortex-ga asoslangan ultra yupqa va engil mini-kompyuterni birlashtirishgani e'tiborlidir. A9 protsessori,

1,2 gigagertsli chastotali, bu displeyda yanada yuqori sifatli vizualizatsiya bilan ma'lumotlarni to'plash, qayta ishlash va sifatli tahlil qilish uchun barcha zarur imkoniyatlarni beradi.

"Aqlli" sport ko'zoynaklari har qanday ob-havodagi darslarga moslashtirilgan - qor va yomg'ir ular uchun to'sqinlik qilmaydi. Innovatsion gadjet velosiped, triatlon va yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar orasida juda mashhur hisoblanadi.

Sportda, xususan, sportchilarni jihozlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish yuqori yutuqlarga ega bo'lgan professional sport turlari "poyabzal" va kiyim uchun maxsus yuqori texnologiyali materiallardan foydalanishni talab qilishi bilan bog'liq. Stadionlar va ochiq maydonlarda ajoyib ishlashni ta'minlaydigan ilg'or materiallar Adidas, RadianeAthletics, Nike, Vibram va boshqalar kabi bozor yetakchilaridan keladi. Sport maxsulotlari ishlab chiqarilganida poyabzal modellari uchun dinamik yoki ortopedik xususiyatlarga emas, balki sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishga ham qaratilgan. O'ltov uskunalari va datchiklari bo'lgan maxsus krossovkalar uzoq vaqtdan beri butun dunyo bo'ylab minglab va o'n minglab sportchilar uchun odatiy holga aylangan. Haqiqiy vaqtda sensorlar har bir harakat bo'yicha og'irlik va kuch taqsimoti haqidagi ma'lumotlarni o'ltaydi, uzatadi va to'plangan ma'lumotlar har bir sportchining ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi, uning harakatlarini yanada samarali qiladi. Aynan sport poyabzali sanoati turli sport turlari uchun amaliy modellarni yaratib, jismoniy faollik sensorlaridan foydalanishga kashf bo'ldi. Sport poyabzallarini yaratishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning yana bir muvaffaqiyatli misoli - bu yoritilgan taglikli krossovkalardir. Bunday poyabzallarning birinchi prototiplari Nike tomonidan yaratilgan - ular quyosh nuri energiyasini to'playdigan va uni tunda o'tkazadigan yorug'lik to'plovchi elementlardan foydalangan.

Jamoaviy sport turlarida IT-texnologiyalardan foydalanishning yorqin namunasi sifatida "aqlli" to'plar, sakrash arqonlari va gantellarni keltirish mumkin.

Sport jamoatchiligining ilg'or vakillari, shubhasiz, Adidas MiCoach liniyasini bilishadi, uning kontseptsiyasi sportchilarning mashg'ulot rejimini ratsionalizatsiya qilish uchun Smart dasturini, ma'lumotlarni to'playdigan va sportchilar statistikasini tahlil qiladigan noyob chip sensorlari bilan "aqlli krossovkalar" ni o'z ichiga oladi. "Fit Smart" sport soati mashg'ulotlar sifati va samaradorligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi. Hozirgi vaqtda Adidas MiCoach Elite dasturiy mahsulotida ushbu yo'nalishdagi sport sohasiga katta qiziqish aniqlandi, uning yordamida murabbiylar shtabi real vaqt rejimida futbolchilarning jismoniy holatini, ularning maydondagi faolligini kuzatib boradi.

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

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

Shunday qilib, USB kabeli yordamida aqlli dumbbellar "C-Ring Dumbbells" mashg'ulot dasturi haqidagi ma'lumotlarni sportchining smartfoni yoki planshetiga uzatadi.

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

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

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

Bluetooth texnologiyasidan foydalangan holda balans foydalanuvchining smartfon yoki planshetiga ma'lumot uzatadi. Bundan tashqari, ilova bilan ma'lumotlar almashuvi har qanday oziq-ovqat mahsulotining aniq tarkibini, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning tarkibini aniqlash imkonini beradi. Ma'lumotlar o'zingiz uchun saqlanishi yoki to'g'ri ovqatlanish yoki mashg'ulot

jarayonini rejalashtirish uchun do'stlar, hamkorlar, shaxsiy murabbiylar yoki ovqatlanish mutaxassisi bilan bo'lishish mumkin.

Endi zamonaviy sportni raqamli texnologiyalarsiz tasavvur etish mumkin emas. Sport jihozlari, poyabzal, yugurish, suzish, velosport uchun maxsus kiyim-kechaklar takomillashtirilmoqda. Alohida qismlar va ma'lumotlar bo'laklarini yagona tizimga birlashtirish har bir sportchi uchun barcha individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg'ulotlarning kompleks modelini yaratishga imkon beradi. Bularning barchasi sport natijalariga darhol ta'sir qiladi, bu nafaqat muntazam rekordlarni yangilash, balki har bir sport turida jarohatlar xavfini kamaytirish va yosh to'siqlarini oshirish imkonini beradi. Zamonaviy sport bir joyda turmaydi va raqamli texnologiyalar uni doimiy ravishda yangi cho'qqilar va rekordlar sari undamoqda. Raqamli sport turlari professionallar uchun ajratilmagan - ular har bir insonni sog'lom va xavfsiz hayot tarzini olib borishga undaydi. Bu jarohatlar darajasini pasaytiradi, barchamizga imkon qadar uzoq vaqt sog'lom bo'lishga, ranglar va baxtga to'la faol hayot tarzini olib borishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. А. АКБАРОВ, А.Ю.ЧАСТОЕДОВА, ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ, АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ ҲАМДА УЛАРИНИНГ ЕЧИМЛАРИ – ТАТУУФ 05.06.2020,

3. А.А. Tolametov Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарслик-лардан фойдаланиш. 2021

4. Djo'rabayev A.M. Futbolchilarni taktik harakatlarini o'rgatishda innovatsiyon texnologiyalardan foydalanish. 2021

TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA ILG'OR PEDAGOGIK TEKNOLOGIYANI TATBIQ ETISHNING ZARURATI

10.53885/edinres.2022.15.63.002

Bairbekov Abdulla, GulDU

Annotatsiya

Ushbu maqolada barkamol shaxs va malakali mutaxassisni tayyorlashga yo'naltirilgan uzluksiz ta'lim va tarbiya jarayonining yangi mazmuni mazkur jarayonga ilm – fan, texnika va ishlab chiqarish sohasida yaratilgan g'oya, kashfiyot va yutuqlarning tatbiq etilishi haqida ma'lumotlar o'rin olgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о новом содержании процесса непрерывного образования и обучения, направленного на подготовку компетентного человека и квалифицированного специалиста, применение идей, открытий и достижений в области науки, техники и производства.

Annotation

This article provides information about the new content of the process of continuous education and training aimed at preparing a competent person and a qualified specialist, applying ideas, discoveries and achievements in the field of science, technology and production.

Kalit so'zlar: ijtimoiy, iqtisodiy, madaniy hayot, moddiy va ma'naviy ehtiyojlar, mutaxassislik, iqtisoslik, integratsiya.

Ключевые слова: социальная, экономическая, культурная жизнь, материальные и духовные потребности, специализация, экономика, интеграция.

Key words: social, economic, cultural life, material and spiritual needs, specialization, economics, integration.

Moddiy ishlab chiqarish soxalariga zamonaviy ilg'or, yuksak texnologiyalarning qo'llanish shartlaridan biri malakali mutaxasislarni tayyorlash, ularning kasbiy mahoratini doimiy ravishda oshirib borishni yo'lga qo'yish ekanidan ham anglatadiki, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy hayot bir-biri bilan uzviylik aloqadorlik hamda yaxlitlik tamoyili asosida rivojlanadi.

Jamiyat ijtimoiy hayotida etakchi o'rin tutgan g'oya va qarashlar iqtisodiy ishlab chiqarish rivojiga o'z ta'sirini, o'z navbatida iqtisodiy o'sish aholi madaniy turmush tarzini yaxshilanishiga olib keladi.

XX asr kishilik jamiyatini taraqqiyoti tarixidan fan va texnika soxasida yuz bergan inqiloblar davri sifatida joy oldi. Ilm –fan va texnika rivojining yuksak sur'ati moddiy ishlab chiqarish jarayonini nazariy hamda amaliy jihatdan boyitib borish bilan birga ijtimoiy munosabatlarning yangicha mazmunini amalga oshirishni ta'minladi. Xizmat ko'rsatish soxalarining paydo bo'lishi yangicha turmush tarzi kishilarning moddiy va ma'naviy ehtiyojlarining yangilanib hamda ortib borishi o'z navbatida zamin etuvchi faoliyatning yo'lga qo'yilishini taqozo etdi.

Insoniyat sivilizatsiyaning quyi bosqichlarida shaxsni tarbiyalash, unga ta'lim berishga yo'naltirilgan faoliyat sodda, juda oddiy talablar asosida tashkil etilgan bo'lsa, bugungi kunga kelib ta'lim jarayonini o'ta qat'iy hamda murakkab talablar asosida yo'lga qo'yish zarurati koun tartibiga qo'yilmoqda. Chunonchi, murakkab texnika bilan ishlay oladigan, ishlab chiqarish jarayoni mohiyatini to'la qonli anglay olgan favqulotda ro'y beruvchi vaziyatlarda ham yuzaga kelgan muammolarni ijobiy hal eta olish salohiyatiga ega bo'lgan malakali mutaxassisni tayyorlash zaruriyatini ta'lim jarayoni ham texnologik yondashuv asosida tashkil etish lozimligini taqozo etmoqda. Shu bois ijtimoiy taraqqiyot bilan uzviy aloqadorlikda rivojlanib borayotgan pedagogika fanining vazifalari doirasi kengayib bormoqda. Tabiiy ravishda zamonaviy fan texnika yutuqlaridan samarali va unumli foydalana olish vazifasi namoyon bo'lmoqda. Ayni vaqtda respublika ijtimoiy hayotida keng ko'lamli va shiddatli tezlikdagi axborotlar oqimi kirib kelmoqda. Axborotlarni tezkor suratda qabul qilib olish, ularni tahlil etish, qayta ishlash nazariy jihatdan umumlashtirish, xulosalash xamda talabaga yetkazib berishni yo'lga qo'yish ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ta'lim- tarbiya jarayoniga pedagogik texnologiyani tadbqiq etish yoki yuqorida qayd etilgan dolzarb muammoni ijobiy hal etishga xizmat qiladi. Ijtimoiy –iqtisodiy taraqqiyot jarayonida ro'y berayotgan o'zgarishlar natijasida xalq xo'jaligining turli sohalari uchun malakali kadrlarni tayyorlab berish ehtiyoji yuzaga keldi. Ushbu extiyojni qondirish ishlab chiqarish soxalari tomonidan turli mutaxassislik yoki iqtisoslik bo'yicha kasbiy malumotga ega kadrlarni tayyorlash ishiga mas'ul sanalgan ta'lim muassasalariga ijtimoiy buyurtma berish hamda mazkur buyurtmaning sifatli bajarilishi asosida hal etiladi. Ayni vaqtda O'zbekiston Respublikasida faoliyat yuritayotgan ta'lim muassasalari zimmasiga erkin, mustaqil fikr yurita oladigan tafakkuri va dunyo qarashi keng, bilimli, shuningdek, mutaxassisligi bo'yicha chuqur bilish yuksak malakaga ega bo'lgan kadrlar (mutaxassislar)ni tayyorlab berishdan ma'suliyatli ijtimoiy vazifa yuklangan. Ishlab chiqarish sohalari malakali kadrlarni tayyorlab berish borasida ijtimoiy buyurtma mohiyati o'z-o'zidan ta'lim - tarbiya tizimiga taaluqli. Ushbu tizim doirasida faoliyat ko'rsatuvchi ta'lim muassasalarining faoliyatini mazmuni tubdan yoki qisman o'zgaradi. Ta'lim tizimida integratsiyaning shakllanishi o'z-o'zidan kadrlar tayyorlash jarayonining yangicha mazmun kasb etishini ta'minlaydi. Barkamol shaxs va malakali mutaxassisni tayyorlashga yo'naltirilgan uzluksiz ta'lim (shu jumladan tarbiya) jarayonining yangi mazmuni mazkur jarayonga ilm – fan, texnika va ishlab chiqarish sohasida yaratilgan g'oya, kashfiyot va yutuqlarning tatbiq etilishi. Ushbu jarayonga demokratik insonparvarlik tamoyillarining ustuvor o'rin tutishi, ta'lim va tarbiya jarayonini insonparvarlashtirish (ya'ni ta'lim-tarbiya jarayoning asosiy subyekti bo'lgan talaba-ta'lim oluvchi shaxsning hurmat qilinishi. Uning sha'ni, or-nomusi, qadr-qimmatini va huquqlari dahlsizligining ta'minlanishi) ta'lim oluvchi talabaning pedagogik jarayondagi faol ishtirokini yuzaga keltirish uchun muayyan shart-sharoitlarni yaratish, ularni xoxish istaklari bilan o'rtoqlashish, shaxsiy tashabbuslarni qo'llab quvvatlash, ularda mustaqil fikr yuritish layoqatini tarbiyalash, bu borada muayyan ko'nikma hosil qilish, hosil qilingan ko'nikmaning faoliyat malakasiga aylanishga rag'bat bildirish, o'quv (manbalari va ko'rsatmali vositalar) mazmunida yuqorida qayt etilgan g'oyalarning o'rin olishiga erishish talim oluvchilarda bilim olishga nisbattan ichki ehtiyoj qiziqish rag'batni yuzaga keltirish shuningdek, ongli munosabatni qaror toptirish vahokazolar asosida yaratiladi.

Xususan, bo'lajak pedagogik faoliyatni tashkil etayotgan o'qituvchilarni yangi pedagogik texnologiyaning mohiyatini ochib beruvchi nazariy ma'lumotlardan xabardor etish bo'lajak faoliyat olib borilayotgan pedagoglarni yangi pedagogik texnologiya, hamda uning mohiyati xususida to'la qonli ma'lumot bera olish imkoniga ega bo'lgan o'quv manbalari (o'quv darsligi qo'llanma metodik tavsianoma shuningdek muayyan o'quv fanlari bo'yicha mashg'ulot loyihalari va x.k) bilan yetarli darajada ta'minlash ta'lim muassasalari faoliyatida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash borasida to'plangan yetakchi xorijiy mamlakatlar, shu jumladan mahalliy pedagoglarning ilg'or tajribalarni ommalashtirish bo'lajak yoki pedagogik faoliyat olib borayotgan ta'lim jarayonidagi yangi pedagogik texnologiya nazariyasi g'oyalaridan samarali, o'rinli va maqsadga muvoviq foydalana olish ko'nikmasini hosil qilish, ushbu ko'nikmani amaliy faoliyat malakasiga aylantirish uchun zarur shart-sharoit yaratish.

**SPORTCHILARNI SOG`LIG`INI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA
GIGIENASINING USTUVOR YO`NALISHLARI
10.53885/edinres.2022.69.19.003**

Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich.

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida assistenti.

Bekbergenov Toxtarbay. Ajiniyoz nomidagi

Nukus davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida assistenti

Kulumbaeva Xadiya. Ajiniyoz nomidagi

Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti 4-kurs talabasi

Tayanch soʻzlar: sogʻlom turmush, Harakatlar strategiyasi, jismoniy tarbiya, mashgʻulot, sportchilar, innovatsion shakllar, psixofiziologik holat.

Klyuchevie slova: zdorovaya zhizn', Strategiya deystviy, fizicheskaya kul'tura, zanyatie, sportsmeni, innovatsionnyye formy, psikhofiziologicheskoye sostoyaniye.

Key words: healthy life, Action strategy, Physical Culture, class, sports men, innovative forms, psychophysiological state.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sogʻligʻini mustahkamlashga koʻmaklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari boʻyicha yuqori natijalarni taʼminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qoʻshimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama etuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini oʻrttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yoʻnalishlari, jumladan; jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shugʻullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish, davlat sport taʼlimi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan oliy maʼlumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha etkazish, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya)ning samarali va shaffof toʻrt bosqichli; tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish rejalashtirildi.

Oʻzbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari oʻquvchi-sportchilari oʻrtasida «Bolalar sport oʻyinlari»ni oʻtkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy taʼlim muassasalari talabalari oʻrtasida «Talabalar sport oʻyinlari»ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish masalalari buyicha Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son [Farmoni](#) imzolandi.

Shuningdek, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son Farmoni bilan tasdiqlangan 2017-2021 yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, maʼrifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid [davlat dasturida](#) belgilangan vazifalarning ijrosini taʼminlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-oʻqituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Fanlar akademiyasi hamda Oʻzbekiston Milliy olimpiya qoʻmitasining takliflariga binoan Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Fargʻona filialini ochish, Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Sportchilarning texnik-taktik, psixofiziologik holatini oʻrganish va tahlil qilish boʻyicha maxsus ilmiy laboratoriyasi negizida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutini tashkil etish toʻgʻrisidagi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash

tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4877-sonli [qarori](#) tasdiqlandi.

Albatta, yurboshimizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilgan say harakatlari e'tiborga loyiq.

Bugungi kunda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlik hamda etuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ'ib etish, yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi echimini kutmoqda.

Ushbu qarorda bir qator dolzarb masalalar o'z echimini ko'tarmoqda, jumladan, oliy ta'lim sifatiga qo'yiladigan xalqaro talablarga muvofiq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi vazifalarni yuqori darajada bajarishga qodir malakali kadrlar tayyorlash, xizmatlar va sog'lomlashtirish tarmoqlarini rivojlantirishning ilmiy-texnologik vazifalarini hal etish, ilg'or xorijiy tajribadan foydalangan holda sport sohasiga yo'naltirilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borish va ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq qilish, o'quv va ilmiy loyihalarni amalga oshirish, ta'lim va ilmiy izlanishlar jarayoniga mutaxassislarni keng jalb etish maqsadida ishlab chiqarish va qayta ishlash sohasidagi respublika va xorijiy etakchi oliy ta'lim muassasalari hamda ilmiy markazlar bilan hamkorlik aloqalarini rivojlantirish, oliy ta'lim tizimiga zamonaviy ta'lim texnologiyalariga asoslangan o'quv jarayonlarini joriy qilish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimi hamda ochiq axborot-ta'lim muhitini rivojlantirishga ko'maklashish kabi muhim vazifalar belgilab quyilgan.

Shuningdek, 2020 yilning yakuniga qadar sport-ta'lim muassasalari hamda sport turlari bo'yicha federatsiyalar (uyushmalar) uchun bosma nashrlarni chop etish maqsadida «Jismoniy tarbiya va sport» nashriyoti va bosmaxona faoliyatini tashkil etish ko'zda tutilgan.

Ushbu qarorda ko'zlangan maqsad albatta bugungi kunda sport rezervlari sifatini oshirish, sportchilarning sog'ligini asrash, sog'lom dunyoqarashini, jismoniy, ma'naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to'g'risida doimiy g'amxo'rlik qilish masalalariga qaratilgan.

Takidlab o'tish joizki, O'zbekiston Respublikasi ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilish bo'yicha davlat komissiyasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Sog'liqni saqlash vazirligining takliflari asosida 2021/2022 o'quv yilidan boshlab Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent farmatsevtika instituti va boshqa oliy ta'lim muassasalarida sport tibbiyoti, farmakologiyasi, reabilitologiyasi, psixologiyasi va dietologiyasi, Toshkent tibbiyot akademiyasi hamda Andijon, Buxoro va Samarqand tibbiyot institutlari magistraturasida «Dietologiya» va «Nutritsiologiya (ovqatlanish ilmi)» mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash yulga quyiladi.

Mamlakatimizda malakali sporchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etishda sportchi va murabbiy, mutaxassislar faoliyatida "Jismoniy tarbiya gigienasi" fani, ayniqsa ovqatlanish gigienasi keng ahamiyat kasb etadi, shunki olimlarning takidlashicha sportchilarning to'g'ri oziqlanishi va kun tartibiga rioya qilishi sportda yarim g'alabani keltiradi deyilgan. Ushbu maqola mavzusidan kelib chiqib, so'ngi paytlarda keng ommabop qo'llanilib kelingan biologik faol qo'shimcha maxsulotlar haqida qisqacha bayon qilishni jazm topdik.

Dunyoda yuzaga kelayotgan ekologik nomutanosibliklar, har xil jismoniy va ruhiy stresslar organizmni kerakli tabiiy ozuqa moddalari bilan tegishli darajada ta'minlay olmayapti. Bu hol, ayniqsa, o'sish yoshidagi bolalar, homilador ayollar, bemorlar, og'ir jismoniy mehnat qiladiganlar, sportchilar va boshqalarda yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shuning uchun har kim dastavval o'zi yashab turgan sharoitda makro (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) hamda mikro (vitaminlar, mikro elementlar) nutrientlardan qancha kerakligini va ularning asosiy manbalari qaerdaligini bilib, ovqatlanishi ustidan doimiy nazorat olib borishi maqsadga muvofiq. Bu boradagi etishmovchiliklarni bartaraf qilish maqsadida hozirgi zamon biotexnologiyasi yutuqlaridan foydalanib, ehtiyojmand kishilar uchun zarur bo'lgan vitaminlar, mineral moddalar hamda qator biologik faol moddalar majmuasidan tashkil topgan maxsus aralashmalar ishlab chiqarila boshlandi. Ular umumiy nom bilan biologik faol qo'shimchalar deb yuritiladi. Biologik faol qo'shimchalarlar aksariyat hollarda o'simliklarning bargi, guli, ildizi va mevalaridan olinib, ularni tayyorlashda ba'zan bakteriyalar, mikroblar hamda ayrim hayvonlarning tana a'zolari va mineral xomashyolardan ham foydalaniladi. Biologik faol qo'shimchalar — inson organizmidagi fiziologik buzilishlarning oldini olish hamda sog'lom balansni tiklash maqsadida ovqat ratsionini maqbul darajaga

etkazish yoki organizmni zarur bo'lgan foydali moddalar bilan to'ldirish uchun mo'ljallangan, tarkibida kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga o'xshash sun'iy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma M.Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.
2. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigienasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95
3. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.
4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheski aktivnye dobavki: zdorov'e serdechno-sosudistoy sistema», Izdvo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.
5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnykh pishchevnykh dobavok: pishcha dlya zdorov'ya», Izdvo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK HARAkatLARGA O'RGATISHDA INNOVATSION KLASTER METODINI QO'LLASH SAMARADORLIGI

10.53885/edinres.2022.82.91.004

Boltayev Shamshod

Toshkent viloyati ChDPI magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni innovatsion yondashuv asosida texnik taktik mahoratlarini oshirish, klaster metodini qo'llash orqali o'quv mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol sport turi, yosh voleybolchilar, mashg'ulot jarayoni, texnika, taktika, mahorat, innovatsiya, klaster, metod,

Аннотация. В данной статье представлена информация о способах повышения технико-тактического мастерства юных волейболистов на основе инновационных подходов, эффективной организации тренировочного процесса с использованием кластерного метода.

Ключевые слова: волейбол, юные волейболисты, тренировочный процесс, техника, тактика, мастерство, инновация, кластер, метод.

Annotation. This article provides information on how to improve the technical and tactical skills of young volleyball players on the basis of innovative approaches, the effective organization of the training process using the cluster method.

Key words: volleyball, young volleyball player, technique, tactics skill, innovation, cluster, method, training.

KIRISH

Muhtaram yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev prezidentlik lavozimiga kirishgan dastlabki kunlaridan boshlab yurtimizda innovatsion va kreativ fikrlaydigan zamonaviy kadrlar tayyorlash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida, yuksak ma'naviyat egalari etib tarbiyalash, shu maqsadda ta'lim tizimini takomillashtirish masalalariga jiddiy e'tibor qaratib kelmoqda.

Fan va texnikaning shiddat bilan rivojlanishi natijasida barcha sohalarga joriy qilinayotgan innovatsiyalarning maqsadi, pirovardida mamlakatning iqtisodiy va ijtimoiy salohiyatini oshirishga qaratilgan, tayyor andozalarni olish, ulardan ijodiy foydalanish yaxshiroq natija beradi. Shundan kelib chiqqan holda, bugungi kunda iqtisodiyot tarmoqlarida xalqaro tajribada sinalgan va mamlakat iqtisodiyotining ishlab chiqarish tarmoqlarini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etuvchi innovatsion tajribalarni qo'llashga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Ana shunday innovatsiyalardan biri "**klaster modeli**" bo'lib, bugungi kunda u O'zbekistonda ko'proq agrar, to'qmachilik va yengil sanoat sohalarida keng qo'llanilmoqda. Qisqa muddatlar ichida klaster modeli iqtisodiyotda istiqbolli innovatsion yo'nalish sifatida e'tirof etildi va ushbu modelni boshqa sohalarda qo'llash tajribalari amalga oshirilmoqda.

Metodologiyasi. Ta'limga nisbatan klaster yondashuv borasidagi tadqiqotlarni o'rganish va tahlil qilish bu boradagi bir qancha qarashlarni jamlashga imkon berdi. Demak, klaster yondashuvi bu:

- alohida soha (ta'lim, iqtisodiyot va b.) bo'lib, raqobatbardosh samaradorlikka erishishdan manfaatdor bo'lgan sohalarni birlashishining tashkiliy shakllarini kuchaytirish mexanizmi;
- ixtiyoriy komponentlar qatorida o'zining to'liq funksional ishchanlik qobiliyatini saqlaydigan bir nechta teng huquqli bo'laklardan iborat bo'lgan tuzilma;
- ta'lim-fan-ishlab chiqarish tizimida innovatsiyalarni qo'llab-quvvatlashni shakllantirish vositasi;

- tashkilotning kelajak iqtisodiyoti uchun kadrlar salohiyatini shakllantirishni tashkil qilishning innovatsion samarali usuli;

Rus olimlari tomonidan ta'lim klasterlarini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy asoslarini o'rganish quyidagi yo'nalishlarda olib borilgan:

a) kasbiy ta'limga nisbatan klaster yondashuvi (B.Pugacheva, A.V.Leontiyev);

b) faoliyat va pedagogik loyihalash nazariyasi (V.V.Davidov, V.P.Bespalko, G.I.Ibragimov, B.S.Lednev, M.I.Maxmutov, A.A.Slastenin);

v) uzluksiz ta'lim konsepsiyasi (B.S.Gershunskiy, G.V.Muxametzyanova, A.M.Novikov);

g) kasb-hunar maktablarida ta'limning ijtimoiy sheriklik va boshqaruv muammolarini ochib beruvchi tadqiqotlar (P.F.Anisimov, G.V.Muxametzyanova, G.I.Ibragimov, Ye.A.Korchagin, V.P.Panasyuk, A.S.Subetto).

Ta'kidlash joizki, ushbu sohalar qatori Jismoniy tarbiya va sportga ham davlatimiz rahbari tashabbusi bilan amalga joriy etilgan "O'zbekiston Respublikasini 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishini amalga oshirishga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi", ijtimoiy va ma'naviy-ma'rifiy sohada joriy etilgan Prezidentimizning beshta tashabbusi, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmoni va boshqa lashu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda.

Ma'lumki, sport o'yinlarida, shu jumladan voleybol sport turida ham barcha texnik-taktik harakatlarni favqulotli va o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor shiddat asosida ijro etish talab qilinadi. Binobarin, voleybol sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish jarayonida tezkorlik sifatini keskin o'zgaruvchan yo'nalishli mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish maqsadga muvofiq.

Voleybolchilarni samarali tayyorlash texnologiyasi o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish, jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilish bo'yicha samarali tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybol sport turining yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

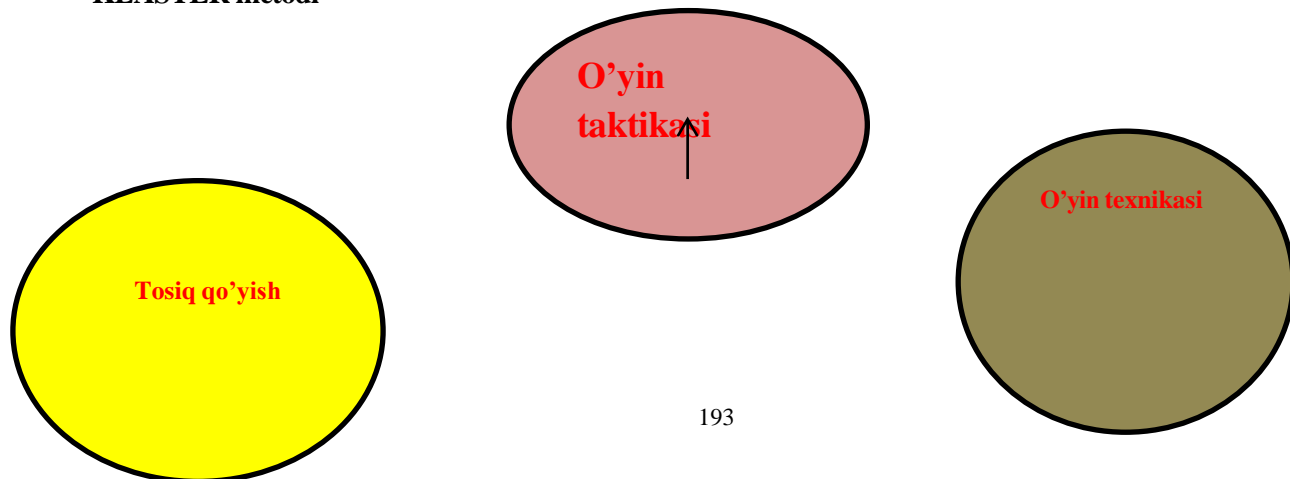
O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi

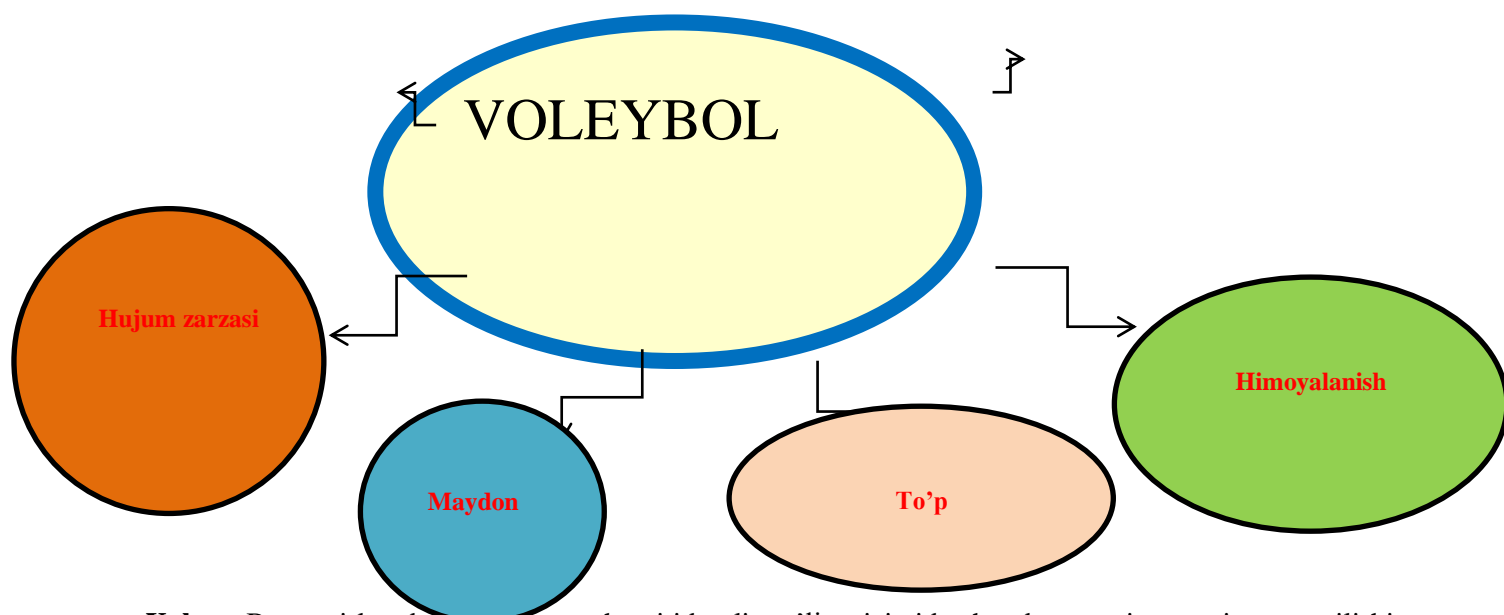
Voleybolda o'yin taktikasi - muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

KLASTER metodi





Xulosa. Bugungi kunda O'zbekiston sharoitida oliy ta'lim tizimida shunday yangi mexanizm yaratilishi hayotiy zaruratga aylandiki, unda ta'lim turlari o'rtasida o'zaro nazorat ham, raqobat ham, manfaatlarning qondirilishi ham ta'minlanishi zarur. Oliy ta'limning jamiyat barqaror rivojlanishidagi yuqori ijtimoiy ahamiyatidan kelib chiqqan holda zamonaviy talablar, tizimdagi muammolar va ularni hal qilishda ta'lim, fan va ishlab chiqarish tarmoqlari o'rtasidagi tarqoqlik bugungi kunda uzluksiz pedagogik ta'limni klaster rivojlanish modeliga o'tkazish zaruratini taqazo etmoqda.

Voleybol sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish jarayonida tezkorlik sifatini keskin o'zgaruvchan yo'nalishli mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish maqsadga muvofiq. Yosh sportchilarni tayyorlash va ularning mahoratini oshirish uchun, sport mashg'ulotlarining qanday tashkil qilish va o'tkazishga bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "O'zbekiston Respublikasini 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishini amalga oshirishga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi"
2. Mukhamedov, G. I., Khodjamkulov, U. N., Shofkorov, A. M., & Makhmudov, K. S. (2020). Pedagogical education cluster: content and form. ISJ
3. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. Toshkent 2011 -297 bet
6. Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш. МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ Нуқус 2022 .-87 б

YOSH VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.58.99.005

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi.

Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi

Fatulloev Rahmatulloh Azimovich

Saidmo'min Rahimov nomidagi Tojikiston davlat jismoniy madaniyat instituti 2-kurs talabasi.

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarni guruhlariga saralab olish va ularni jismoniy, texnik-taktik hamda musobaqa faoliyatiga tayyorlash singari muhim vazifalar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar. Saralash, o'quv guruhlari, imitatsion mashqlar, to'p bilan mashqlar, yakka, juftlik va guruh mashqlari.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Фатуллаева Муаззама Азимовна
преподаватель Бухарского государственного университета
кафедры “межфакультетский физический культура и спорт”.

Бакоева Дильноза Бахтиер кизи. Студент 3-го курса факультета физической культуры Бухарского государственного университета.

Фатulloev Рахматуллох Азимович. Студент 2 курса Таджикского государственного института физической культуры имени Саидмумина Рахимова.

Аннотация. В статье рассмотрены такие важные задачи, как отбор волейболистов в группы и подготовка их к физической, технико-тактической и соревновательной деятельности.

Ключевые слова. отбор, учебные группы, имитационные упражнения, упражнения с мячом, индивидуальные, парные и групповые упражнения.

FEATURES OF SELECTION AND TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS IN TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS

Fatullayeva Muazzama Azimovna
is a lecturer at Bukhara State University of the Department of “Interfacult physical culture and Sports”.

Bakoeva Dilnoza Bakhtiyor kizi. 3rd year student of the Faculty of Physical Culture of Bukhara State University.

Fatulloev Rakhmatullokh Azimovich. 2nd year student Tajik State Institute of Physical Culture named after Saidmumin Rakhimov.

Annotation. The article considers such important tasks as the selection of volleyball players into groups and their preparation for physical, technical, tactical and competitive activities.

Keywords. selection, study groups, simulation exercises, ball exercises, individual, pair and group exercises.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga sportchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari hal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi: «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo[2,4,5].

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi. Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

1. 6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.
2. Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.
3. Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.
4. Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.
5. Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.
6. Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.
7. Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazorat qilgan holda olib boriladi [1,3,7].

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

1. Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish.
2. Qo'lni yetarli darajada siltamaslik va zarbani bukilgan qo'l bilan berish.
3. Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar oz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

1. Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.
2. Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.
3. Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.
4. Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.
5. Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda
6. Hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.
7. Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda [4,8,9].

Mashqlarni jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

1. Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda;
2. Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda;

To'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali yetarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
4. 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. – C. 99-103.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academicia. An international multidisciplinary Research Journal.* Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – T. 22497137.
6. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – C. 2620-6269.
7. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
8. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
9. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 275-283.

S.S.Abduyeva

Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Salomatlik har bir yigit qizning istalgan yoshda to'la qonli hayot kechirishi uchun zarur. Qizlarning normal rivojlanishi hamda salomatligining mustahkam bo'lishida maktab davri alohida ahamiyatga ega. Bolaning rivojlanishi - aqliy, jismoniy, ijtimoiy, jinsiy va hissiy o'sish jarayoni bo'lib, bu davrda bola yoki o'smir jamiyatning normal va qonunlari doirasida tayyorgarlik ko'radi. Inson qadryati shakillanadi.

Kalit so'zlar: Sport, xotin-qizlar, qishloq, oila, Ibn sino

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma'naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma'rifiy hodisa. Shu bois 2017-2021 yillarda mo'ljallangan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"ning "Ijtimoiy sohani rivojlantirish"ga yo'naltirilgan to'rtinchi ustuvor yo'nalishida ta'lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san'at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilgani bejiz emas. Mazkur masalalarni amaliy jihatlarni hayotga tadbiiq etish uchun 3-iyun 2017-yilda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori qabul qilinib, unda "Mamlakatimizning barcha hududlarida sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashfiq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning o'z qobiliyatlari va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi" ta'kidlangan edi". (2) Bu muammoni qishloq joylarida jismoniy tarbiya va sport tizimi negizida qarab chiqadigan bo'lsak, uni doimiy ravishda isloh qilish, muntazam amalga oshirishigina samara berishi mumkin. Chunonchi, Prezident Sh. M. Mirziyoyev ta'biri bilan ta'kidlaganda "Hayotning o'zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo'lgan ya'ni va yanada murakkab vazifalarni qo'ymoqda".(1) Bu esa qishloq joylarida ayollar sportini tashkil etish, uni yanada takomillashtirish va mukamallashtirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish muammosini zaruriyat qilib qo'ymoqda. Buning uchun qishloq hududlarida yashaydigan oilalardagi qizlarni sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga keng jalb qilish, oilada qizlar va ayollar uchun jismoniy mashqlar, chiniqish harakatlarini tashkil qilish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa ayollarning oila va jamiyatdagi o'rni va nufuzini oshirishga e'tibor qaratish qizlar va ayollarning jismoniy mashqlar yig'indisini ishlab chiqish talab etiladi. Oilada qizlarni sportga jalb qilishning dastlabki omili, ularni oiladagi sport rejimini aniq tuzishdir. U o'z mazmuniga bir sutkada dam olish, o'qish, jismoniy mehnat qilish, uxlash, ovqatlanish, jamiyat ishi bilan turli topshiriqlarni bajarishda fiziologik va gigiyenik jihatdan tartibni o'zida qamrab oladi. U oilaviy, ijtimoiy hayotni tartibga soladi, faoliyatni rejali bajarilishini ta'minlashga xizmat qiladi, mashg'ulot va dam olishni to'g'ri tartibga soladi.

Alloma ota-ona va tarbiyachining shaxsiy ibratiga, yurish-turishi, muomalasi, suhbatda yoshlarga namuna bo'la oladigan shaxsiy fazilatlariga alohida e'tibor beradi. U kattalar va tarbiyachilarning kelishmagan odatlari, xatti-harakatlari bola xarakteri va shaxsiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ibn Sinoning fikricha, ota-ona, tarbiyachi faqat so'z bilan emas, balki, amaliy hayotda ham bola xulqiga ta'sir etishi kerak deb biladi. Buyuk alloma inson hayotida bilish faoliyatining ahamiyati beqiyos ekalgini uqtirib, ta'lim sohasida ham bilim yuritadi. Bilim olishda bolalarni maktabda o'qitish zarurligini qayd etr ekan, ta'limda quyidagi tomonlarga rioya etish zarurligini ta'kidlaydi: -bolaga bilim berishda birdaniga kitobga bant qilib qo'ymaslik; -ta'limda yengildan og'irga qarab boorish orqali bilim berish; -olib boriladigan mashqlar bolalar yoshiga mos bo'lishi; -o'qitishda jamoa bo'lib maktabda o'qishga e'tibor berish; -bilim berishda bolalarning mayli,qiziqishi va qobiliyatini hisobga olish; -o'qitishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib boorish; Bu talablar hozirgi davr ta'lim tamoyillariga ham mos kelishi bilan qimmatlidir. Ayollar muntazam sport bilan shug'ullanganda dastavval organizmni asta-sekinlik bilan xohlagan sport turiga organizmni moslashtirishi, chiqniqtirishi, mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak. Buning uchun dastlab asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika, sport yo'nalishidagi gimnastika, to'p oshirish gimnastikasi, velosiped uchish, samokadda, sport rolikida uchish, g'ildirakli kankalarda uchish, suzishga o'rgatish bilan muntazam ishlab chiqilgan dastrur asosida shug'ullanishni yo'lga qo'yish. Bu qishloq ayollarini sportga yo'llashning uchinchi muammosi. To'rtinchi muammo ayollarning qiziqishi, jismoniy tayyorgarligini inobatga olib, sport mashg'ulotlarini aniq rejalashtirish.

Adabiyotlar

1. Atoyev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: “Meditsina”, 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: “O'zbekiston”, 2017.
3. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 234-241.
4. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
5. Abdueva S. СПЕЦИФИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
6. Abdueva S. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
7. Abdueva S. Хотин-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning tasiri //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
8. Abdueva S. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Abdueva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
11. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
12. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 310-320.
13. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МУОММОЛАРИ

10.53885/edinres.2022.29.37.007

Абдулахатов Акрамжон Рўзмаматович

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти, доцент

Аннотация: Мазкур мақолада педагогик таълим инновацион кластерини узлуксиз таълим тизимидаги ўрни, жамиятимизнинг бугунги ривожланиш босқичида педагогик таълим инновацион кластери таълимда ички ва тармоқлараро алоқадорликни таъминлаш мазмуни ёритилган.
Калит сўзлар: узлуксиз таълим, кластер, педагогик таълим, инновацион кластер, таълимни ташкил этиш, жамият, қарор ва фармонлар.

Аннотация: В данной статье описывается инновационный кластер педагогического образования. Роль непрерывного образования в развитии нашего общества сегодня инновационный кластер педагогического образования на этапе очного образования и межсекторальная связь.

Ключевые слова: непрерывное образование, кластер, педагогическое образование, инновационный кластер, организация образования, общество, решения и указы.

Abstract: This article describes the innovative cluster of pedagogical education The role of continuing education in the development of our society today Innovative cluster of pedagogical education at the stage of internal education and cross-sectoral connectivity.

Keywords: continuing education, cluster, pedagogical education, innovative cluster, organization of education, society, decisions and decrees.

Кириш. Дарҳақиқат, мухтарам Президентимиз Шавкат Мирзиёев сўнги йилларда таълим соҳасини ислоҳ қилишга, кадрлар тайёрлаш сифатини тубдан такомиллаштиришга, хусусан, тизимга ривожланган хорижий мамлакатлар тажрибасини татбиқ этишга жиддий эътибор қарата бошлади.

Бу борадаги ислохотлар 2017 йил 14 мартдаги “Ўрта махсус, касбхунар таълими муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги, 2017 йил 8 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги Президент Қарорларида ўз аксини топган. Эътибор берадиган бўлсак, мазкур Қарорларда узлуксиз таълим тизимининг деярли барча турлари қамраб олинганлигини кўришимиз мумкин. Таълим тизимини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган мазкур ҳужжатларнинг барчасида соҳага инновацияларни киритиш, хорижий тажрибаларни ўзлаштириш, ижодий ёндашувларни қўллаб-қувватлаш, таълим турлари ўртасидаги интеграция жараёнларини кучайтириш билан боғлиқ умумий жиҳатлар мавжуд. Педагогик таълимнинг жамият барқарор ривожланишидаги юқори ижтимоий аҳамиятидан келиб чиққан ҳолда замонавий талаблар, тизимдаги муаммолар ва уларни ҳал қилишда фан ва таълим бўғинлари ўртасидаги алоқадорликни таъминлаш узлуксиз педагогик таълимни кластер ривожланиш тизимига ўтказиш заруратини тақозо этмоқда. Педагогик таълим инновацион кластери узлуксиз таълим тизимидаги барча таълим турлари, илмий тадқиқот институтлари ва марказлари, амалиёт базалари, илмий ва илмий-методик тузилмаларнинг бир бутунлиги бўлиб, уларнинг биргаликдаги вазифалар тақсимланган фаолияти педагогик таълим тизимини сифат жиҳатидан янги даражага кўтариш имконини беради. Бинобарин, кластернинг асосий мақсади ўз таркибига кирувчи таълимий-илмий-инновацион салоҳиятни нафақат юқори фуқаролик ва касбий лаёқатлилиқ даражаси билан, балки рақобатбардошлиги, янгиликларни қабул қила олиш қобилияти, янги таълим дастур ва технологияларини лойиҳалаш ҳамда амалга ошира олиш қобилиятига эга замонавий таълим мутахассисларини тайёрлаш учун бирлаштиришдир.

Педагогик таълим ривожланишининг кластер тизими таълим бериш, ўқув адабиётларини яратиш, педагог кадрлар илмий салоҳиятини ошириш, таълим ва тарбия узвийлиги билан боғлиқ умумий йўналишларда фаолият олиб боради. Айни пайтда бу умумий йўналишлар таълимни бошқариш ва ташкиллаштириш, таълим турлари ва йўналишлари ўртасида узвийлик ва интеграцияни таъминлаш, ўқитиш методлари ва воситаларидан фойдаланиш каби йўналишларда хусусийлашади.

Қуйидагилар кластер тизимининг субъектлари сифатида иштирок этади: – талабалар, магистрантлар ва докторантлар педагогик амалиёт ўтайдиган, таълимий, илмий тадқиқотчилик, инновацион ва лойиҳалаштириш фаолиятини олиб борадиган ўқув ва тажриба экспериментал база вазифасини ўтайдиган мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, олий ва кўшимча таълим муассасалари;

– таълимнинг турли даражаларидаги янгиланишларга мувофиқ равишда катталарнинг кўшимча таълими тизими муассасалари, болалар ва ўсмирларнинг мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус касб-хунар таълими педагогик кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасалари;

– ҳамкорликдаги илмий тадқиқот фаолияти билан шуғулланаётган ва уни белгиладиган илмий ва илмий-методик тузилмалар, марказлар, илмий тадқиқот институтлари;

– педагогик ҳамжамиятлар, ташаббускор жамоалар, жамоат бирлашмалари, давлат ва нодавлат ташкилотлари;

– хорижий олий таълим муассасалари ва илмий марказлар. Педагогик таълим инновацион кластери алоқадорлик, узвийлик, изчиллик, ворисийлик, замонавийлик, йўналтирилганлик, манфаатдорлик тамойилларига асосланади.

Педагогик таълим кластери фаолиятининг асосий мақсади қуйидагилардан иборат:

– педагогика соҳасида самарали ворисийликни таъминлаш ва энг яхши ўқувчиларни педагог касбига тарғиб қилиш;

– педагогларнинг касбий тайёргарлигини амалиётга таянган ҳолда ва манфаатдор субъектлар билан самарали алоқасини интенсив таъминлаган ҳолда олиб бориш;

– бўлажак таълим мутахассисларини инновацион тажрибага эга бўлган амалиётлар базасида тайёрлаш муҳитини яратиш;

– ёш мутахассисларнинг касбий кўникмаларни эгаллаш даврини қисқартириш;

– талабаларни бугунги жадал ривожланиш жараёнларида бевосита иштирок этишини таъминлаш;

– педагогик таълимда янги авлод ўқув, ўқув-методик, илмий адабиётлар, воситаларва дидактик материаллар мажмуасини яратиш;

– педагогик таълимий, илмий-педагогик салоҳиятини ошириш;

– педагогик таълимни ривожлантиришнинг долзарб масалалари

атрофида интеллектуал ресурсларни интеграциялаш;
 – таълим, фан ва педагогик амалиётнинг турли шакл ва турларини излаб топиш ва таълимга татбиқ этиш;
 – таълим ва тарбия узвийлигини таъминловчи механизмларни такомиллаштириш;
 – педагог кадрларни тайёрлашда мактабгача, ўрта таълим ва ОТМ ҳамда бошқа талабгорлар билан ўзаро тезкор қайта боғланиш имкониятини яратиш;
 – педагогик таълим бўғинлари ўртасидаги алоқадорлик, боғлиқлик ва ҳамкорлик заруриятини илмий асослаш.
Ушбу мақсадлардан келиб чиққан ҳолда педагогик таълим инновацион кластери қуйидаги вазифаларни бажаради:
 – вилоятдаги таълим муассасалари учун замонавий билим ва малакага эга педагог кадрларни тайёрлаш;
 – таълим сифатини оширишда инновацион педагогик технологиялардан самарали фойдаланиш;
 – педагогика соҳасида илмий фаолиятни изчил йўлга қўйиш;
 – таълимнинг асосий (дарслик) ва ёрдамчи (луғатлар, қомуслар, электрон манбалар в. б.) воситалари мазмун-моҳиятининг таълим босқичлари кесимидаги узвийлиги ва узлуксизлигини таъминлаш;
 – вилоятдаги таълим муассасалари ўқитувчиларининг билим савиясидаги бўшлиқларни тўлдириш мақсадида вилоят Халқ таълими бошқармаси билан ҳамкорликда муддатли ўқув курслари ташкил қилиш;
 – умумтаълим мактабларида фанларни ўқитиш билан боғлиқ муаммоларни бартараф қилиш мақсадида вилоят Халқ таълими бошқармаси билан ҳамкорликда илмий-амалий семинарлар ташкил қилиш;
 – институтдаги профессор-ўқитувчиларнинг илмий салоҳиятини ошириш мақсадида илмий тадқиқот институтлари, илмий марказлар ва таянч олий таълим муассасалари билан илмий ҳамкорликни кучайтириш;
 – умумтаълим мактабларида илмий тадқиқот олиб бориш лаёқатига эга ўқитувчиларни илмий-тадқиқот ишларига жалб қилиш;
 Хулоса ўрнида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, жамиятимизнинг бугунги ривожланиш босқичида педагогик таълим инновацион кластери таълимда ички ва тармоқлараро алоқадорликни таъминлайдиган, илмий тадқиқот, илмий-методик муассасаларда тўпланган тажриба ва эришилган илмий ютуқларни таълим ҳамда ижтимоий-иқтисодий ҳаётнинг барча жабҳаларига етиб боришини самарали амалга оширадиган яқин келажақдаги энг муҳим тизим сифатида тақдим этилмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ш.М.Мирзиёев. Олий мажлига мурожотномаси 2020 йил 24 январь. Тошкент 2020 й.
2. У.Ходжамқулов. Педагогик таълим инновацион кластери (Тошкент вилояти тажрибаси).
3. Ғ.И.Мухамедов, У.Н.Ходжамқулов. Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсия, тасниф. Чирчиқ 2019 йил

JISMONIY TARBIYA , SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.

10.53885/edinres.2022.85.86.008

Buxoro Davlat universiteti “Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o`qituvchisi

Shoximov Jonibek.

Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли

жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси

Annotatsiya.

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog`lom turmush tarzini shakillantirish qay yo`llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o`tilgan, ko`rsatilgan.

Tayanch tushunchalar: Salomatlik, Geradot, Aristotel, “Avesto”, “Alpomish”, “Go`ro`g`li”, “Shoxnoma”, “Ramayana”, Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parhez, Badantarbiya.

Аннотация.

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамайна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

Annotation.

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

Key words: Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sog`lom turmush kechirish, sog`lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. "Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog`lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o`sib kelayotgan yosh avlodni jimonan har tomonlama uyg`un kamol toptirish muqaddas burchimizdir"

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta`siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog`langan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashg`ulot yoki bu muskullar guruxiga ta`sir qilmay, butun organizimga ta`sirini ko`rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to`qimalar oziq moddalarni yaxshi o`zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo`ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug`ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to`lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo`ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg`ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida" qonunning qabul qilinish, "Sog`lom avlod uchun" ordenining ta`sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor bo`ladi. Vatanimiz sha`nini munosib himoya qila olidigan sog`lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g`amxo`rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog`lomlashtirishgina emas, balki, ta`lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o`z salomatligini o`ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o`stirish, sog`lom turmush kechirish, uzoq umur ko`rish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o`zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash "Avesto" (2700-avvalgi kitob), "Alpomish", "Go`ro`g`li", "Shohnoma", "Romayana" va boshqa dostonlar, tarixiy ma`nalarda to`la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug`bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug`ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi. Donishmand xalqimiz "Sog`lom tanda-sog` aqil", "Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha" kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog`lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog`lig`ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo`ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to`g`ri o`rnak ko`rsating.
- Farzandlarning to`g`ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g`ayrat bilan uyg`onish.
- Har yangi kunda xursand bo`lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo`lish.

Masalan: Sog`lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo`lsak, bunda rejim sog`lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko`rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko`taring, bir stakan suv iching.
- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug`ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.

- 14.30-16.00-glabal muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00-tusgdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.
- 18.00-19.00-uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.
- 19.30- 20.00-inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo kazo.)
- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o`shishdan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o`z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo`lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko`p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino “Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi” yoki mashqlar bilan mo`tadil shug`ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki “Men qoldirib ketayotgan zo`r tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parhez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir” – dedi. Jismoniy tarbiya sog`liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarni egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy hususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o`z sog`lig`ini saqlashdagi ulkan roliga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko`nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechitasi bo`lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak –qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. Xalq ta`limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.
2. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta`lim muassasalarida gimnasyika va uni o`qitish metodikasi. Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 64 bet
3. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2020
4. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.
5. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog'liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.
6. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? - M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.
7. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o`yinlarni `qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 88 bet
8. Н.Р.Соби́рова. Психология здоровья. Понятия и теория. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г.

SOG'LIQNI SAQLASH VA SPORT UCHUN MO`LJALLANGAN FITNES MARKAZLARI HAMDA ULARGA QO`YILADIGAN TALABLAR

10.53885/edinres.2022.33.61.010

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich

*Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
kafedrasi mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor*

Azamat Orunbayev

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti 1-bosqich Magistri

Annotatsiya – Sport faoliyati sohasida fitnes sog'lom turmush tarzi uchun jismoniy faoliyatning ahamiyatini tushunish bilan doimiy ravishda rivojlanib boradigan va diversifikatsiya qilinadigan kuchli bozorga ega. Tadqiqotlar asosan sport nuqtai nazaridan fitnes tushunchasiga qaratilgan va uning odamlarga fiziologik, psixologik va sotsiologik ta'siriga qaratilgan. Shu nuqtai nazardan, adabiyotdagi ushbu bo'shliqni to'ldirish uchun tadqiqot fitnes markazlari va zallarini ko'p qirrali tarzda ko'rib chiqadi

va ko'rib chiqilgan misollar orqali ushbu bo'shliqlar dizaynidagi yondashuvlar va asosiy dizayn tamoyillarini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sport, salomatlik, fitnes, fitnes-markaz, fitnes-zal, me'moriy dizayn.

Kirish

Fitnes so'zi ingliz tilidan kelib chiqqan va jismonan sog'lom va kuchli deb ta'riflanadi Oksford onlayn lug'ati,¹ "sog'lom turmush". Kontseptsiya tarkib sifatida qaralganda, u sog'lom va sog'lom bo'lish uchun ko'plab sport turlarini o'z ichiga olganligi va bu barcha sport tarmoqlarining asosidir. Karagöz² ma'lumotlariga ko'ra, fitnesda barcha mushaklar asbob bilan yoki asbobsiz birma-bir ishlash orqali kuchayadi. Bu jihatdan u boshqa barcha sport turlaridan farqli maqsadga qaratilgan. Chunki u har bir sport turi asosan tanada ishlatiladigan mushak guruhlari mavjud. Ushbu mushaklar guruhlari fitnes olib kelish uchun bajariladigan mashqlarning ko'pchiligi fitnes mashqlari deb yuritiladi. Ushbu sportning o'ziga xos naqshlari yo'qligi sababli, o'quv dasturlari odamlarga va belgilangan maqsadga qarab farq qiladi. Bundan tashqari, u har qanday yoshda amalga oshirilishi mumkin. Duran³ ta'kidlashicha, fitnes sporti, umuman, tanadagi endorfin, estrogenlar yoki testosteron gormoni sekretsiyasini oshiradi. Bu holat odamni o'zini yaxshi his qiladi va psixologik jihatdan sog'lomroq qiladi. Psixologik tiklanish stressni olib tashlaydi, sog'lom va tezroq o'ylashga imkon beradi. Bundan tashqari, u metabolizmni tezlashtiradi, energiyani oshiradi, uyquni tartibga soladi, fikrlashni sog'lom va tezroq qiladi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Shuningdek, Özkan⁴ ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy mashqlar tufayli tana shakli normallashtirilgan shaxslarning o'z-o'ziga bo'lgan hurmati va ishonchi ham ortib bormoqda. Ma'lumki, fitnes xonalari shaxslarni yaqinlashtiradi va ularning ijtimoiylashuviga xizmat qiladi. Ushbu zallar sog'lom, tinch va muvaffaqiyatli muhitni yaratishga yordam beradigan joylardan biridir. Jismoniy mashqlar va boshqa tadbirlar shaxslar tomonidan yangi muhitni egallashga va o'zaro ta'sir sohasini rivojlantirishga katta hissa qo'shadi. Jumladan, universitet talabalari ustida olib borilgan tadqiqotlarda sport zikr etilgan imtiyozlardan tashqari akademik yutuqlarni ham oshirishi aniqlangan.

So'nggi paaytlarda jismoniy faollik, yuqorida aytib o'tilganidek, sog'lom turmush tarzi uchun asos hisoblanadi. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (WHO) hisobotlari shuni ko'rsatadiki, dunyodagi odamlarning taxminan 60-85 foizi yetarlicha jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmaydi va yangi avlodlar tobora jismoniy faoliyatdan uzoqlashmoqda. Bu, aslida, Argan va Katirciga⁵ qarashlariga ko'ra, shuningdek, sport markazlari, sog'liqni saqlash, klublar va sport markazlari kabi obyektlarni ochish va ularning soni ortishiga olib keldi. Bundan tashqari, zamonaviy shahar hayoti sporti uchun tabiiy muhitning yetishmasligi va sport uchun yetarli vaqt qoldirmaslik, sport jismoniy va ma'naviy muammolarni hal qiladi, chunki odamlar muntazam jismoniy mashqlar bilan kerakli sog'likni olish uchun zarur bo'lgan ko'proq ma'lumotli, intizomli va sifatga o'tadilar shaxslarni ushbu joylar kabi omillarga yo'naltirishda samarali bo'ldi. Urganioglu⁶ ta'kidlashicha, fitnes markazlari bo'sh vaqtni baholash talablarini oshirish, jismoniy mashqlar bilan bo'sh vaqtni baholash imkoniyatini yaratish va bir tomondan iqtisodiy foyda maydonini yaratish nuqtai nazaridan sport sohasi uchun juda jozibali maydonga aylandi.

FITNES MARKAZLARINI LOYIHALASH

Odamlarning sog'lom ongli bo'lib borayotgani fitnes markazlari kabi sport zallari kundalik hayotimizning muhim tarkibiy qismlari hisoblanishiga olib kelmoqda. Shu sababli, fitnes markazlari o'z foydalanuvchilariga eng yaxshi tarzda xizmat ko'rsatish va mijozlarni jalb qilish uchun zamonaviy dunyoning sog'liqni saqlash siyosatiga mos keladigan dizayn yondashuvlariga katta ahamiyat bera boshladilar. Fitnes va sog'lomlashtirish sanoati uchun dizaynning roli ortib bormoqda.

Hozirgi kunda fitnes sektori jismoniy mashqlar talablari va ehtiyojlarining ko'p qirrali qismiga aylandi. Yangi tendentsiyalar va foydalanuvchilarning yangi afzalliklari oshgani sayin, fitnes markazlari tobora rivojlanib, o'zgarib, juda xilma-xil muhitda joy topishga harakat qilmoqda. Sog'liqni saqlash korporativ ofislariga g'amxo'rlik qiladigan xodimlar; hashamatli mehmonxonalar, kurortlar va mamlakat klublarini jalb qilish uchun turli xil fitnesga yo'naltirilgan sayohatchilarni qidiradigan sayohatda

¹ Oxford Learner's Dictionaries (2021). https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/fitness. (09.05.2021)

² Karagöz, T. (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

³ Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC.

⁴ Özkan, S. (2013). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

⁵ Argan, M. ve Katırcı, H. (2015). Spor Pazarlaması (3 b.). Ankara: Nobel Yayınları. 9-10. BG Architects (2021). OZU Athletic Center. (20.04.2021): <https://www.bg-architects.com/ozu-athletic-center>

⁶ Urganioglu, A. (2020). Spor Pazarlaması Ve Tüketici Tercihleri: Fitness Merkezi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

sog'lomlashtirish dastur doirasida umumiy ta'lim va ijtimoiy-madaniy kollejlari shaharchalari, ular yaxshi ishlab chiqilgan fitnes markazlari bilan bir qadam oldinga borishni maqsad qilgan. Fitnes markazlari, qo'shimcha ravishda, shahar markazidagi hayot sifatini mustaqil ravishda yoki sog'liqni saqlash va fitnes klubining sport zali tarkibida yangilashga da'vo qiladigan a'zolaridir, talabalar, akademiklar va xodimlar maktab yoki oliy o'quv yurtlari, talabalar shaharchasi; tashkilot xodimlari va ularning oilalari foydalanishi mumkin bo'lgan mehmonxona majmuasi ichida; fizioterapiya bo'limi, reabilitatsiya bo'limi yoki kasalxona yoki tibbiy va sport inshootlarining bir qismi; ¹ ular turar-joy binolarida yoki turar-joy binosi va uy idorasi kabi bo'linmalar joylashgan turar joylarda joylashgan bo'lishi mumkin.

Foydalanuvchi profiliga kelsak, fitnes markazlari, umuman, holati va yoshidan qat'i nazar, hamma tomonidan ishlatilishi mumkin. Biroq, ma'lum bir foydalanuvchilar guruhiga xizmat ko'rsatadiganlar mavjud (masalan, universitetlar, tibbiyot muassasalari va boshqalar) vaziyat fitnes markazlarida farq qilishi mumkin. Yaqinda nogironlar uchun qoidalar bilan maxsus qoidalarga duch kelindi. Fitnes markazlarida odamlar murabbiylarning ko'rsatmalari bilan shaxsiy ravishda ishlashlari, shuningdek, sport o'qituvchilari nazorati ostida guruh bo'lib mashq qilishlari mumkin.

Fitnes markazlari yoki zallarning dizayni qanday bo'lishi va ular fazoviy jihatdan qanday xususiyatlarga ega bo'lishi kerakligi haqida to'liq ma'lumot mavjud emas. Odatda, ba'zi ma'lumotlarni fitnes markazlarining veb-saytlari va umumiy veb-saytlardan olish mumkin.

Shu nuqtai nazardan, fitnes markazi va zalni o'rganish bo'yicha ish hajmi, dizayn kontseptsiyasida ushbu bo'shliqlarni loyihalash uchun dasturlar va dizayn yondashuvlari va yuqorida aytib o'tilgan taniqli elementlari, dizayn ko'rsatmalari, tadqiqot va adabiyotlar tomonidan qo'llab-quvvatlangan.

FITNES MARKAZI VA SPORT ZALIGA MISOLLAR

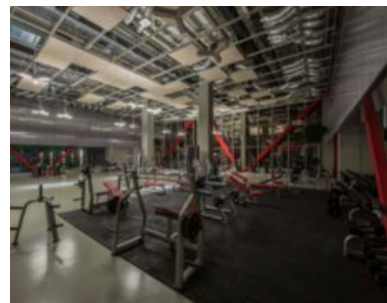
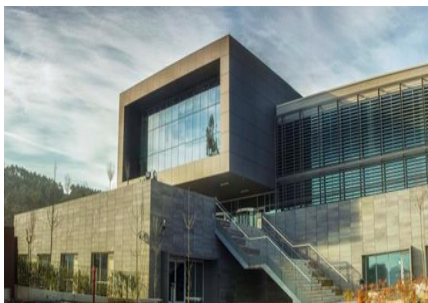
Fitnes sporti, yuqorida aytib o'tilganidek, mustaqil Markaziy bino sifatida yoki mehmonxonalar, universitetlar, sog'liqni saqlash va sport klublari, kasalxonalar, turar joylar kabi turli funksiyalarga ega binolar hududida zal sifatida tashkil etilishi mumkin. Tadqiqot doirasiga kiritilgan namunalarni tanlashda fitnes markazlari va zallari tashkil etiladigan joylarning xilma-xilligiga, shuningdek turli xil dizayn yondashuvlarini namoyish etishga e'tibor qaratildi.

1. Özyeğin Universiteti Spor Markazi Fitnes Markazi, Istanbul, Turkiya

Fitnes xonasi BG Architects Chekmeköy tomonidan ishlab chiqilgan sport markazi ichida joylashgan. Sport markazining dasturiga bitta ko'p maqsadli sport zali, yarim Olimpiya hovuzi va fitnes, shuningdek squash, pilates va boshqalar kiradi. Rejalashtirishning asosiy afzalligi shundaki, u ixcham dizayn kontseptsiyasiga muvofiq amalga oshiriladi. Sirkulyatsiya joylari minimal darajada saqlanib qoldi, sport zali, basseyn, fitnes kabi katta hajmlar yaxlit tarzda hal qilindi. ²

2. Nogironlar uchun Sport va Fitnes markazi, AQSh

Baldinger Architectural Studio tomonidan ishlab chiqilgan nogironlar markazi (SpoFit) G'arbiy Amerikada birinchi namunaviy sport inshooti hisoblanadi. SpoFit, sog'liqni saqlash va fitnes sport va fitnes faoliyatida faol ishtirok etish uchun eng katta foydalanuvchi guruhi, shuningdek, individual foydalanuvchilar, Olimpiya sportchilari, mahalliy sport klubi yoki dasturning talablari va maqsadlarini bajaradigan terma jamoalarni rag'batlantirish uchun mo'ljallangan. Talabalar shaharchasining eng katta yutug'i funktsiya, ekologik fikr va estetika tushunchalarini quruqlikdan binolarga qadar butun muhitni qamrab oladigan, xavfsiz va sog'lom muhitda harakat va faoliyatning to'liq erkinligini ta'minlaydigan tushuncha bilan birlashtirishdir. ³



¹ Sport England. (2008). Design Guidance Note, Fitness and Exercise Spaces, 2008, Londra

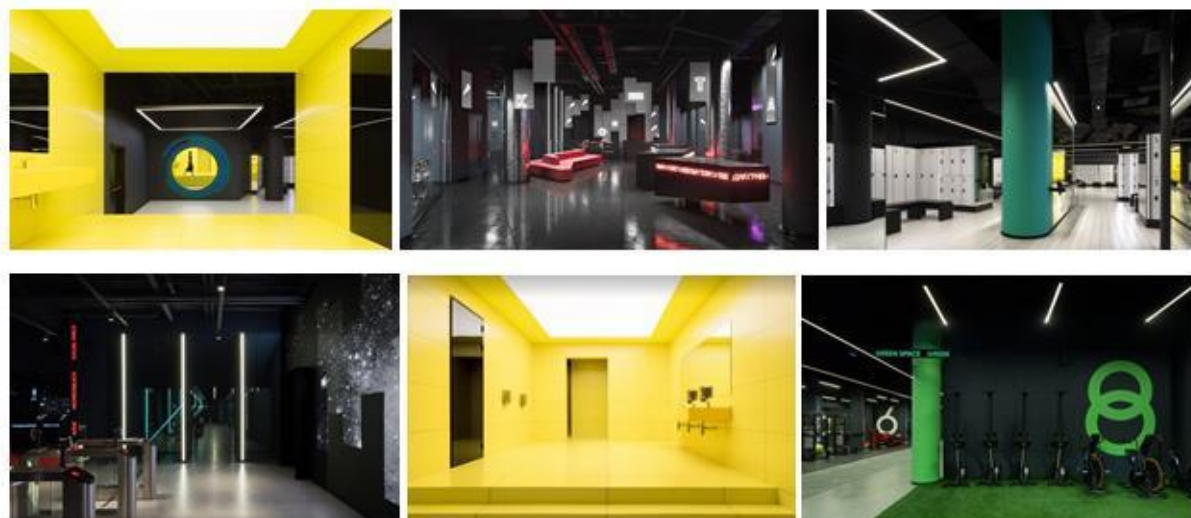
² BG Architects (2021). OZU Athletic Center.(20.04.2021): <https://www.bg-architects.com/ozu-athletic-center>

³ Arch Daily (2021a). Sport and Fitness Center for Disabled People / Baldinger Architectural Studio.(20.04.2021):<https://www.archdaily.com/587732/sport-and-fitness-center-for-disabled-people-baldinger-architectural-studio>.



3. Kometa Black Fitness Klubi, Moskva, Rossiya

YoYo byurosi tomonidan ishlab chiqilgan klub Moskvaning markazida, Neglinnaya galereya savdo markazining 1-qavatida joylashgan. Kunduzgi yorug'likni olmaydigan joyni loyihalashdagi asosiy g'oya tabiiy atmosferani saqlab qolish, sirlilik yaratish, tungi klub estetikasini ta'minlash, vaqt yo'qolgan va mashq qilish yoki shunchaki dam olish mumkin bo'lgan joyni yaratishdir. Bundan tashqari, maydon nisbatan katta bo'lganligi sababli, u nafaqat sport zali sifatida ishlatiladi, balki turli xil ijtimoiy tadbirlar va partiyalarni tashkil etishga imkon beradi. Sport zaliga kirayotganda, odam yanada baquvvat, hatto ozgina tajovuzkor muhitga qo'yiladi, bu esa uni tinch kayfiyatdan hayajonlanishga olib keladi. Dizaynda mijozga mashg'ulotdan oldin va keyin o'zini qayta tiklash va maksimal qulaylik bilan vaqt o'tkazish imkoniyatini berish muhim deb hisoblandi. Shu sababli, yechinish xonalari yaxshi yoritilgan, keng, qo'llab-quvvatlash ustunlari atrofida joylashgan xona markazlarida qulay orollar va miltillovchi va o'zgaruvchan rangli ramkalar bilan katta dumaloq oyna kabi ajoyib urg'ularga ega. LED displeylari va aylanadigan matnli displeylar makonning ajralmas qismidir.¹



4. Hotel Jen Pekin Trainyard Sport Zali, Pekin, Xitoy

Stickman Design tomonidan ishlab chiqilgan sport zali Pekindagi Jen Beijing mehmonxonasi ichida joylashgan. 24/7 ochiq bo'lgan inshoot uni "shaharning sport, ko'ngil ochish va ovqatlanish uchun boradigan joyi" sifatida birlashtirish maqsadida ishlaydi. Klubning ko'rinishi ko'cha san'ati va hududdagi sanoat binolaridan ilhomlangan. Sport zali ikki qavatli yoyilgan va graffiti san'at asarlari va Pekin panoramik manzarasi va REM Koolhaas qarama-qarshi oid CCTV minorasi bilan poldan shiftgacha bo'lgan derazalar bor. Sport zalida 11 ta maxsus mashqlar zonasi, boks halqasi bo'lgan aralash jang

¹ Arch Daily (2021b). Kometa Black Fitness Club/YoYo Bureau.(20.04.2021): <https://www.archdaily.com/945052/kometa-black-fitness-club-yoyo-bureau>.

san'atlari maydoni mavjud; derazalari 25 metrli bo'lgan suzish havzasi; sauna, bug ' xonasi va jakuzi; sharbat bar; va bir nechta studiyalar, shu jumladan yigiruv va pilates xonasi.¹



5. Xonimlar uchun Fitnes markazi, Riyod, Saudiya Arabistoni

Comelite Architecture Structure va Interer Design as tomonidan ishlab chiqarilgan xonimlar uchun Fitnes markazining ichki dizayni rangdan foydalanish bilan ajralib turadi. Zamonaviy, minimalist va qiziqarli ranglarning aralashmasini o'z ichiga olgan markazda mashg'ulot maydonlari baquvvat ko'rinishni uyg'otish uchun pushti, binafsha, firuza kabi turli xil va kuchli ranglarga ega, qolgan qismlarda esa sovuq kul ranglar ishlatilgan. Shiftdan polga baland ko'tarilgan derazalar tomonidan mo'l-ko'l kunduzgi yorug'lik ta'minlangan. U o'zining qulay kosmik dizayni, maxfiylikni tushunish, ta'sirchan yoritish dizayni va barcha turdagi sport tadbirlari uchun o'ylangan atmosfera bilan mijozlarni o'ziga jalb qiladigan zamonaviy muhitga ega.²



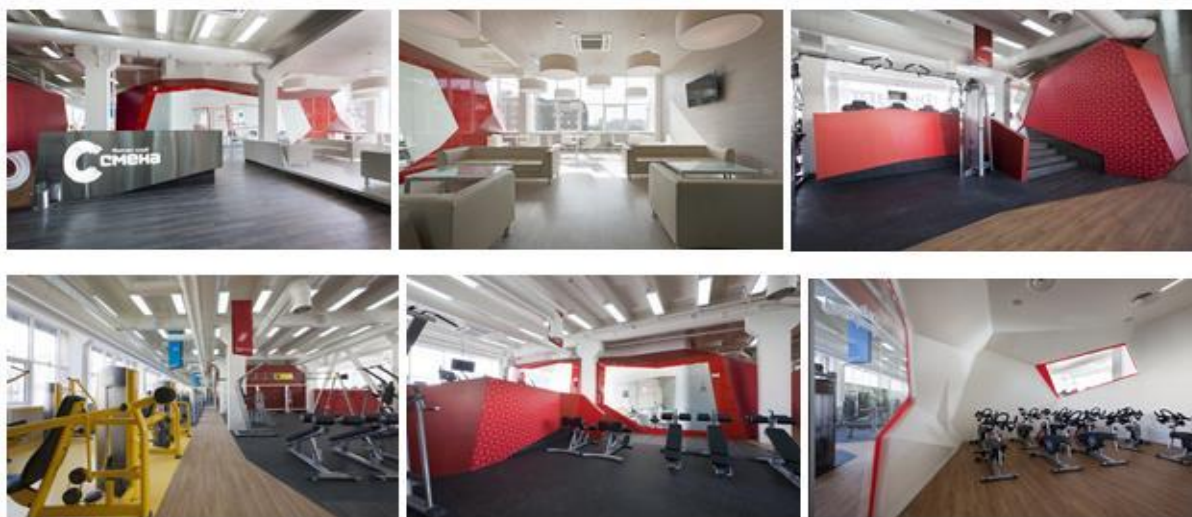
6. Smena Fitnes Markazi, Moskva, Rossiya

Biznes-markazning to'rtinchi qavatida Zabor Architects tomonidan ishlab chiqilgan fitnes markazida maxsus mijozlar guruhi uchun yuqori sifatli uskunalar va o'ziga xos dizaynga ega katta va zamonaviy klub yaratilishi maqsad qilingan. Me'morlar tomonidan yaratilgan ekspressionistik dinamik dizayn ushbu klub mijozlarini jalb qiladigan omillardan biri bo'lib, o'ziga xos raqobatbardosh ustunlikka aylandi. Fitnes markazi barcha sport va sog'lom turmush tarzining mohiyati sifatida "dinamika" va "harakat" ni ifodalovchi dinamik singan hajmlardan yaratilgan. Funkcionallik birinchi o'rinda turadigan dizaynda shovqinli va sokin joylarni ajratish ta'minlangan. Klubning yana bir xususiyati-bu yurak-qon tomir mashinalari zonasi. Ushbu bo'lim yerdan 60 sm balandlikda ko'tarilgan, shunda mehmonlar jismoniy mashqlar paytida panoramali derazalardan ko'chani ko'rishlari mumkin. Ushbu dastur yordamida yo'lovchilar makonidagi odamlarning siluetlarini ko'rish orqali fitnes markazini targ'ib qilishni ta'minlash maqsad qilingan.³

¹ Tribe, S. (2018) Train Yard @ Hotel Jen, Beijing. (10.04.2021): <https://www.lovetthatdesign.com/project/train-yard-hotel-jen-beijing/>

² Archello (2021). Ladies' Fitness Center Interior Design.(20.04.2021): <https://archello.com/project/ladies-fitness-center-interior-design>

³ Arch Daily (2021c). Smena Fitness Club /Za Bor Architects.(20.04.2021): <https://www.archdaily.com/518020/smena-fitness-club-za-bor-architects>.



7. Warehouse Sport Zali, Dubai, Birlashgan Arab Amirliklari

VSHD Design tomonidan brutalist yondashuv bilan ishlab chiqilgan zal savdo markazida joylashgan. Treninglar davomida jonli DJlar va tungi klub uslubidagi yoritish ta'minlangan; jismoniy mashqlar va klub madaniyatini birlashtirishga harakat qilindi. An'anaviy sport zalining yakka, to'liq yoritilgan muhiti o'rniga yoritish tizimi turli xil kayfiyatlarni yaratish va alohida joylarni, tadbirlarni ta'kidlash uchun qurilgan. Xom betondan foydalaniladigan nurlar, ustunlar va devorlar ta'limning turli jihatlari uchun turli zonalarini aniqlash uchun strategik joylashtirilgan yangi bo'linmalar bilan birlashtirilgan. Shiftga ajratish apr dairese nishi, ham yanada yer osti hissi alohida ta'kidlashni va shiftga o'yilgan soxta skylights kabi qarash uchun orqasidan yoritilgan. Devorlarning shtamplangan beton to'qimasini yoritadigan bir qator dumaloq no metall bir-birlarini aks ettiradigan qilib joylashtirildi va aylanalarning cheksiz takrorlanishini yaratdi. Ko'zgular, uning orqasida joylashgan LED yoritgich, kosmosda cheksiz bo'shliq va yorug'lik hissi yaratishga harakat qilingan. ¹

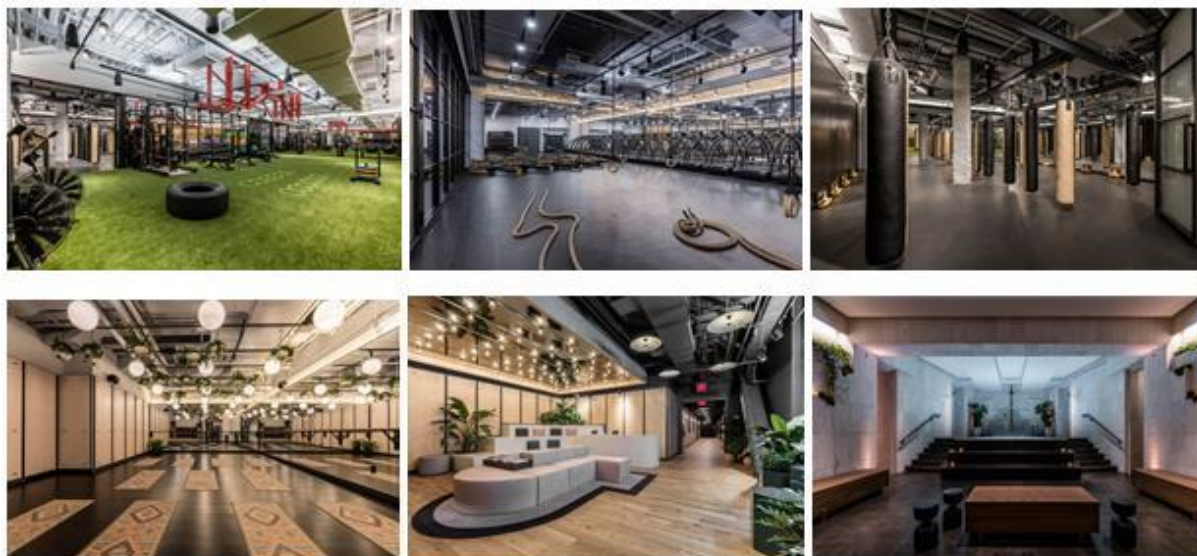


8. Rise by We Gym, Nyu-York, AQSh

Rise by biz Nyu-York shahridagi hamkorlik kompaniyasining Fidiy ofisida joylashgan. Ichki ishlar boshlig'i oshpaz Brittni Xart tomonidan nazorat qilinadigan sport zali xodimlar va a'zolarga sport zali, shuningdek, kurort va sog'lomlashtirish kafesini o'z ichiga olgan har tomonlama salomatlik va fitnes tajribasi bilan ta'minlashni maqsad qilgan. Fitnes maydoni turli xil mashqlar va so'ralgan sohalarga muvofiq uch qismga bo'lingan. Fight deb nomlangan birinchi studiya boks, kikkboxing va aralash jang san'atlari uchun mo'ljallangan. Studiyada qora po'latdan yasalgan ship nurlariga osilgan qum to'rvallari oynali devorlarda cheksiz qatorlarda aks etadi. Fight deb nomlangan ikkinchi studiya yugurish, eshkak eshish va funksional mashg'ulotlar kabi yurak-qon tomir faoliyati uchun mo'ljallangan. An'anaviy jihozlar

¹ Moris, A. (2019). VSHD Design Creates Geometric Gym in Dubai Shopping Mall. (20.04.2021): <https://www.dezeen.com/2019/10/08/warehouse-gym-springs-vshd-design/>

xonaning bir tomonida joylashgan bo‘lib, gimnastika bantlari va arqonlar uchun katta ochiq maydon qoldirilgan.¹



Fitnes markazlari foydalanuvchilar soniga, ularning joylashuvi va hajmiga qarab turli xil tadbirlar va makonlarga joylashtirishi mumkin. Eng umumiy ma'noda fitnes markazlariga ziyofat maydoni, kafe/bar, kiyim almashtirish xonalari (shu jumladan dush va hojatxonalar), ma'muriyat bo'limi, xodimlar xonalari, turli xil studiya maydonlari va sport tadbirlari o'tkaziladigan texnik joylar kiradi. Dizayn fiziologik xususiyatlari, yoshi, jinsi, ijtimoiy, iqtisodiy va ta'lim darajasidan qat'iy nazar, jamiyatdagi turli xil xususiyatlarga ega bo'lgan barcha guruhlar uchun umumiy dizaynlarni yaratishga qaratilgan. Asosiysi, mahsulot, xizmat va jismoniy muhit har doim har qanday sharoitda ishlatilishi mumkin.

Bugungi fitnes markazlarida rangdan foydalanish va foydalanuvchida yaratadigan psixologiya ekspressiv va dinamik muhitni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Qizil yoki to'q sariq kabi iliq ranglar yuqori energiya va intensiv mashqlar paytida kuchga ega bo'lishga yordam beradigan vizual energiya yaratadi.

Raqamli ekranlar sport zallari tomonidan o'zlarining tashqi ko'rinishini modernizatsiya qilish va a'zolariga turtki berish uchun tobora ko'proq foydalanilmoqda.

Fitnes markazlarida isitish, namlik, shamollatish va sovutish kabi muammolar, bo'sh joy va faoliyat turiga qarab, foydalanuvchi qulayligiga ham, obyektlarga texnik xizmat ko'rsatishga ham sezilarli ta'sir qiladi. Oktyabr oyida dush joylari kabi yuqori namlik muhitida qo'shimcha shamollatish talab qilinadi.

Xulosa

Tadqiqot doirasida bugungi kunda fitnes markazlarining dizayn yondashuvlarini asosan fitnes tushunchasiga bag'ishlangan keng ko'lamli misollar orqali tushunishga harakat qilindi. O'tkazilgan tadqiqotlardan so'ng, bugungi kunda fitnes sektori istak va ehtiyojlarga qarab doimiy rivojlanish va o'zgarishlarni namoyish etishi tushuniladi, chunki yangi tendensiyalar va iste'molchilarning yangi afzalliklari oshadi. Ko'rinib turibdiki, misollar yaxshi rejalashtirilgan va ular o'z foydalanuvchilarining sog'lig'iga qo'shimcha ravishda baxtga intilishlari uchun turli dizayn yondashuvlari bilan yechimlar ishlab chiqaradilar. Bundan tashqari, ichki va tashqi dizayni uchun fitnes markazi tartibi, uning foydalanuvchilar tajribasini maksimal o'ng rang, yorug'lik va sog'lom va estetik joylar yaratish, mavjud va har bir kishi uchun qulay bo'lgan, to'g'ri rang, yorug'lik va sog'lom, texnologiyadan samarali foydalanish, tegishli qulaylik va xavfsizlik sharoitlarini ta'minlash va tabiat bilan integratsiya qilish kabi ko'plab masalalar muhim ekanligi tushuniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Argan, M. ve Katırcı, H. (2015). Spor Pazarlaması (3 b.). Ankara: Nobel Yayınları. 9-10. BG Architects (2021). OZU Athletic Center.(20.04.2021): <https://www.bg-architects.com/ozu-athleticcenter>
2. Arch Daily (2021a). Sport and Fitness Center for Disabled People / Baldinger Architectural Studio.(20.04.2021):<https://www.archdaily.com/587732/sport-and-fitness-center-for-disabled-people-baldinger-architectural-studio>.

¹ Eleanor Gibson, E. (2017) We Work Ventures into Health and Fitness with First Gym in New York.(20.04.2021):<https://www.dezeen.com/2017/10/15/rise-by-we-work-first-gym-financial-district-new-york/>

3. BG Architects (2021). OZU Athletic Center.(20.04.2021): <https://www.bg-architects.com/ozu-athleticcenter>
4. Duran, A. (2013). Vücut Geliştirme ve Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC.
5. Karagöz, T. (2008). 30-40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
6. Tribe, S. (2018) Train Yard @ Hotel Jen, Beijing. (10.04.2021): <https://www.lovetthatdesign.com/project/train-yard-hotel-jen-beijing/>
7. Sport England. (2008). Design Guidance Note, Fitness and Exercise Spaces, 2008, Londra
8. Urganioğlu, A. (2020). Spor Pazarlaması Ve Tüketici Tercihleri: Fitness Merkezi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
9. Oxford Learner's Dictionaries (2021). https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/fitness. (09.05.2021)
10. Özkan, S. (2013). Türkiyedeki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

10.53885/edinres.2022.37.28.011

Саидов Иззатилло Истамович

преподаватель кафедры Теории и методики физического воспитания

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

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

Key words: adolescents, health, physical training

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

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

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

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

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

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

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое количество предметов в расписании; большой

объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

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

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

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

- признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;
- наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

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

- соматический компонент;
- физический компонент;
- психический компонент;
- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным

функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

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

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

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

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

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

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

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

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

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

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно привлечет родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии

формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

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

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

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

Литература

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.
3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.
4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.
5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

ЎҚУВЧИЛАР СОВЛИВИНИ МУСТАВКАМЛАБ, УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ

ТАРБИЯЛАШНИНГ РОЛИ

10.53885/edinres.2022.96.63.012

**Бухоро давлат университетининг Педагогика институти
биринчи босқич магистранти С.И.Саидов**

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда Ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустақамлаши уларни жисмоний ривожлантиришдаги роли жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

Таянч тушунчалар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Резюме. В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

Ключевые понятия: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Summary. In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

Support conceptions: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали “жисмоний мукамаллик” атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиритишга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш босқичларини инобатга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- яқка жисмоний риважланишни инобатга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

- ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айтилган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч кайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятlilik ва жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узок вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятlilik каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги хавотир, ғолиблик нашидаси, ютказгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўтказиш туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли ноҳуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўлларини англаб етишлари;
- ўзига нисбатан талабчанлик, ўздан норозилик, энг яхши бўлишга интилиш;
- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;
- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;
- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;
- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;
- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар. Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамхунлик). Юқори синфдаги қизларнинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам аҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо қўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишонидилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига қўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонилари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида ота-оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуктаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. -Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.
3. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.
4. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

5. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
6. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
7. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
9. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.
10. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Маҳаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳорат” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.

ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ

10.53885/edinres.2022.41.29.013

Илмий раҳбар н.ф.д.профессор Б.Мамуров

Сейдеметов Тилеббай Толибаевич

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика Институтининг Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубияти магистранти

Аннотация: Ушбу мақолада хотин-қизларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви жараёнлари тўғрисида олиб борилган ишлар тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: маънавий-ахлоқий, етук шахс, “индивид”, “индивидуаллик”, “одам”, “инсон”, “шахс”, “ижтимоийлашув”.

Мамалкатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, кизиқиши билан белгиланади. Ҳуқуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг қўламли ишлар, ислохотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислохотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони бўлди. Мазкур Фармоннинг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” га йўналтирилган тўртинчи устувор йўналишида жамият ёшларининг маънавий-ахлоқий салоҳиятини такомиллаштириш ва уларнинг интеллектуал ҳамда жисмоний кучларини янада ривожлантириш ёнларни етук шахс, ижтимоий фаол фуқаро қилиб вояга етказиш ижтимоий - маънавий соҳанинг бош мақсади қилиб белгиланган.

Бу мақсадни амалга оширишнинг бош бўғини бўлган аёл жисмоний тарбия спорт мураббийларининг шахсини ҳар томонлама ривожлантириш ҳар томонлама ривожлантириш асосий омил ҳисобланади. Шундай экан, аввало, “шахс” тушунчасининг мазмун-моҳиятини, унга таъсир қилувчи омилларни, унинг ижтимоийлашув жараёнини ва бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Педагогика назарияси қонуниятларига кўра “шахс” тушунчаси ва унинг ижтимоийлашув жараёнини аниқ англаш учун, шахс тушунчаси билан боғлиқ унсурлар моҳиятини ўрганиб чиқиш талаб этилади.

Дастлабки “индивид”, “индивидуаллик”, “одам”, “инсон”, “шахс”, “ижтимоийлашув” тушунчаларининг мазмун-моҳиятини таҳлил қилайлик. Ҳар қандай биологик жонзот сингари гўдак дунёга келиб, таълим ёшига қадар индивид тарзида ривожланади, индивидуал ҳаёти давомида “одам”, “инсон”, “шахс” сифатида ривожланади ва турли ижтимоий таъсирлар натижасида ижтимоийлашади. “Индивид” тушунчаси лотинча “индивидуум” сўздан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзотларнинг олий намунаси тарзида англанади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий

сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф бериллади. “Индивидуаллик” эса инсонларни бир- бирдан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фарқланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий

– иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – атвор ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади.

Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, рухий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган миқдор ва сифат ўзгаришлар моҳиятини ифода этувчи жараёндир.

Таълим ва тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт муҳим ижтимоий бунёдмани амалга ошириб, ёшларни жисмоний чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукаммаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратади.

Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамалкатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга ата умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас.

Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсдир. Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, “Соғлом танда соғлом ақл” деб бежиз айтилмаган.

Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир.

Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031- сонли Қарори.
3. Педагогика. Дарслик. М.Х.Тохтахўжаева таҳрири остида.-Т-Ўзбекистон Республикаси файласувлар жамияти нашриёти.2010.
4. Болалар ривожланишида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Тошкент: “Турон замин зиё” нашриёти, 2014.
5. Фомин Н. А. Психофизиология самопознания М.: Теория и практика физической культуры, 2001.

АҲОЛИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЮГУРИШНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

10.53885/edinres.2022.72.26.094

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада республикамізда таълим тизимининг барча босқичларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш кенг амалга ошириладилиги ва шу ўринда соғломлаштирувчи югуриш муҳим аҳамият касб этиши баён этилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи (СТТ), жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик, ақлий ва жисмоний фаолият, оммавий спорт, саломатлик тренировкалари.

Аннотация В статье излагается что в республике во всех стадиях системы образования широко пропагандируется здоровый образ жизни в этом особое значение имеет оздоровительный бег.

Ключивые слова: здоровый образ жизни, физическая подготовка, физическое развитие, умственная и физическая деятельность, массовый спорт, оздоровительные тренировки

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, ўзбек халқи миллий давлатчилиги ва маданияти тарихида янги давр бошланди. Мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб иқтисодий, сиёсий, маданий жараёнлар бўйича жиддий ислохотлар амалга оширилди. Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, иқтидорли спортчиларнинг маҳоратини давр талаблари ва халқаро андазалар асосида такомиллаштириб бориш, шунингдек, зиёлиларнинг иш қобилиятларини ва меҳнат унумдорлигини ошириш, энг муҳими, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, соғлом авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор берилди.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тренировкаларининг аҳамияти бекиёс.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиб, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ миқдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш

тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрь ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони чиқарилди

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг “Соғлом турмуш тарзи рисоласида” тиббий нуқтаи назардан ўрганган. Рисолада инсон жисмининг саломатлигини, ташқи муҳитнинг омиллари – иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунлари, соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғлаган.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларнинг шаклланиши учун восита бўлади. Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибидами, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларидами, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан, гармоник ривожланган интеллектуал ресурслар шаклланишига замин бўлади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

-жамият аъзосининг саломатлиги, вужуд қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сихатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

-жисмоний тайёргарлиги (етуклик) - кучи, тезлиги, чакқонлиги, чидамлилиги, эгилювчанлигининг даражасини;

-жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

-жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимлар ва амалий малакаларни;

-кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, “фаол”, “пассив” дам олиш маданияти;

-ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олиш;

-оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;

-саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллашни;

-соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шаклларида бири билан мақсадли шуғулланишни;

-сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

-массаж, шахсий жамоа гигиенаси омилларидан, биринчи ёрдам, хавфсизлик қоидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларини ўз ичига олади.

Таълим тизимининг барча босқичларига жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш ишлари кенг жорий этилган. Улар ёш авлодни жисмоний баркамол, маънавий ва ахлоқий етук ҳамда юқори малакали спортчилар, замонамизнинг етук тажрибали мутахассислари қилиб тарбиялашни амалга оширади.

Таълим муассасаларида ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг чора тадбирлари кенг белгиланган. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжи юқори бўлади. Уларда ҳаётий зарур бўлган юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, осилиш ҳаракат малака ва кўникмалари шаклланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштирувчи тадбирлар ва спорт тренировка машғулотлари жараёнларид олиб борилади. Шу билан бирга умумий жисмоний тарбия машғулотлари билан оилада ва яшаш жойларида мустақил шуғулланиш жараёнларида фойдаланиш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш бу саломатликни сақлаш ва мустакамлашнинг оддий усули бўлиб, энг самарали воситаларидан биридир. Югуришнинг алоҳида қиммати шундаки, югуриш билан турли ёшдаги, жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган кишилар шуғуллана оладилар.

Югуриш жараёнида организмнинг ҳаёти учун зарур барча тизимлар юрак қон-томир тизими, нафас олиш органлари иш фаолияти фаоллашади. Алоҳида имкониятлардан келиб чиқиб, юкломани осон ўлчаб бериш мумкин. У ҳаракатланишнинг табиий, одатий усули бўлиб, ҳар қандай об-ҳаво шароитида, ҳар хил вақтда амалга оширилиши мумкин.

Дарҳақиқат, бугунги жамият шароитида аҳолининг саломатлигини, мустақамлаш муаммоси биринчи даражали масалалар орасидан ўрин олган.

Инсоннинг ҳаракат фаоллиги ва унинг ҳаёт тетиклигини сақлашдаги биологик аҳамияти соғломлаштирувчи югуриш машғулотларининг шакл ва усулларига боғлиқ бўлиб соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланишда машғулотни ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари бордир.

Физиологик нуқтаи назардан, оптимал узатувчи – бу мушакнинг жавоб тариқасида энг кучли реакциясига сабаб бўладиган энг кам кучли узатиш, яъни энг юқори натижага эришиш имконини берувчи энг кичик юклама ҳажмидир. Лекин бу ҳажм қандай бўлиши керак, деган саволга жавоб топиш жуда қийин.

Шунинг учун ҳам югуриш билан шуғуллана бошлаганларда юклама жуда кичик ёки машғулот хурсандчилик олиб келиши ва зарур соғломлаштирувчи самара бериши учун етарли бўлиши лозим.

Кам ҳаракатли турмуш тарзи, нотўғри овқатланиш, ҳиссий зўриқишлар бугунги кунда саломатликнинг сифати ва ҳолати тўғрисидаги масалани кун тартибига олиб чиқиб қўйди. Кам ҳаракатчанлик одамнинг ўзгарувчан ҳаётий шароитларга мослашуви қобилияти сифатида тушуниладиган саломатликнинг сифати пасайишига олиб келади

Соғломлаштирувчи югуришда юклама катталиги икки таркибий қисмдан – ҳажм ва шиддатдан иборат. Юкломанинг ҳажми бир машғулотда, машғулотларнинг ҳафталик, ойлик циклида босиб ўтиладиган километрлар миқдори билан ўлчанади. Зарур юкломани белгилаганда, у айна вақтда муайян шахс учун оптимал бўлиши кераклигини ёдда тутиши зарур.

Соғломлаштирувчи югуриш машғулотларида сезиларли муваффақиятларга эришиш учун етарлича узоқ муддат керак бўлади. Негаки, организмда морфологик тузилишга оид ўзгаришлар юз бергунча ойлар эмас, йиллар ўтади. Бундан ташқари, шуни ҳам эътиборга олиш жоизки, машғулотларда деярли ҳеч қачон машқ қилмаган, саломатлиги издан чиққан кишилар келишадилар. Ҳаракат имкониятлари юрак-қон томир тизимида содир бўладиган ўзгаришларга қараганда анча тез ортгани учун машғулот ўтказилаётган дастлабки ойларда кўпроқ ва тезроқ югуриш истаги пайдо бўлади. Лекин бундай кайфиятга берилиш асло мумкин эмас. Саломатликни мустақамлаш ва жисмоний тайёргарликни оширишнинг фақат битта йўли бор – бу узоқ муддатли, режали, кўп йиллик югуриш машғулотлари йўлидир.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Т.М.Саидов, К.А.Нурмухамедов, Ш.Г.Ходжаев. Соғломлаштириш бадантарбияси, гигиена ва спорт массажи. Тошкент. 2007.

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛУВЧИ МУҲИМ ВОСИТА

10.53885/edinres.2022.35.65.087

Эргашев Войисхон Саётхон ўғли,

Навоий давлат педагогика институти магистранти

Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилиш масалалари ижтимоий- фалсафий жиҳатдан ёритиб берилган.

Калит сўзлар: спортнинг ижтимоий аҳамияти, жисмоний тарбия, спорт, миллат саломатлиги, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлиқни сақлаш.

Ўзбекистон Республикаси Президенти раҳнамолигида ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, соғлом турмуш тазрини ёшларимиз онгига сингдириш, уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, жисмонан соғлом ва маънан бой ёшларни тарбиялаш ва шу асосида мамлакатимизнинг жaxon ҳамжамиятидаги мавқеини ошириш каби вазифаларни амалга ошириш учун кенг миқёсдаги ишлар амалга оширилмоқда.

Беруний, Форобий, Ибн Сино ва бошқа алломаларимиз жисмоний етукликни назарий асосларини очиб бериш билан бирга ўзлари ҳам жисмоний машқлар билан бевосита шуғулланганликларини ёзиб қолдиришган. Жисмоний етуклик Ибн Синонинг қарашлари бўйича инсондан доимий машғулотлар билан шуғулланиб туришни талаб қилган. Ибн Синонинг фикрлари бугунги кунда ҳам спорт соҳасида хизмат қилаётган мураббийлар, устозлар ҳамда спортнинг қайси тури бўлишидан қатъий назар, шуғулланаётган ёшлар учун қадрлидир. Алломаларимиз ўз қарашларида жисмоний машқлар деганда инсон кундалик бажарадиган машғулотларни, югуришни, юришни, сакрашни отда бажариладиган машқлар ва бошқа жисмоний ҳаракатларни тушунган. Уларнинг жисмоний қарашларида инсон организми соғломлиги ва унинг соғлом бўлиши учун керак бўладиган озиқ-овқатларга алоҳида эътибор берилган. Табиат яратган маҳсулотлардан кенг фойдаланиш кўрсатиб ўтилган. Бу тавсиялар ҳозирги кунда ҳам спортчиларимизнинг дунё спорт майдонларида бўлиб ўтадиган мусобақаларда яхши натижа кўрсатиши учун ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Бугунги кунда илгари етарли аҳамият берилмаган инсон омили компонентларининг аҳамиятини фақат назарий идрок этиш эмас, балки уларнинг тарихий қимматини амалий фаолиятда кўриб чиқиш вақти келди. Хусусан назарияда ҳам ишлаб чиқаришда ҳам жисмоний тарбияга муносабат ўзгарапти. Меҳнатнинг барча турдаги жисмоний имконият белгилари уларни фаоллаштириш, инсон саломатлиги даражаси эътиборга олинапти. Аҳоли соғломлиги тушунчасини назарий тадқиқот сифатида тугалланган деб бўлмайди. Бу тушунчанинг кўпгина компонентларини очиб бериш пайти етиб келди. Буни аввало инсон фаолиятини фаоллаштиришда, унинг меҳнати самарадорлигини оширишда, соғлом турмуш тарзи учун шароитлар яратишда, шахс жисмоний тарбияси ўрнини мустаҳкам белгилашда деб тушунмоқ зарур.

Шуни унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак. Демак, ана шундай фазилатларга эга бўлган шахс бизга, ҳаммамизга керак, ота-онага ҳам, устоз- мураббийларга ҳам, маҳалла фаолларига ҳам, ишлаб чиқаришни ташкил этувчи мутахассисларга ҳам, энг асосийси бу фазилатлардан шахснинг ўзи биринчи навбатда манфаатдордир. Юқоридагилардан мантиқан келиб чиқиб, бу тадбирга умумхалқ тадбири деб қарашимиз бугунги куннинг талаби бўлмоғи керак. Бунда асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва шу соҳа мутахассисларидан фидоийлик талаб қилинади. Бу соҳа мутахассисларидан эса, энг аввало, болаларда спортга меҳрни ошириш талаб

этилади.

Бугунги кунда ҳукумат хужжатларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини узлуксиз равишда ташкил этиш, ёш авлодни соғлом ва баркамол вояга етишини таъминлаш учун туғилажак оиласидан, онанинг хомиладорлик чоғидан, мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари, олий ўқув юртлари, ҳарбий хизмат ишлаб чиқариш жабҳалари, маҳаллаларда бошлаш кераклиги, ўрта ва катта ёшдаги кишилар, меҳнат фахрийлари билан яқка тартибда машғулотлар олиб бориш, бир сўз билан айтганда, барча жабҳаларда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш жуда катта аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз керак. Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насиҳат берибгина қолмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшлиқданок шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Оилада бола руҳиятига сингдирилган оддий бир одат унинг ҳаётида ҳамроҳга айланади. Бундан ташқари оддий фойдали одатнинг мустақкамланганлиги болани кейинчалик ўқув жараёнидаги фанларни ўзлаштиришга ёрдам беради ва иродасини чиниктиради.

Бир ишга киришиб, матонат билан енгган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, уддалайдиган инсон бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши, спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи- мураббийлар масъулликларини унутмаслик керак.

Шунинг учун ҳам жамғармани ташкил этиш низомида, ҳамда Президентимиз шу масала билан боғлиқ бўлган йиғилишларида ҳам спорт билан шуғулланган одамнинг ўз олдига қўйган мақсадларга эришиш йўлида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини замонавий шакли ва услубларини ишлаб чиқариш, ўқувчиларнинг ёши, жинси ва қизиқишига мос тарзда амалиётга жорий этиш, спорт кўникмаларига эга бўлганларнинг салоҳиятини диагностика қилиш, натижаларга кўра энг иқтидорлиларини махсуслаштирилган спорт мактабларига жалб этиш, болаларнинг қизиқиш даражасига мос тарзда ўқув-спорт машғулотларини ташкил этишдан иборатлигини кўрсатиб ўтадилар.

Бу йўналишда «Оила, маҳалла, спорт иншоотлари, мактаб» ягона бир тизим сифатида ҳамкорликда ишларни ташкиллашни илмий методик усулларини, яъни бир тизим сифатида ҳамкорликда ишлашни ташкиллаш керак. Бугун болалар спортини ташкиллаш ва ривожлантиришга қўшаётган ҳиссамиз, болаларимиз ўртасида беморлар кам бўлиб, фақат ўзларини чиниктириш учун онгли тарзда соғлом турмуш тарзини шакллантира оладиган жамиятга келишимиз шубҳасиздир.

Ушбу берилаётган имкониятлардан хулоса қилган ҳолда, биз ҳар бир ўқувчи-ёшлар билан ишлаб, уларни спортга жалб қилиш, бўш вақтини мазмунли ташкил этиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, қолаверса иқтидорли, жисмонан бақувват ёшларни танлаб олиб, юқори спорт ареналарида Ўзбекистон номини янада улуғлашдан иборатдир. Зеро, унутмаслигимиз керак жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бир томондан саломатликни мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишнинг юқори даражасига, ҳаёт мобайнида фаолиятнинг ҳамма турларини бажаришга ижобий таъсир кўрсатади. Иккинчи томондан тарбиявий аҳамиятга, кенг дунё қарашга эга бўлган, маънавий ва ижтимоий –биологик мосланишга ижобий таъсир кўрсатиб, касалликларни олдини олишда, конунбузарликка, гиёҳвандликка қарши курашишда, ўсмирларни зарарли одатлардан чеклаш борасида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

АҲОЛИНИ ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2022.61.54.090

Мусаева Умеда Атқийевна

“Анатомия ва физиология” кафедраси доценти в.б.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчик, Ўзбекистон

Аннотация. Ушбу мақолада аҳолини оммавий соғломлаштиришда жисмоний машқларнинг ўрни ва аҳамияти борасида маълумотлар келтирилган

Калит сўзлар: маънавий теран, ахлоқ-одоб, ёш авлод камолоти, Сукрот, Афлотун, Арасту, саломатлик даражаси, жисмоний тайёргарлик ҳолати.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Ижтимоий тараққиётнинг ҳозирги босқичида жисмонан соғлом, маънавий теран, ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган билимли авлодни тарбиялаш миллий генафондни соғломлаштириш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Соғлом авлод тарбияси соҳасида олиб бораётган сиёсат жойларида ўз эзгу самарасини бермоқда. Натижада ёшларимизнинг билим даражаси, дунёқароши, саломатлиги, жисмоний тайёргарликлари тобора камол топмоқда. Шундай бўлсада, ҳозирда олий ўқув юртларида умумтаълим ўрта мактабларида таълим олаётган бир қанча ўқувчи-ёшларимизнинг саломатлик даражаси ва жисмоний тайёргарлик ҳолати талаб даражасига эмаслиги маълум.

Соғ-саломат киши, айниқса, ўсмир ўз саломатлиги ҳақида камдан-кам ўйлайди. Маълумки, жисмоний тарбия ва спортни қадим замонларда ҳам жуда қадрлашган. Сукрот, Афлотун, Арасту каби дунёга машҳур кишилар ҳам жуда кексайиб қолганларига қарамадан бадантарбия билан шуғулланишни тарк этмаганлар. Амир Темур даврида ҳарбийларни жисмоний тарбиялашга катта аҳамият берилган. Спорт билан шуғулланишни ҳар қандай ёшдан бошлаш мумкин. Соғликнинг қадрига ёшлиқдан бошлаб етиш керак.

Бугун юртимизда ёш авлод камолоти унинг дунёда ҳеч кимдан кам бўлмаслиги учун яратилган кенг имкониятлар ва уларнинг негизида қўлга киритилаётган ютуқлар истиқлолимизнинг халқимиз, ёшларимиз олдида қандай катта йўллар, янги уфқлар очиб бераётганини яна бир қарра тасдиқлайди. Афсуски мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш, турли спорт мусобақалари ва оммавий соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этиш табиий омиллардан (сув, ҳаво, кувёш нури) чиниқиш йўлида самарали фойдаланиш ўқувчи – ёшлар ҳаётида муҳим ўрин тутмаган ва ҳаётий эҳтиёжга айланган эмас. Шулардан келиб ҳолда ёшларнинг жисмоний тарбия, спорт ва оммавий – соғломлаштириш тадбирларига фаол жалб қилиш айниқса бугунги кунда долзарб бўлиб саналади.

Буюк олим Абу Али ибн Сино ҳар бир киши организмнинг жисмоний кучидан келиб чиқиб, жисмоний машқлар тизимини танлаши ва мунтазам бажаришини маслаҳат берган. Буюк аллома ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машғулотларининг инсон ҳаётидаги ўрни ва моҳиятини назарий асослаб берган.

Ибн Сино “Тиб қонунларида” одам ёшини тўрт даврга бўлади:

1. Ўсиш ёши, бунга ўсмирлик, ўспиринлик киради ва 30 ёшгача давом этади.
2. Ўсишдан тўхташ ёши (30-40ёш) гача бўлган давр.
3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
4. Кучсизланиш ёши-бу умр охиригача чўзилади.

Олимнинг инсон умрини турли даврларга ажратишдан асосий мақсад ҳар бир ёш учун бадантарбия машқларининг таснифини, яъни мос келишини асослайди. Унинг бу таълимоти мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланишда одам организмда содир бўладиган ўзгаришларни илмий асослаш ҳамда ҳар бир ёшда жисмоний машқлар ва усуллардан оқилона фойдаланиш учун хизмат қилади.

Болада маънавий-ахлоқий ва жисмоний хусусиятларини шакллантириш учун машқ услубидан фойдаланиш лозим. Ибн Сино бола шахсини шаклланишида жисмоний машқларга алоҳида эътибор беради. Жисмоний машқларнинг характери, тўғри, мураккаб ва қийинлиги,

бажариш тезлиги, давомийлиги инсоннинг ёшига қараб ўзгариши керак. Энг муҳими жисмоний машқларни бола туғилган кунидан бошлаш лозим. Ибн Сино бола жисмидаги ҳар аъзонинг саломатлигини таъминлаш учун лозим бўлган махсус машқ усулларини ишлаб чиққан. Ибн Сино фақат машқларни тавсия қилибгина қолмай балки, уларни бажариш учун қулай усулларни ҳам баён қилади. Олимнинг саломатликни сақлаш учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш хусусидаги сўзлари худди ҳозирги кунда айтилаётгандай туюлади. Мутафаккир инсон касал бўлгандан кейин уни даволангандан кўра, организмни соғломлаштириб, касалликни олдини олган маъқул, деган фикрни олдинга суради. Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири деб бадантарбияни кўрсатади ва у билан мунтазам равишда шуғулланиб туриш зарур эканлигини таъкидлайди, ҳамда унинг таснифини беради.

Барча жисмоний ҳаракатлар болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ва руҳий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Табиийки жисмоний ҳаракат бола организмнинг ўсиш ва ривожланишини муваффақиятли равишда стимуллади. Шунинг учун ҳам мураббийлар ёки жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан бериладиган жисмоний ҳаракатлар бола организмнинг функционал имконияти билан физиологик системанинг етуқлик даражаси билан мувофиқ келиши керак, акс ҳолда баъзи бир камчиликларни намоён бўлишига сабаб бўлади.

Онгли равишда жисмоний ҳаракатларни ташкил қилиш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини ҳамда нерв жараёнларини яхшилади. Хусусан, болаларда диққат, нутқ ривожланиши ҳамда ижобий эмоционалликни шакллантиради.

Тўғри йўлга қўйилган жисмоний ҳаракатлар бола организмни физиологик системаларининг функционал имкониятларини оширади. Бола организмнинг иш қобилияти ва турли хил чидамлик қобилиятини оширади.

Кўпчилик ота-оналар ўз болаларининг интеллектуаль ва эстетик тарбиясига етарлича эътибор берадилар. Аммо жисмоний ҳаракатларнинг уларнинг жисмоний ва ақлий қобилиятини оширишдаги аҳамиятини, жисмоний ҳаракатлар моҳиятини эсан чиқарадилар.

Жисмоний ва ақлий тарбияни бундай қарама-қарши қўйиш болалар ва ўсмирлар ривожланиши учун ўзгартириб бўлмайдиган салбий таъсирлар намоён бўлади. Ҳозирги замон физиологик ва психологик тадқиқотларга асосланган ҳолда шу нарсани қайд қилиш керакки, боланинг жисмоний ривожланиши билан психологик ривожланиши орасида тўғридан-тўғри ва мустақкам алоқадорлик мавжуд. Бу алоқадорлик бутун умр давом этади.

Жисмоний тарбия ва спорт ўқувчи-ёшларнинг ҳар томонлама ва уйғун ривожланиши воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар ўқувчи-ёшларнинг актив ҳаётий позицияси ва юксак ахлоқий хулқини шакллантириш учун замин ярата бориб, маънавий дунёсига таъсир қилади.

Саломатлик - бу фақат шахсий иш бўлиб қолмай, балки энг аввало, жамият бойлиги, халқнинг куч ва қудратидир. Ҳозирги замон техника тараққиёти шароитида, маълумки, ақлий меҳнат салмоғи кескин ўсиб, жисмоний меҳнат салмоғи пасайган. Шунинг учун жисмоний машқлар алоҳида аҳамият касб этади. Улар ўқувчи-ёшлар учун етишмаётган ҳаракат фаоллигининг бошқа бирор нарса билан ўзгартириб бўлмайдиган эквиваленти бўлиб қолмоқда. Айниқса, ақлий меҳнат билан банд ходимлар ҳаракат қилишга кўпроқ эҳтиёж сезадилар.

Ҳар бир киши ёшлигидан бошлаб ўз жисмоний тайёргарлиги ҳақида ғамхўрлик қилса, гигиена ва таботатга оид билимларни озми-кўпми эгалласа, соғлом турмуш кечирса, ўзида ҳамма яхши фазилатларни тарбиялайди.

Хулоса қилиб айтганда ҳар бир киши ўз организми имкониятларини мунтазам равишда ривожлантириб бориши керак. Табиат енга олмайдиган, техника удалай олмайдиган нарсаларни инсон удалайди. Инсоннинг яратиш қобилиятларининг чеки йўқдир. Имкониятларга эришиш, доимо ўзини яхши ҳис қилиш касал нималигини билмаслик, узок йиллар давомида куч-қувватни, ишлаш қобилиятини сақлаб қолиш учун меҳнат қилса арзийди. Жисмоний тарбия билан фаол шуғулланиш ёрдамида энг қимматли санъат – саломат бўлишлик санъатини эгаллаш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С. “Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги”, 271-274 бет.

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. “Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш”, 607-610 бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малоҳат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

JISMONIY TARBIYA VA INSON BARKAMOLLIGI

10.53885/edinres.2022.91.89.006

Gulboyev Akbar To'xtayevich

Bux.Du Pedagogika fakulteti Pedagogika kafedras

Mustaqil O'zbekistonimizda sport sohasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bolalar va o'smirlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash davlat dasturining asosiy mazmuniga aylanmoqda. Chunki, kelajak avlodlar taqdiri bugungi sog'lom kishilarimizning ma'naviy va jismoniy barkamolligi bilan bog'liqdir. Bu borada mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy va ma'naviy sog'lomligini mustahkamlash, farzandlarimizning sog'lom turmush tarzini ta'minlash, ularda sportchi muxabbat tuyg'ularini kuchaytirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bolalar sportining rivoji kelajak yoshlarning jismonan, ruhan sog'lom tarbiyalanishining garovidir. Bu esa farzandlarimizning kelajakda har qanday zamonaviy texnologiyalarga asoslangan bilimlarni o'zlashtirishda qarshiliklarga uchramasligini ta'minlaydi. Chunki biz insoniyat tarixida unutilmas burilish pallasi ilm-fan, texnika va texnologiya taraqqiy etgan XXI-asrda yashamoqdamiz, qolaversa, yurtimizda xuquqiy demokratik davlat hamda fuqarolik jamiyatni barpo etish jarayoni kechmoqda. Dunyo hamjamiyati bilan turli yo'nalishlarda hamkorlik qilish oldimizda turgan iqtisodiy va ijtimoiy siyosiy masalalarni hal etish hamda jamiyatimizni ma'naviy-ma'rifiy jihatdan takomillashtirish orqali xalqimiz faravonligini ta'minlash, fuqarolarimizning, oila va avlodning har tomonlama barkamol (ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom), dono, ilg'or fikrli va zakovatli bo'lishiga intilmoqdamiz. SHu o'rinda yoshlar va o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini yaratishda jismoniy tarbiya va sportni yuksakligini ta'kidlash joizdir.

Ko'p yillik tarixga ega bo'lgan turon zaminida yashab kelayotgan ajdodlarimiz ota-bobolarimiz ham asrlar davomida jismoniy tarbiya sport o'yinlari bilan shug'ullanib kelishgan. Buni biz xalq og'zaki ijodida «Alpomish», «Go'r o'g'li», «Avazbek» dostonlaridan bilamiz. SHu bois ajdodlarimiz ham jismonan baquvvat, ruhan sog'lom farzandlarni o'stirishgan va ulardan xalq qahramonlari mif va afsonalar etishib chiqqan. Bugungi kunda ham yoshlarimizni shunday etuk shaxs ya'ni komil inson tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni xususida izlanishlar olib borilmoqda. Ta'lim tizimida, maktabgacha ta'lim muassasalarida, o'rta maxsus maktablarida bu borada samarali faoliyatlar olib borilmoqda.

Bugungi kun mutaxassislarining ilmiy taxlillari natijasida nazariy-tashkiliy bilim va amaliyotni o'zlashtirish bosqichlarini, quyidagi texnologik tartibda amalga oshirilishi tafsiya etilmoqda.

1. Har bir odamning o'z salomatligini mustahkamlashida shaxsan o'zi ma'sul ekanligini jismoniy madaniyat ta'limi orqali anglab olishini ta'minlash.

2. Hozirgi zamonda ekologik buzilishlar, tashqi muhitning ifloslanishi, tabiiy va texnologik halokatlarning o'sishi, inson jismoniy salomatligining oldiga yangicha talablarni qo'yayotgani haqida bilimga ega bo'layotganini ta'minlash.

3. Jismoniy tarbiya va sportni mamlakatda rivojlantirish, inson salomatligini yanada mustahkamlashga qaratilgan davlat rahbariyati tomonidan qabul qilinayotgan qonun, farmon, qarorlardan o'z vaqtida xabardor bo'lish, ularga qo'yilayotgan talablarni mamlakatda istiqomat qilayotgan har bir

fuqaro o'zi uchun belgilab berilgan tegishli ko'rsatmalarni bajarishni ta'minlash o'zining burchi ekanligini bilish.

4. Ma'lumki, har bir inson uch xil oziqlanishga doimo muhtoj. Bu moddiy, ma'naviy va jismoniy oziqlanishlardir. SHulardan jismoniy oziqlanishning har bir kishi o'ziga kerakli darajasini o'zining kundalik xayotiy tajribasidan kelib chiqib amalga oshirishni ta'minlovchi bilimga ega bo'lish.

5. Har bir inson o'zining jismoniy imkoniyatlarini bilishi, uning sport mashqi va musobaqalari sharoitida yuksak natijani namoyish etishga, tayyrlashga oid ilmiy-nazariy-amaliy bilimlarga ega bo'lish.

6. Har bir kishi o'zining turmush-tarzi sharoitida qaysi jismoniy harakat amallaridan qanday foydalanganda o'zini jismoniy rivoji va tayyorgarligiga qay darajada samara berishi haqidagi bilim va tajribalariga ega bo'lish.

7. Har bir odam o'zi yashayotgan xududida viloyat, mamlakat, qit'a, jahon miqyosidagi jismoniy tarbiya va sport haqidagi barcha tegishli ma'lumotlardan xabardor bo'lib turishi jismoniy madaniyat ta'limi texnologiyasini yuqoridagi tartibda amalga oshirish, odamlarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi — sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iborat. Darhaqiqat, sog'lom avlod deganda nimani tasavvur qilamiz? Sog'lom avlod g'oyasi orqali biz oldimizga qanday maqsadlarni qo'yamiz?

Sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom naslni, faqat jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri sog'lom, imon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, Vatanparvar avlodni tushunamiz. Bu davlatni faqatgina sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

CHunki sog'lom avlod orzusi ajdodlarimizdan bizga o'tib kelayotgan, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota-bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak, ular nasl-nasabi, etti pushtining tozaligiga, avlodning sog'lig'iga juda katta e'tibor berganini ko'ramiz.

Ammo sog'lom avlod tarbiyasi oson ish emas. U har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va uzluksiz mehnat talab qiladi.

Vatan uchun, o'z farzandlari va kelgusi nasllar uchun har bir kishi savobli ishlar qilib ulgurishi kerak. Olijanob xalqimizning ezgu tasavvur va tushunchasiga ko'ra, har bir odam dunyoga kelib, uchta xayrli ishni ado etishi lozim.

Birinchisi, sog'lom va oqil farzand tarbiyalab voyaga etkazish. Ikkinchisi, o'z oilasi, farzandlari uchun imorat qurish. Uchinchisi, kelajakni o'ylab, yaxshi niyat bilan daraxt o'tqazish.

CHunki bu insoniy intilishlarda millatimizning barkamol avlod haqidagi orzu-umidlari aks etadi.

O'zbekning hamma orzu-havaslari, hayoti mazmunida farzandlarining kelajagi, baxtu saodati bilan bog'liq maqsadlarni ko'ramiz.

Sohibqiron Amir Temur bobomiz «Askarlari baquvvat el qudratli bo'lur, qudratli elning askarlari baquvvat bo'lur» degan. SHu fikrni davom etgarib, I.Karimov «Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'ladi, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi» deb aytganlar.

Agar farzand sog'lom, oqil, imon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltiradi, odamlarga naf keltiradi, el-yurt nazaridan hech qachon qolmaydi.

Sog'lom avlod tarbiyasi har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va mehnat talab kiladi. Sog'lom ruh va sog'lom tanaga ega kishilardan sog'lom fikr chiqishi tabiiydir. Keng fikrli, o'tkir zehni va iste'dodli kishilar daho ataladilar.

Daholar, ya'ni komil insonlar yaratgan asarlar, kashfiyotlar, ezgu ishlar butun insoniyatga tegishli bo'ladi va ular o'z sohalaridagi etuk ishlari bilan dunyo taraqqiyotiga ta'sir ko'rsata oladilar.

Ota-bobolarimiz, momolarimizning biz uchun ibratli jihatlaridan biri ularning o'ta ishchan, mehnatsevar bo'lganligidir. Ajdodlarimiz farovon va to'kin turmush sirini halol mehnatda deb bilganlar. Farzandlarini ham mehnat qilishga, peshona teri evaziga kun kechirishga undaganlar.

Inson bu dunyoda yasharkan, nimalargadir erishishga, nimalarnidir topishga intiladi. Kimdir baxt izlaydi, kimdir esa taxt. Kimdir boylik izlaydi, yana kimdir shon-shuhrat.

Albatta, bu har kimning o'zi istagan yashash uchun kurash yo'lidir: Biroq kishilar harakatlari davomida nimadir topmoq istaydi-yu, yo'qotishlarga ham duch keladi.

Ro'zg'ordagi tinchlik-osoyishtalik asosan ota-onasining o'zaro munosabatiga bog'liq. Ota-ona inoq bo'lsa, bu o'z-o'zidan bolalarga ibrat vazifasini o'taydi, ahil oilada voyaga etgan yoshlar ham ota-onalari kabi shirin hayot kechirishadi.

Oila jamiyatning asosi. Oila sog'lom bo'lsa, millat ham sog'lom bo'ladi. Kelgusi avlodning sog'ligi, jismoniy va ruhiy barkamol bo'lishiga ham oilada poydevor qo'yiladi. Xalqimiz odatiga ko'ra, har bir inson o'z umri davomida uchta xayrli ishni amalga oshirishi kerak, ya'ni sog'lom va barkamol

farzand tarbiyalash, oilasi uchun boshpana qurish hamda yaxshi niyat bilan ko'chat o'tqazishdek burch qon-qonimizga singib ketgan.

Har bir ota-ona farzandi komil bo'lib voyaga etishini, Vatani oldidagi burchini munosib bajarishini orzu qiladi. Ma'naviy barkamollikning ilk bosqichi esa yuqori darajadagi jismoniy madaniyat va sportga e'tibor bilan boshlanadi.

Prezidentimiz I.Karimovning quyidagi so'zlarida buni yanada chuqurroq anglab etish mumkin: «Sport orqali bolaning dunyoqarashi o'zgaradi. Kecha ko'chada nima qilishini bilmay yurgan bola biron-bir hunar o'rganib ish, sport mashg'ulotlari bilan band bo'lsa, ota-onasiga ham boshqacha ko'z bilan qaraydi. Oilada mehr-oqibat, ahllik kuchayadi. Ayniqsa, o'g'il bolalar sport maydonlarida mardlik maktabini o'taydi».

Barkamol avlodni tarbiyalash va voyaga etkazish uchun avvalo ularda sportga bo'lgan mehr-muhabbatni shakllantirish lozimligi bugun barchaga ma'lum va bu ezgu maqsadlar yo'lida Prezidentimiz barcha imkoniyatlarni yaratib bermoqda.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10.53885/i1754-7271-8974-p

Б.Б.Маъмуров. д.п.н., профессор. Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Бердиев Жамшид Бахриддинович. Магистр Навоийского педагогического института. Навоий, Узбекситан

Аннотация

На этом статье приведено научные примеры о использование современных информационных технологий в системе образования по физической культуре и спорта.

Ключевая слова: информационные-технологии, коомуникационные технологий,

Использование информационных-технологий в учебном процессе является основным путем к модернизации системы высшего и средне – специального образования , в том числе и по дисциплине «физическая культура. Внедрение современных информационных и коомуникационных технологий в образование позволяет значительно эффективнее проводить сбор, обработку и передачу информации, осуществлять самостоятельную работу, качественно изменить со содержание, методы организационные формы обучения в области физического воспитания.

На современном этапе развития цивилизации интеграционные процессы обновления общества выходит на первый план. Такое отражение проявилось и в образовании. Единое информационное пространство затронуло весь процесс обучения. Обмен информационными ресурсами стал явью интеграции системы образования в современных условиях.

Применение информационных технологий в обучении студентов высших и средне – специальных учебных заведений не оставило в стороне дисциплину «Физическая культура». Модернизация педагогической деятельности стала одним из шагов совершенствования процесса физического воспитания на всех ступенях образования,

Смена приоритетов (образований) привела к изменению приобретенных знаний: на первое место вышли общеучебные умения приобретать и -эффективно использовать знания, А относительно к физической культуре - это применение знаний с целью овладения навыками поддержания своего здоровья, использования методов самоконтроля, самооценивания физической и функциональной подготовленности.

Диагностировать учебный процесс помогает так называемый канал обратной связи - от студента к педагогу. Диагностика и коррекция позволяет оценивать результаты обучения, определять методы и задания, отталкиваясь от исходного уровня, показанного обучающимся.

Целесообразность использования информационных технологий в учебном процессе по физической культуре доказывается результатами многих исследований. Эти вопросы касаются изучения интереса к обучению по методике с элементами новой информационной технологии, компьютерного контроля самостоятельной работы, автоматизации управления двигательной подготовленностью студентов на основе применения компьютерной техники, информационной поддержки профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта, создания

компьютерных программ для проведения экзамена по физической культуре и оценки уровня физического состояния. Вопросы о необходимости внедрения в учебный процесс вузов и средне - специальных учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» компьютерной программы для оценки уровня физического состояния студентов.

Проблема оценки знаний студентов затрагивает все формы контроля и появляется надобность использования компьютерных программ имеющие несомненные достоинства как:

создавать «билеты» путем выборки по одному вопросу из каждой темы, блока;

после завершения ответа на очередной вопрос показывать студенту правильный вариант ответа;

устанавливать необходимый балл за ответ (в зависимости от значимости вопроса);

получать оценку за тест в виде среднеарифметического из всех ответов;

Процесс контроля - Это одна из наиболее трудоемких и ответственных операций в обучении, связанных с возникновением различных психологических ситуаций, которые выражаются в отсутствии объективных критериев оценки и эффективных механизмов сравнения результатов обучения в различных вузах и средне – специальных учреждениях образования.

Положительным моментом в оценке знаний студентов, может быть внедрение в образовательный процесс по физической культуре такой формы контроля, как тестирование.

Тестирование является надежным, оперативным и достаточно объективным: методом получения обратной связи при обучении.

Проведение тестирования позволит выявить положительные аспекты:

экономия времени на контроль знаний студентов;

снижение субъективного фактора личностных пристрастий преподавателя;

дифференциация оценок;

снижение эмоциональной напряженности.

Проведенный анализ многочисленных публикаций о применении современных информационных технологий в области физической культуры и спорта, а также опыт работы в высшем учебном заведении и средне – специальном учебном заведении позволяет сделать вывод о необходимости создания информационно - образовательных ресурсов и внедрения их в учебный процесс. Считаем - эффективное преподавание дисциплины «Физическая культура» с использованием компьютерных технологий будет способствовать активизации познавательной деятельности студентов, реализации современных методов контроля, оценки и мониторинга здоровья и физической подготовленности.

Литература:

1. G'ulomov S.S., Alimov R.X va boshqalar. Axbotor tizimlari va texnologiyalari. -T.: Sharq nashriyoti, 2000 y.

2. Богощенко Ю. А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

3. Гривко Л. В. Компьютерное тестирование как форма организации текущего и промежуточного контроля знания студентов. (Материалы Всероссийской научно - методической конференции: Оренбургский гос. Университет, - Оренбург ОГУ, 2011. - С. 1.729» 1734. ").

O'QUVCHI-YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA XARAKAT FAOLLIGINI DARS DAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR (SPORT TO'G'ARAKLARI) ORQALI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI.

10.53885/h1296-1679-7780-m

Rajabov G'iyos Asporovich G'ijduvon tuman 14-umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi va xarakat faolligini darsdan tashqari mashg'ulotlar (sport to'g'araklari) orqali samarali tashkil etish yo'llari haqida fikr yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются пути эффективной организации здорового образа жизни и двигательной активности студентов посредством внеурочной деятельности (спортивных кружков)..

Annotation: This article discusses ways to effectively organize a healthy lifestyle and motor activity of students through extracurricular activities (sports circles).

Kalit so'zlar: sport to'g'araklari,. kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik, sog'lom hayot.

Ключевые слова: спортивные клубы, сила, скорость, выносливость, ловкость, ловкость, здоровый образ жизни

Key words: sports clubs, strength, speed, endurance, agility, dexterity, healthy lifestyle

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erisgandan keyin demokratik va erkin huquqiy jamiyat barpo etish yo'lida mustaqil fikrlovchi, aqliy, ma'naviy-axloqiy va jismoniy jihatdan yetuk, barkamol avlodni tarbiyalash zaruriyati kun tartibiga qo'yildi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod" Davlat dasturi mazmunida insonni intellektual va ma'naviy – axloqiy jihatdan tarbiyalash, o'quvchilarda sog'lom tarzini shakllantirishni taqozo etmoqda.

Inson, uning hayoti va salomatligini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunda dolzarb ijtimoiy masala darajasiga ko'tarilmoqda. Mamlakatimizda jumladan dunyoda COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish asosiy vazifa qilib belgilab berildi.¹

Shu munosabat bilan o'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi va xarakter faolligini darsdan tashqari mashg'ulotlar (sport to'g'araklari) orqali samarali tashkil etish masalasi bugungi kunning asosiy vazifasi desak adashmagan bo'lamiz. Bu uchun biz kabi mutaxassislardan nafaqat jismoniy tarbiya darslarini yuqori saviyada tashkil etish, balkim darsdan tashqari sport to'garaklari orqali o'quvchilarni sog'lomlashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi profilaktik ta'lim bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko'nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan ta'lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o'rgatish va sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o'rganish ham ta'lim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi.

Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog'lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi pedagogik prinsiplari talablariga rioya qilishga bog'liqdir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq muhim masala hal etiladi.

Jismoniy yetuklik shaxsni jismoniy tarbiya vositalari yordamida shakllantiruvchi pedagogik jarayon natijasidir. Ta'lim berish- yuksak ishchanlik qobiliyatini tarbiyalash, salomatlikni asrash va mustahkamlash, sog'lom hayot tarziga yo'naltirish uchun kerak bo'ladigan bilim va ko'nikmalar bilan yoshlarni qurollantirishdir.

Sport to'garaklari iloji boricha ko'proq o'quvchilarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan o'quvchilarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, o'quvchilarni sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin.

¹ Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni

Yoshlarni umumiy jismoniy tayyorgarligini sport to'garaklari orqali jismoniy rivojlantirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejalashtirish mumkin. Kuzda-harakatli va sport o'yinlari, yengil atletika, qishda-qishki sport turlari, gimnastika, kurash mashg'ulotlari, bahorda- kross tayyorgarligi, sport o'yinlari, yozda-suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15-20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruhlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir xil darajadagi o'quvchilardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari haftasiga ikki va uch marta o'tkaziladi. Har bir mashg'ulot 60 minut atrofida bo'lishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik guruhlariga guruh sardorlari tayinlanib ular tarbiyachilarga yordam beradilar.

O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi va xarakter faolligini darsdan tashqari mashg'ulotlar ya'ni sport to'garaklari orqali samarali tashkil etish ularni jismoniy tarbiya darslaridan tashqari, jismoniy holatini yanada rivojlantirish hamda katta sportga katta imkoniyatlar yaratadi desak adashmagan bo'lamiz.

Adabiyotlar

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент.
2. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
3. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва харақатли ўйинлар. 2005 й.
4. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
5. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

10.53885/z2953-2335-6834-i

Исмоилова Махсума Нарзикуловна-старший преподаватель кафедры Прикладной математики и технологии программирования, Факультет Информационных технологий, Бухарский государственный университет.

Внедрение электронного обучения в систему образования в первую очередь зависит от социального потенциала общества, в том числе от информатизации образовательной сферы, развития информационных образовательных ресурсов. Особое внимание уделяется внедрению электронного обучения, в том числе информатизации образования в развитых и развивающихся странах мира. Развитие электронного обучения, ищутся пути повышения его эффективности, внедрение новых информационных технологий в образование находится в центре внимания реформ в сфере образования. Среди таких актуальных задач-разработка фундаментальных принципов интеграции образования с наукой и производством, внедрение их в практику, индивидуализация образования, самостоятельное получение знаний, разработка и освоение технологий и инструментов системы дистанционного образования, ускорение обучения студентов с использованием электронного образования на основе новых педагогических и информационных технологий. Использование современных информационных технологий в образовательном процессе является наиболее эффективным способом достижения поставленной цели.

Контент электронного образовательного ресурса, прошедший редакционно-издательскую обработку, имеющий выходные сведения и предназначенный для распространения в неизменном виде, является электронным изданием. Контент электронного образовательного ресурса может быть представлен в виде:

- учебника – издания, содержащего систематическое изложение учебной дисциплины, ее раздела, части, соответствующих учебной программе, и официально утвержденного для использования в образовательном процессе соответствующего уровня образования;
- учебного пособия – издания, дополняющего или заменяющего частично или полностью учебник и официально утвержденного для использования в образовательном процессе соответствующего уровня образования;
- учебно-методического пособия – издания, содержащего материалы по методике преподавания и изучения учебной дисциплины, ее раздела или части;

- учебного наглядного пособия – издания, содержащего, как правило, изобразительные материалы в помощь изучению и преподаванию;
- самоучителя – издания для самостоятельного изучения учебного материала без помощи руководителя;
- практикума – издания, содержащего практические задания и упражнения, способствующие усвоению пройденного.

Основными задачами внедрения электронных информационных образовательных технологий в систему образования, критической оценки состояния и совершенствования материально-технической базы образовательных учреждений являются:

- создание материально-технической базы для внедрения электронного обучения в учебный процесс;
- создание и применение образовательных технологий электронного обучения для образовательного процесса;
- формирование у учащихся знаний и умений в области современных технологий электронного обучения;
- повышение эффективности учебно-воспитательного процесса за счет внедрения электронного обучения.

Электронные информационные ресурсы представляют собой совокупность методов и средств сбора, хранения, передачи, обработки образовательной информации, которая зависит от внутренних и внешних факторов, определяющих создание различной образовательной информации:

- внутренние факторы — это создание информации, ее виды, свойства, выполнение различных операций с информацией, их накопление, передача, хранение и т.д.к.
- внешние факторы-это означает реализацию различных задач с информацией с помощью аппаратных средств электронного обучения.

Использование электронного обучения зависит от навыков и компетенций пользователей в общении с ними. Поэтому изначально важно знать, что представляют собой современные телекоммуникационные средства. Возможности современных средств телекоммуникаций-это достаточно обширная система, включающая в себя, помимо известных таких понятий, как компьютер, мультимедийные средства, компьютерные сети, Интернет, ряд новых понятий. Примерами могут быть информационные системы, Управление информационными системами, системы передачи информации, хранилища данных, системы управления хранилищами данных, хранилища знаний и т. д.

Внедрение электронного образования в сферу образования в XXI веке-век информатизации, в каждом образовательном учреждении информатизация требует:

- процесс изучения и обучения;
- руководство образовательного учреждения;
- отделы образовательного учреждения;
- среды деятельности образовательного учреждения.

Этапы организации электронной образовательной среды в образовательном учреждении начинаются с создания психологической информационной среды. На основе технологических и научных результатов, созданных программных продуктов формируется потребность в использовании современных средств и методов. При этом в каждом образовательном учреждении необходимо организовать систему самостоятельного и компьютерного обучения педагогов на основе индивидуальных и консультативных занятий.

Внедрение электронного обучения в широком смысле рассматривается как обеспечение образовательного пространства методологией, практикой эффективного использования и переработки новых средств информационных технологий, ориентированных на психолого-педагогическую реализацию целей обучения. Кроме того, электронное обучение служит базой для развития системы дистанционного обучения.

Использованная литература:

1. Махсума Нарзикуловна Исмоилова, Нилуфар Бахтиёровна Мавлонова. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОСВОЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ// Актуальные научные исследования в современном мире. 2016 - № 5-3. С. 143-145.
2. МН Исмоилова. [The role of modern technology in teaching foreign languages](#)// Ученый XXI века. № 11 (24), 2016 г. С 46.

3. ДР Арашова, МН Исмоилова. [МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ](#)// Теория и практика современной науки. №12(30). 2017. С. 39-42.
4. Ш Максудов, МН Исмоилова. . [РОЛЬ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СПОРТА В РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ](#)// Теория и практика современной науки. №1(31). 2018. С 317-319.

SOG‘LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA TURLARI AHOLINING JISMONIY BARKAMOLLIGI VOSITASI SIFATIDA

10.53885/c5292-7823-0766-y

Sultanova Diana Baxodir qizi Navoyi DPI 1 kurs Jismoniy madaniyat

Annotatsiya: Mazkur maqolada aholining ijtimoiy turmushida samarali faoliyat yuritishi uchun zamin bo‘lgan sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda gimnastika mashg‘ulotlarining o‘rni haqida so‘z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль гимнастики в организации здорового образа жизни, что является основой эффективного участия в общественной жизни населения.

Annotation: This article discusses the role of gymnastics in the organization of a healthy lifestyle, which is the basis for effective participation in the social life of the population.

Kalit so‘zlar: sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, davolash gimnastikasi, ertalabki badantarbiya, musiqali ritmik gimnastika, sog‘lom turmush tarzi, yuklama.

Ключевые слова: оздоровительная-физкультура, оздоровительная-гимнастика, лечебная гимнастика, утренняя физкультура, музыкально-ритмическая гимнастика, здоровый образ жизни, нагрузка.

Key words: fitness physical education, fitness gymnastics, therapeutic gymnastics, morning physical education, musical rhythmic gymnastics, healthy lifestyle, loading.

Mamlakatimizda iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ma’naviy jihatdan asoslangan o‘ziga xos, sog‘lom turmush tarzi madaniyati tarkib topmoqda. Bu madaniyatning tarkibiy qismi turli xildagi mashg‘ulotlar bilan bog‘liq. Bunday taraqqiyotni belgilovchi muhim omil sog‘lom madaniy hayot, uning tarkibidagi millat salomatligidir. Boylik sanalgan salomatlikni saqlashda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining ahamiyati beqiyos.

Ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmonidagi aholi orasida sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish bo‘yicha muhim vazifalar amalga oshirildi. Asosiy vazifalar aholining sog‘liq darajasini yaxshilash va imkoni boricha ommaviy sportga jalb etish bo‘lib hisoblanadi. Chunki, jismoniy barkamol avlod tarbiyasi va uning kamoloti, barqaror turmush tarzi madaniyati orqali yo‘lga qo‘yiladi. Unga asosiy mezoni bo‘lib insonning sog‘lomligi, salomatligi darajasi olinadi. Sog‘lomlik, salomatlik esa inson jismining kamolotiga borib taqaladi va uning tamal toshini qo‘yish biologik yoshining ilk davridan amalga oshiriladi. Sog‘lom turmush, faol optimal harakat aktivligi o‘zining nazariy asoslariga ega, lekin bu muammo hozirgi kungacha to‘liq o‘rganilmagan. Umumiy va maxsus adabiyotlarning taxlili va mustaqilligimizdan keyingi davrda o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning taxliliy natijalari sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar bo‘yicha fundamental tadqiqotlar o‘tkazish lozimligini qo‘rsatmoqda. Ayniqsa, yosh darajasini inobatga olgan holda sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish dolzarb vazifa kasb etadi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosini sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlari tashkil etadi. Aholi o‘rtasida keng tarqalgan gimnastika mashg‘ulotlari bu – ertalabki gigienik gimnastika.

Ertalabki gigienik gimnastikasi – har bir insonga eng qulay, hammabop doimiy mashg‘ulotning vositasi. U kam vaqt sarflaydi (7-15 daqiqa) va qator maqsadlarni birdan hal qiladi: asab tizimini tetiklashtiradi, aniq jismoniy xususiyatlarni rivojlantiradi, ayniqsa, rivojlantirish uchun doimo vaqt yetmayotgan bir nechta xususiyatlarni (qorin muskullarining kuchi va qayishqoqligini) hamda “ishga kiruvchanlik” davrini kamaytiradi – organizmni ish xolatiga keltirishni tezlashtiradi, gavnaning barcha mushaklarida limfalarga qon oqishni oshiradi va nafas olishni jadallashtiradi, bu o‘z navbatida modda almashinuvini faollashtiradi. Ertalabki gigiena gimnastikasi bilan doimiy shug‘ullanish kasalliklardan saqlaydi, gavnani to‘g‘ri tutushni shakllantiradi. Ertalabki gigiena gimnastikasi mashg‘ulotlari quyidagi mashqlarni qamrab olishi zarur:

1. Yelka va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inlarni cho'zish;
2. Gavdani aylantirib harakat qilish;
3. Qo'l uchun zo'raki mashqlar ;
4. Cho'nqayib o'tirishlar.

Agar o'quv darslari kunning ikkinchi yarmida boshlanadigan bo'lsa, badantarbiyaga ertalabki yugurishni ko'shish kerak.

Ertalabki gimnastikaning samaradorligi uni o'tkazishda gigienik qoidalarga rioya qilishga, maxsus mashqlarni tanlashga, ularni dozalashga, yuklashga va jadalligiga asoslanadi.

Gigienik intilish – individual gimnastikaning faqat ayrim vazifasidir. U umumiy sog'lomlashtirish mazmuniga ham ega. Har kuni va muntazam ravishda bajariladigan eng sodda mashqlar kompleksi asab, yurak tomir va nafas tizimlarini mustahkamlaydi, organizmning shamolash kasalliklariga va boshqa salbiy holatlariga qarshi bardoshlilikini oshiradi. Ertalabki gimnastika ruhiy holatga ijobiy ta'sir etadi.

Kunni gimnastikadan boshlash odati tartib-intizomga soladi, bir vaqtda turish va yotishga odatlantiradi. Buning natijasida ish kunini to'g'ri rejalashtiriladi.

Ertalabki badantarbiyaning tashkiliy va tarbiyaviy ma'nosi quyidagilardan iborat:

-ertalabki gimnastikani doimiy ravishda bajaradiganlar bir oz vaqt o'tgandan so'ng muskullarning kuchayganini, gavda va bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanganini sezadilar;

- asta-sekin kishi muskullarning kuchayishi va bo'shshishlarini navbatlash hamda ko'rinmas kuchayish bilan harakatlarni bajarish qobiliyatlariga ega bo'ladi.

Zamonaviy sharoitlarda ertalabki gimnastika – aholining sog'ligini yaxshilash uchun katta imkoniyatlarini yaratish, ishlash va dam olishning ilmiy tashkil qilishning elementi.

Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksini tuzishda barcha guruh muskullar uchun mashqlarni tanlash ma'qul. Mashqlar almashuvining bir nechta variantlari tavsiya etiladi.

Birinchi variantda: qo'llar uchun tortilish kabi mashqlar, keyin oyoqlar uchun (orqaga, chap, o'ng tomonga surish, tepaga ko'tarish va h.k.), gavda uchun (burilish, engashish) taklif etiladi. Undan keyin shu kuch bilan mashqlarning ikkinchi qatori boshlanadi, faqat oshirilgan jadallik bilan. Hoxish va imkoniyatlarga ko'ra mashqlarni takrorlanish o'zgarishi mumkin. Umuman, mashqlar kompleksi 8-12 daqiqa mobaynida bajaradigan 8-12 ta mashqlardan iborat.

Ikkinchi variantda: Tananing bir qismi uchun birdan qator teng tasir etuvchi mashqlar bajariladi, masalan, bitta mashq – kuch uchun, boshqa mashq – egiluvchanlik uchun, undan keyin bir nechta mashqlar tananing boshqa qismi uchun.

Uchinchi variant: aralashtirilgan – tananing bir qismi uchun bo'lgan mashqlar soni va ularning ketma-ketligi o'zgartiriladi.

Mashqlarni o'ylash va ketma-ketligini tanlashga vaqt sarflamaslik uchun yuqorida keltirilgan variantlarning hammasini bir qancha vaqt mobaynida mashqlar kompleksining bir turini bajarish ma'qul. Bir oz muddat o'tgandan so'ng butun kompleksni o'zgartirish kerak emas, unda faqat bir nechta mashqlarni o'zgartirish ma'qul.

Har xil yoki bir xil mashqlarni yo'naltirilganligi mashqlarning bajarish usuli va turiga bog'liq. Kuchni rivojlanishi uchun odatda sekin harakatlar qo'llaniladi. Bo'g'imlarning harakatchanligi va tananing egiluvchanligini oshiradigan kuchli, siltashli va to'la amplitudagi selpinishli mashqlar asosan pay va bo'g'imlarning cho'zilishi uchun qo'llaniladi. Qizlar uchun ertalabki gimnastika kompleksi qorin muskullarini mustahkamlaydigan, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashklardan iborat bo'lishi kerak. Bajarishda juda qattiq xarakatlarni talab etadigan mashqlarni qo'shmaslik tavsiya etiladi.

Ertalabki gimnastika kompleksini tayyorlayotganda mashqlarning shakli, tuzilishi va ta'siri bo'yicha xilma-xil bo'lishi hamda shug'ullanayotganlarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga to'g'ri kelishini bilish zarur.

Asosiy e'tibor dinamik mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lishi kerak. Katta amplitudani saqlab ularni ortiqcha kuch sarflashsiz bajarish kerak.

Kuchantirish bilan nafasni to'xtashga oid bo'lgan statik va kuchli mashqlarni mashg'ulotlar kompleksiga qo'shish nomuvofiq.

Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining boshida mashq bajarayotganda to'g'ri nafas olishni o'rgatish lozim. Ko'krak qafasini kengaytirish, ko'krak ichini oshirish bilan bog'liq bo'lgan xarakatlar nafas olishni osonlashtiradi. Nafas chiqarish, aksincha ko'krak qafasini torayishiga oid mashqlarda oson bo'ladi. Agar mashqlarning kompleksini tayyorlayotganda nafas olish va nafas chiqarishni qachon qilinishini aniqlash qiyin bo'lsa, shunday qoidadan foydalanish mumkin: nafas olish – boshlang'ich holatda, nafas chiqarish esa – eng katta kuchlanish paytida.

Mashg'ulotning eng boshida kompleksga ko'p mashqlarni qo'shish kerak emas. 7 – 9 ta yaxshi tanlangan harakatlar tanani ish holatiga tayyorlashi, kerakli emotsional kayfiyatni yaratish imkonlarini beradi.

Muskullarning bir guruhi ishlayotgan paytida muskullarning boshqa guruhlari dam olish muhim. Demak, mashg'ulot kompleksi bir turdagi mashqlardan iborat bo'lmasa ma'qulroq. Mashg'ulotlarni imkoniyat doirasida ko'proq muskul guruhlarini jalb etishdan boshlash yaxshiroq. Boshlang'ich holatini, mashqlarni bajarish tezligini to'g'ri tanlash – ertalabki gimnastika yuqori samaradorligining garovi.

Mashqlarning taqsimlanishi, dozalanishi, tezligi mashg'ulotning boshida yuklamaning asta-sekin oshirishini, mashg'ulotning oxirida esa asta-sekin kamayishini ta'minlashlari zarur. Eng qizg'in mashqlar odatda gimnastikaning o'rtasida bajariladi, ulardan keyin bir-ikkita sekinlashgan harakatlarni bajarish, nafas olishni tiklash zarur. Shuni unutmash kerakki, ertalabki gimnastika mashqlar kompleksi bilan shug'ullanayotganda faqat hoxish va qizg'inlik bilan bajarilayotgan harakatlar samaradorli bo'ladi. Issiqlik xushbo'y to'lqin bilan tana bo'yicha tarqatilishi, yengil ter va yaxshi kayfiyat mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilgani va istagan maqsadga erishganini ko'rsatadi. Hol-ahvolga ko'ra yuklamaning katta-kichikligini boshqarish lozim. Eng osoni – bu mashqlar sonini, ularni bajarish vaqtini oshirish yoki kamaytirish. To'liq dam olish pauzalari nafas olishni tiklash uchun yetarli bo'lishini unutmash kerak. Ularni mo'tadil yurish yoki nafas mashqlar bilan to'ldirish kerak.

Yuklamaning miqdorini aniqlashda faqat ob'ektiv tuyg'ularga asoslanib bo'lmaydi. Organizmga qo'yilgan talablarning past yoki ortiq bo'lganini tekshirish uchun ikki-uch oyida bir marta shifokor bilan maslahatlash kerak.

Ko'pincha mashg'ulotlar bilan shug'ullangandan so'ng keyingi kunda muskullarning og'rig'i sezilishi namoyon bo'ladi. Xulosa chiqarishga shoshmaslik va xavotirlanmaslik kerak. Mashg'ulotlarga yetarli darajada tayyor bo'lmagan muskullarning yangi harakatlarga ta'sirlanishi tabiiy. Bir nechta mashg'ulotlardan so'ng yuklamalarga muskullar moslashadilar va og'riqlarning sezilishi yo'qoladi.

Shu bilan bir qatorda sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi: **ishlab chiqarish gimnastikasi, davolash gimnastikasi, ritmik gimnastika**. Sog'lomlashtiruvchi maqsadda tanlangan gimnastika turlari eng avvalo kishi organizmining individualligi, sog'liq darajasi, yoshi va jinsiga e'tibor qaratib tashkil etilishi va amalga oshirilishi lozim. Shundagi sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari o'zining vazifasini to'liq amalga oshiradi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. - М.: Академия, 2008. - С. 448.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2009. – 113 b.
3. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. Изд.кентр ВЛАДАС, 2003. -448 с.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.
5. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o'quv-uslubiy qo'llanma). O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, T.: 2010 -107 b.
6. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. T.: 2015. – 400 b.
7. Shannon Miller. Coaching Youth Gymnastics. Copyright 2011 by Human Kinetics, Inc.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ҚЎЛЛАШ УСУЛЛАРИ

10.53885/15622-8616-7062-h

С.Самадов ўқитувчи
Бухоро давлат университети

Аннотация

Ушбу тезисда жисмоний тарбия дарсларида инновацион технологиялар қўллаш усуллари тўғрисида фикр ва мулоҳазалар юритилади.

Калит сўзлар: инновацион технологиялар, интерактив методлар, педагогик технологиялар.

Ҳозирги кунда таълим жараёнига инновацион технологиялар ва интерактив методларни қўллашга кизиқиш тобора кенг тус олмақда. Бундай методларни қўллаш таълим самарадорлиги ва таъсирчанлигини оширади, ўқувчиларнинг ўқиш мотивларини ўстиради. Инновация (инглизча инноватион) янгилик яратиш, янгиликдир. Демак аъъанавий таълимдаги каби бир хил шаблонлар

асосида эмас, балки янгиликлар асосида таълим жараёнининг таъсирчанлигини оширишга қаратилган иш шаклидан фойдаланиш инновация демакдир.

Таълимда педагогик технологияларга асосланиш ва инновацияга интилиш, ўқувчиларни фаоллаштиришга қаратилган турли интерактив методлардан фойдаланиш таълим мақсадини самарали амалга оширишга ёрдам беради. Бу технологияда коммуникатив методлардан кенг фойдаланилади, уларнинг айрим асосий белгиларини кўриб чиқамиз. Ҳозирги интерфаол машғулотларни олиб боришда маълумки,

Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий анжумани материаллари асосан интерфаол усуллар қўлланилмоқда. Келгусида эса бу усуллар маълум даражада интерфаол технологиясига ўсиб ўтиши мақсадга мувофиқ.

Бу интерфаол усул ҳамда технология тушунчаларининг ўзаро фарқини бизнингча, шундай таърифлаш мумкин. Интерфаол таълим усули – ҳар бир ўқитувчи томонидан мавжуд воситалар ва ўз имкониятлари даражасида амалга оширилади. Бунда ҳар бир ўқувчи ўз мотивлари ва интеллектуал даражасига мувофиқ равишда турли даражада ўзлаштиради. Интерфаол таълим технологияси – ҳар бир ўқитувчи барча ўқувчилар кўзда тутилгандек ўзлаштирадиган машғулот олиб боришни таъминлайди. Бунда ҳар бир ўқувчи ўз мотивлари ва интеллектуал даражасига эга ҳолда машғулотни олдиндан кўзда тутилган даражада ўзлаштиради.

Интерфаол машғулотларни амалда қўллаш бўйича айрим тажрибаларни ўрганиш асосида бу машғулотларнинг сифат ва самарадорлигини оширишга таъсир этувчи айрим омилларни кўрсатишимиз мумкин. Уларни шартли равишда ташкилий педагогик, илмий-методик ҳамда ўқитувчига, ўқувчиларга, таълим воситаларига боғлиқ омиллар деб аташ мумкин. Улар ўз моҳиятига кўра ижобий ёки салбий таъсир кўрсатишини назарда тутишимиз лозим.

Ташкилий-педагогик омилларга қуйидагилар киради: ўқитувчилардан интерфаол машғулотлар олиб боровчи тренерлар гуруҳини тайёрлаш; - ўқитувчиларга интерфаол усулларни ўргатишни ташкил қилиш; - ўқув хонасида интерфаол машғулот учун зарур бўлган шароитларни яратиш; - маърузачининг ҳамда иштирокчиларнинг иш жойи қулай бўлишини таъминлаш; - санитария-гигиена меъёрлари бузилишининг олдини олиш; - хавфсизлик қоидаларига риоя қилишни таъминлаш; - давоматни ва интизомни сақлаш; - назорат олиб боришни ташкил қилиш ва бошқалар.

Илмий-методик омилларга қуйидагилар киради: - ДТС талабларининг бажарилишини ҳамда дарсдан кўзда тутилган мақсадга тўлиқ эришишни таъминлаш учун мақсадга мувофиқ бўлган интерфаол усулларни тўғри танлаш; - интерфаол машғулот ишланмасини сифатли тайёрлаш; - интерфаол машғулотнинг ҳар бир элементи ўрганилаётган мавзу билан боғлиқ бўлишини таъминлаш; - машғулотлар мавзуси ва мазмунини сўнгги илмий-назарий маълумотлар асосида белгилаш; - замонавий юқори самарали методларни қўллаш; - ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини олдиндан аниқлаш ва шунга мос даражадаги интерфаол машғулотларни ўтказиш; - интерфаол машғулот учун етарлича вақт ажрата билиш ва бошқалар.

Таълим жараёнини инноватсион методлардан фойдаланиб ташкил этиш учун аввало дарснинг режаси ва лойиҳаси аниқ ишлаб чиқилиши зарур. Дарс лойиҳасини тузишда ўқитувчи ўзининг иш шакллари ва ўқувчиларнинг кўникмани эгаллаш жараёнидаги ишлари доирасини аниқ белгилаб олиши лозим. Шунингдек, у қандай ўқитиш методларидан фойдаланиши ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Метод танлашда кўпроқ интерактив методларга эътиборни қаратиш таълим самарадорлигини оширади. (Интерактив сўзи инглизча – интеракцион, яъни, интер – аро, ўзаро, аст – ҳаракат маъносини англатади.) Интерактив усуллар – бу ўзаро ҳаракат, яъни ҳамкорлик асосида ўқитиш демакдир. Интерактив усулларнинг 4 асосий тури мавжуд. Булар: - когнитив усуллар; - ўйинлар, экспериментал фаолият; - ишбилармонлик

Ўқитувчи синфни назорат қилиш учун ўзига ихтиёрий 2 нафар ҳамкорни танлайди. Ўқитувчи ўз ҳамкорларига моделни босқичма-босқич бажартириб кўради. Тушунмаганларини тушуниб ўрганишларига ёрдам беради. Ўқитувчи синфдаги ҳамкорларга биринчи қисмни бир-бирларига ўргатишлари ва бажаришларини айтади. Уларни ишларини назорат қилиб, камчиликларни бартараф этишга ёрдамлашади. Шундан кейингина навбатдаги босқичга ўтилади. Ўқитувчининг ҳамкорлари эса синфни назорат қилишга ўқитувчига ёрдамлашадилар. Бу иш усули моделнинг бошқа қисмларини ҳам бажаришда давом этади. Бу ўқувчиларни бир-бирига ва ўзига талабчан бўлишга, хатоларни ўз вақтида бартараф этишга, ишни танқидий баҳолай билишга ўргатади. Тушунчаларни текширишда ўқитувчи турли интерактив методлар (“Бумеранг”, “Чархпалак”, “Ақл чархи” ва бошқалар)дан фойдаланиши мумкин. Масалан, “Чархпалак методи”.

Ўқувчилар гуруҳларга бўлиниб, уларга топшириқлар ёзилган варақа тарқатилади. Ўқувчилар топшириқни бажарганларидан кейин уларнинг ишлари гуруҳдаги бошқа ўқувчиларга тарқатилди. Улар тегишли ўзгартишлар киритганларидан кейин яна бошқа ўқувчиларга берилади ва шу тарзда ўқувчиларнинг ҳар бирининг иши гуруҳдаги барча ўқувчилар қўлидан ўтади ва охири ўзига қайтади. Ҳар бирлари ўзлари нуқтаи назаридан ишга ўзгартиришлар киритишлари мумкин. Кейин ўқитувчи тўғри жавобни кўрсатади. Бу усулда ўқувчилар ижодий фикрлашга, ўз фикрларини эркин баён этишга ва ўз камчиликларини билиш имкониятига эга бўладилар.

“Ақл чархи” усулида ўқувчиларнинг мантикий фикрлаш қобилиятлари ривожланади, нутқ равланади, тез ва тўғри жавоб бериш малакаси шаклланади. Бу ўйинда икки ёки учта ўқувчидан иборат гуруҳчалар иштирок этилади. Биринчи ўқувчи мавзуга доир терминлардан бирини айтади. Иккинчи ўқувчи биринчи ўқувчи айтган терминни қайтаради ва ўзи ҳам битта термин айтади. Учинчи ўқувчи аввалги иккита терминни қайтаради ва битта термин қўшиб айтади. Яна биринчи ўқувчига навбат келади, у ҳам аввалги учта терминни қайтаради ва ўзи битта термин қўшиб айтади.

Қайси ўқувчи адашиб кетса ёки айрилган терминлардан қайтариб айтса ўйиндан чиқади. Шу тариқа ўқувчилар гуруҳи давом этади. Бу ўйинни ташкил этишда мақсад аниқ бўлиши ва ўқувчиларнинг қайси билим, кўникма ва малакаларни эгаллашларига эътибор қаратилиши муҳим. Масалан: спорт турларини айтиш: 1-ўқувчи: футбол, 2-ўқувчи: футбол – волейбол, 3- ўқувчи: футбол – волейбол – бокс, 1- ўқувчи: : футбол – волейбол – бокс–теннис, 2- ўқувчи: : футбол – волейбол – бокс–теннис – карате, 3- ўқувчи: футбол – волейбол – бокс–теннис – карате ва бошқалар.

Ўқувчи сўзларни кетма-кет айтишда хатога йўл қўйса ўйиндан чиқади. Худди шу тахлитда “Спорт турлари” ва бошқа мавзуларини ўрганишда ҳам бу ўйиндан фойдаланиш мумкин. Айниқса бу ўйин дарсларни умумлаштириш ва такрорлаш дарсларида қўл келади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларнинг ўқиш мотивини ривожлантириш катта аҳамиятга эга. Чунки мотив ўқувчиларни таълим жараёнига қизиқтиради, ўқувчиларнинг дарсга фаол қатнашишга, билимларни эгаллашга ундайди. Интерактив методлар ўқиш мотивини ривожлантиришга катта ёрдам беради.

Масалан, “Бахтли тасодиф” усули. “Бахтли тасодиф” усули орқали мавзу юзасидан уйга берилган топшириқларни нечоғлик ўрганилганлигини аниқлаш осон бўлади. Бунинг учун қоғоздан карточкалар тайёрланади ва ҳар бир карточкага 2-3 тадан саволлар қўйилади. Фақат битта карточкага “Ютуқ «5» баҳо” деб ёзилади. Шу ютуқли карточка кимга тушса “Бахтли тасодиф” соҳиби ҳисобланади ва бугунги дарсда энг юқори баллни олади. Саволли карточкалар олган ўқувчилар ҳам саволларга берган жавоблари асосида баҳоланадилар. Масалан, жисмоний тарбия дарсида “бахтли тасодиф” ўйини қуйидагича ташкил этилиши мумкин: “Бахтли тасодиф” ўйини учун тузилган карточкалар:

Бахтли тасодиф – 1 1. Жисмоний тарбия принциплари қайсилар?

2. Жисмоний тарбия системасининг асосини нималар ташкил қилади? Бахтли тасодиф – 2 1. Жисмоний тарбиянинг характери белгилари?

2. Волейбол қандай спорт тури?

Бахтли тасодиф – 3 1. Жисмоний машқлар таъсирини аниқлайдиган омиллар?

2. Баскетбол ним қандай ўйналади?

Бахтли тасодиф– 4 Ютуқ «5» баҳо Бундай усуллар ўқувчида билимга иштиёқ уйғотади. Ўқувчи дарсларга пухта ҳозирлик кўришга интилади. Хулоса қилиб айтганда интерактив усуллар дарснинг қизиқарлилиги ва таъсирчанлигини оширади, ўқувчиларни таълим жараёнининг фаол субъектларига айлантиради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

- 1.Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» /Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевор.-Тошкент: Шарқ нашриёт-матбаа концерни. 1997.
- 2.Кукушин В.С. Бабанский Ю.К. Педагогик технология.-Москва: Март, 2004.-336 стр
- 3.Толипов Ў. Ўқитувчилар тайёрлашда янги педагогик технологиялар // Халқ таълими ж. 1999.№ 2-3.

САЛОМАТЛИК КОМПОНЕНТИ

10.53885/z1396-0081-4917-s

**Б.Б.Маъмуров, п.ф.д., профессор. Бухоро давлат университети. Бухоро, Ўзбекистон.
Эргашев Воисхон Саётхон ўгли – Навоий давлат педагогика институти магистранти,
Навоий, Ўзбекистон.**

Аннотация

Ушуб тезисда саломатлик компоненти ва саломатликка эга бўлиш ҳуқуқлари тўғрисида фикр мулоҳазалар юритилади.

Калит сўзлар: саломатлик компоненти, жамоатчилик асосидаги реабилитация, имконияти чекланган шахс.

Турли халқаро ҳужжатларда инсоннинг ҳеч қандай чекловларсиз саломатликка эга бўлиш ҳуқуқи акс эттирилган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг асосий ҳужжатида, ҳар бир инсон ирки, дини, сиёсий қарашлари, иқтисодий-ижтимоий мавқеидан қатъий назар, энг юқори даражадаги саломатликка эга бўлиши ва ундан баҳра олиб яшаши унинг бирламчи инсоний ҳуқуқи эканлиги алоҳида қайд этиб ўтилган.

Саломатликка эга бўлиш ҳуқуқи деганда, нафақат инсоннинг тиббий ёрдам олиш имкониятлари, балки соғлиққа ижобий таъсир этувчи бошқа омиллар, масалан тоза ичимлик суви, тегишли санитария ва уй-жой шароитларига эга бўлиши ҳам назарда тутилади. Саломатлик ҳуқуқи, ўз навбатида беморнинг бир қатор ҳақҳуқуқларини, эркинликларини ҳам англади. Бундай эркинликлар сирасига, бемор розилигисиз кўрсатиладиган тиббий хизмат, масалан тиббий тажриба ва тадқиқотлар қийноққа солиниш ҳамда инсон нафсониятига тегадиган хатти-ҳаракат, муомала -муносабатлардан холи бўлиш ҳуқуқи ҳам киради. Саломатликка оид ҳақларга эса соғлиқни сақлаш тизимидан фойдаланиш; касалликлар профилактикаси, даволаш ва назорат қилиш, зарур дори-дармонлардан фойдаланиш ва саломатликка оид қарорларни қабул қилишда қатнашиш ҳуқуқлари киради.

Жамоатчилик асосидаги реабилитация (ЖАР) дастурлари, ИЧШ (имконияти чекланган шахс)ларни юқори даражадаги саломатликка эришишларига бешта асосий йўналиш орқали ёрдам беради: соғлом турмуш тарзини қилиш, касаллик профилактикаси, тиббий хизмат, реабилитация ва ёрдамчи мосламалар. ЖАР, соғлиқни сақлаш тизими билан ҳамкорликда барчага тенг имкониятлар бериш, тиббий хизматлар кўрсатилаётганида ИЧШлар ҳуқуқларини ҳурмат қилишни илгари суриш ва эътиборли бўлиш, тадбирларни маҳалла шароитида ўтказиш ва бунда ногиронларни иштирок эттириш орқали инклюзив саломатликни таъминлайди.

ЖАРнинг вазифаси. ЖАРнинг вазифаси ИЧШлар ва уларнинг оила аъзоларига, соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, профилактика, тиббий парвариш, реабилитация ва ёрдамчи мосламаларга бўлган эҳтиёжларини қондириш мақсадида соғлиқни сақлаш соҳаси билан яқин ҳамкорликда ишлашдан иборатдир. ЖАР, шунингдек, алоҳида одамлар ва оилалар билан биргаликда, тиббий хизматлардан фойдаланиш ва бошқа соҳалар билан ҳамкорлик ўрнатиш орқали саломатликнинг барча жиҳатларини қамраб олинишини инобатга олинишини таъминлаши керак.

Кутиладиган натижалар:

- ИЧШлар ва уларнинг оила аъзолари соғлом турмуш тарзи ҳақида яхшироқ билимга эга бўлишлари ва саломатликларини мустаҳкамлаш борасида фаол бўлишлари.

- Соғлиқни сақлаш соҳаси ходимларига ИЧШлар мустаҳкам саломатликка эришишлари мумкинлигини ва бунда уларни ИЧ ёки бошқа сабаб, масалан жинсига қараб чекловлар қўйилишига йўл қўйилмаслигини тушунтириш.

- ИЧШлар ва уларнинг оила аъзолари тиббий парвариш ҳамда реабилитация хизматларидан фойдаланиш имкониятларига эга бўлишлари, бундай хизмат кўрсатиладиган муассасалар имкон қадар уларнинг яшаш жойига яқин жойлашган ва хизмат ҳақлари арзон бўлиши.

- Тиббий хизматлар ва реабилитация имкониятлари, ИЧШларнинг оила ва жамоат ишларида фаол иштирок эта олишига имконият яратиши.

- Таълим, иқтисодий ва ижтимоий соҳалар орасида ҳамкорликни кучайтириш, бу эса ИЧШларга саломатликларини мустаҳкамлаш имкониятини яратади.

Саломатликни белгиловчи омиллар Инсон саломатлигига шахсий, иктисодий, ижтимоий, экологик ва кўплаб бошқа омиллар таъсир қилади. Улар, одатда, саломатликни белгиловчи омиллар дейилади. Бундай омиллар қуйидагилардан дан мослаштирилган) иборат.

- Ирсий омил (генетика): умр давомийлиги, турли касалликларга ирсий мойиллик;
- Инсон хулқ-атвори ва турмуш тарзи: истеъмол қилинадиган овқат сифати, кундалик фаолияти, тамаки маҳсулотлари, спиртли ичимликларга майли, стресс ҳолатларини бошқариш даражаси;

- Олинадиган даромад ва ижтимоий мавқе: бой ва камбағаллиги, жамиятда тутган ўрни;

- Бандлик ва меҳнат шароитлари;

- Таълим: билим даражаси, тиббий маданиятдан қай даражада хабардорлиги;

- Ижтимоий ёрдам тармоқлари: оила муҳити, жамоатчилик томонидан кўрсатиладиган ёрдам даражаси;

- Маданият: анъаналар, оилавий ва жамият даражасидаги урф-одатлар, эътиқоддунёқарашлар;

- Жинси: қандай жинсга (эркак, аёл) мансублиги;

- Атроф-муҳит ҳолати: сув, ҳаво тозалик даражаси, яшаш ва ишлаш шароити;

- Соғлиқни сақлаш хизматлари: ушбу хизматлардан фойдалана олиш имконияти; Юқорида келтирилган омилларнинг баъзиларини назорат қилса бўлади: масалан, у ёки бу инсон соғлом ёки носоғлом турмуш тарзини танлаши мумкин. Бироқ ирсият билан боғлиқ омилларни бошқариб бўлмайди.

Соғлиқни сақлашга қаратилган хизматларни кўрсатиш. Ҳар бир мамлакатда соғлиқни сақлашга қаратилган хизматлар соғлиқни сақлаш тизими орқали кўрсатилади. Ушбу тизим турли ташкилотлар, муассасалар, институтлар, манбалар ва одамлардан таркиб топган бўлиб, уларнинг мақсади саломатликни тарғиб қилиш, тиклаш ва сақлашдан иборатдир. Соғлиқни сақлаш тизими учун давлат масъул бўлса-да, тиббий хизмат нафақат давлат муассасалари, балки хусусий, жамоавий, анъанавий ва норасмий секторлар томонидан ҳам кўрсатилиши мумкин. 2008 йилда чоп этилган Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ҳисоботида қайд этилишича, ҳар бир одам саломатлигини таъминлашда, бирламчи соғлиқни сақлашга қаратилган хизмат тизими муҳим ўрин тутди. Бирламчи соғлиқни сақлаш тизими деганда асосий соғлиқни сақлаш хизматларини кўрсатувчи муассасалар тушунилади, улардан барча одамлар бемалол фойдалана олиши, демак, хизматлар нархи мақбул бўлиши керак. Одамлар, оилалар ва жамоалар, биринчи навбатда, давлат соғлиқни сақлаш тизимининг айнан шундай муассасаларига мурожаат қилади, чунки бундай муассасалар улар яшайдиган ва ишлайдиган ҳудудда жойлашган бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Constitution of the World Health Organization. Geneva, 2006 (www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, accessed 30 May 2010).

2. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York, United Nations, 2006 (www.un.org/disabilities/, accessed 30 March 2010).

3. Becker H. Measuring health among people with disabilities. Community Health, 2005, 29(1S):70S-V77S.

4. The right to health (Fact Sheet No. 31). Geneva, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights/World Health Organization, 2008 (www.ohchr.org/Documents/Publications/Factsheet31.pdf, accessed 30 May 2010).

5. Disability, poverty and development. London, Department for International Development, 2000 (www.dfi.d.gov.uk/Documents/publications/disabilitypovertydevelopment.pdf, accessed 30 May 2010).

3-SHO‘BA: SPORT SOHASIDA IQTIDORLI YOSHLARNI SARALAB OLIISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI

СПОРТ СОҲАСИДА ИҚТИДОРЛИ ЁШЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ВА МАҚСАДЛИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ MASALALARI

10.53885/edinres.2022.98.80.001

Шахрулла Маҳмудов,

Ўзбекистон Республикаси

Спортни ривожлантириш вазири ўринбосари

Калит сўзлар: Бешта муҳим ташаббус, Спорт мактаблари, Тараққиёт стратегияси, Маҳаллаларда ёшлар, умумреспублика спорт мусобақалари, маҳалла мусобақалари.

Фойдаланилган манбалар: Президентнинг маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш, оммавий спортни ривожлантириш, иқтидорли спортчиларни селекция қилиш тўғрисидаги қарор ва давлат дастурлари.

Муваффақиятнинг илк одими ташаббусдан бошланади. Бундан 3 йил муқаддам, 2019 йилнинг 19 мартда Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида ёшларга эътиборни кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш масалаларига бағишланган видеоселектор йиғилиши ўтказилгани кечагидек ёдимизда.

Давлатимиз раҳбари ўша йиғинда ижтимоий, маънавий-маърифий соҳалардаги ишларни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари сурган эди.

Орадан ҳеч қанча вақт ўтмади. Бешта муҳим ташаббус доирасида мамлакатимиз ёшлари ҳаётида мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилди. Китобхонликдан инновацион технологияларгача бўлган жараёнларда ёш-ёш талантлар кашф этилди. Улар халқаро танловларда Ўзбекистоннинг салоҳиятини намойиш қилишди. Давлатимиз томонидан рағбатлантирилди. Юзлаб оилаларга қувонч кириб борди. Навқирон авлод вакиллари мазкур тизим теграсидаги илоҳотларнинг кузатувчиси эмас, бевосита иштирокчисига, унинг ҳаракатлар стратегиясини таъминловчисига айланди.

Ёшларнинг истеъдодини юзага чиқаришга қаратилган ташаббуслар натижасида юртимизнинг минглаб масканларида, шаҳар ва қишлоқларида тўғарақлар, гуруҳлар ташкил этилиб, ёшлар жалб этилди.

Маълумки, бешта муҳим ташаббуснинг иккинчи йўналиши ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган.

Уч йил муқаддам диёримизда 12 мингдан зиёд спорт иншоотлари мавжуд бўлиб, ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спортга қамраб олиш даражаси мақтагулик эмасди. Тассуфки, ҳисоботлардаги рақамлар билан амалдаги кўрсаткичлар тўғри келмасди. Оддий умум таълим масканларидагина эмас, спортга ихтисослашган мактабларда ҳам машғулот ўтказиш учун спорт инвентарларининг етарлимаслиги муаммолар кетидан муаммоларни пайдо бўлишига олиб келарди.

Бугун-чи? Бугун вазият бутунлай янгича кўринишни олди. Давлатимиз томонидан энг аввало болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, уларни спорт жиҳозлари ва инвентарлар билан таъминлашга жиддий аҳамият қаратила бошланди.

Чунки, эртага терма жамоаларга номзод бўладиган ёшлар аввало маҳаллалардан, кейин болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидан етишиб чиқади. Шу сабабли, иқтидорли спортчиларга зарур шарт-шароитлар яратиш, уларни фаол турмуш тарзига жалб этиш мақсадида сўнгги йилларда жойларга спорт жиҳозлари ва инвентарлар етказишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Аҳамиятли жиҳати, 2021 йилга келиб давлат дастури асосида мамлакатимиздаги мавжуд 7 382 та умумтаълим мактаблари қисман ўйин спорт турлари жиҳозлари билан таъминланди. 230 та болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг бокс тўғарақлари эса энг зарур бокс анжомларига эга бўлди. Лекин бу, тан олиш керакки, мавжуд вазият тўла-тўқис ижобий ҳал этилди, дегани эмас.

Ўтган йиллар давомида ўтказилган кўплаб оммавий спорт тадбирлари, лойиҳалар натижасида юртимизда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи умумий аҳоли сони 4,8

миллион нафардан 5,6 миллион нафарга ошди. Бу, соғлом турмуш тарзига амал қилувчилар 14,7 фоиздан 16,5 фоизга кўтарилганлигидан далолат.

Аммо, жаҳон спорт майдонларида Ватанимиз доврўғини юксалтирадиган матонатли спортчиларни тарбиялаш, саралаш ва селекция тизими самарали кечаяпти, дейишимизга ҳали эрта. Зотан, оммавий спортни ривожлантирмай, унинг моддий техник базасини мустаҳкамламай туриб, янги марралар ҳақида гапиршга биров вақт бор.

Давлат статистика кўмитаси маълумотида келтирилишича, 2021 йил 1 январь ҳолатида юртимизда 30 ёшгача бўлганлар 19 миллион 902 минг 427 нафар бўлиб, бу, умумий аҳолининг 60 фоизга яқини дегани.

Ёшларимизни ҳар бир туман ва шаҳарда мавжуд бўлган спорт-таълим муассасаларида бир вақтнинг ўзида қамраб олиш имконияти мавжуд эмас. Спорт мактабларининг ҳар бири ўртача 1 000 - 1 500 нафар спортчи-ёшларга хизмат кўрсатиши мумкин, холос.

2022 йил апрел ойида Давлатимиз раҳбари томонидан имзоланган “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарор айтиш мумкинки, юқорида таъкидлаган масалаларнинг тўла-туқис ҳал этилишига мустаҳкам замин ҳозирлайди. Қолаверса, бу, бундан уч йил муқаддам Перзидентимиз томонидан илгари сурилган бешта муҳим ташаббуснинг мантиқий давоми ҳамдир.

Қарор асосида маҳаллаларда ёшлар ўртасида оммавий спорт мусобақаларини тизимли ташкил этиш орқали соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш, уларни оммавий спортга жалб этишни янги босқичга олиб чиқиш ҳамда 2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг таракқиёт стратегиясида белгиланган вазифалар ижросини таъминланиши ўнлаб Оксаналар, юзлаб Баҳодиру Акбарларнинг маҳалла мусобақалари орқали катта спортга кириб келишига хизмат қилади.

Энг асосийси, беш босқичли оммавий спорт мусобақалари, уч босқичли умумреспублика спорт мусобақалари тизимининг жорий этилиши Янги Ўзбекистон ҳаётига катта спорт баҳори кириб келишини, оилаларга, ҳар бир инсон ҳаётига соғлом турмуш тарзи тамойиллари жо бўлишига олиб келадики, бу миллат саломатлиги, ҳар томонлама интеллектуал авлод вояга етишга замин ҳозирлайди.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

10.53885/edinres.2022.63.24.062

Собянина Галина Николаевна,

канд. биол. н., доцент,

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,

+7(978) 868 53 62, galsob@rambler.ru

Аннотация. Статья актуализирует поиск эффективных организационных форм физкультурно-оздоровительной направленности, позволяющих сформировать устойчивые двигательные навыки и умения детей без ущерба их естественному росту и развитию. Рассматриваются особенности реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: дошкольники, физкультурно-оздоровительные мероприятия, дошкольное образовательное учреждение

Annotation. The article actualizes the search for effective organizational forms of physical culture and health-improving orientation, which allow to form stable motor skills and abilities of children without prejudice to their natural growth and development. The features of the implementation of variable forms in the solution of health-improving, educational and educational tasks in the conditions of a preschool educational institution are considered.

Key words: preschoolers, sports and recreational activities, preschool educational institution

Izoh. Maqolada jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish yo'nalishining samarali tashkiliy shakllarini izlash dolzarb bo'lib, ular bolalarning tabiiy o'sishi va rivojlanishiga zarar etkazmasdan barqaror vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirishga imkon beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasi sharoitida sog'lomlashtirish, tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish xususiyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar, sport va ko'ngilochar tadbirlar, maktabgacha ta'lim muassasasi

На современном этапе развития педагогической науки остаются неразрешенными вопросы поиска действенных форм, методов и средств в поддержке здоровья детей дошкольного возраста [2]. Несомненно, центральное место в образовательном процессе дошкольников, принадлежит физическому воспитанию, призванному совершенствовать двигательный потенциал детей с учетом сенситивных периодов онтогенетического развития [3, 4, 5]. В этой связи, педагогическим сообществом востребован программно-методический инструментарий по обучению двигательным действиям дошкольников без ущерба их естественному росту и развитию. В этой связи, целью работы явилось исследование эффективности применения педагогических технологий физкультурно-оздоровительной направленности в системе дошкольного образовательного учреждения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Акварель», г. Севастополь. В педагогическом эксперименте приняли участие 56 воспитанников детского сада 5 – 6 лет. Методом случайной выборки дети были разделены на две исследовательские группы: основная и контрольная (по 28 человек в каждой). С целью оптимизации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении реализовывались здоровьесберегающие программы, отличающиеся организационным форматом подачи учебного материала при сохранении в обеих исследовательских группах его обязательного содержания в соответствии ФГОС ДО [1].

Дошкольники контрольной группы занимались по стандартизированной программе физического воспитания в соответствии с традиционной структурой, формой и содержанием занятий, регламентированные нормативными документами дошкольного образовательного учреждения.

Для физического воспитания детей основной группы применялся сформированный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с задействованием разнообразных форм физического воспитания, соответствующих возрастным возможностям детей. Важное место в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детей отводилось СОРСИ, ритмопластике, дыхательной и профилактической гимнастикам в комплексе с закаливающими процедурами. С целью максимального расширения диапазона двигательных действий дошкольников в утреннюю и вечернюю прогулки на улице включали подвижные игры, оздоровительные ходьбу и бег, дифференцированные игры–упражнения. Для обогащения развивающей среды дошкольников во время учебных занятий двигательная активность детей сочеталась с сюжетно-ролевой игрой и предметной деятельностью дошкольников.

Тестирование двигательных качеств детей проводилось при помощи бега 20 м (с), прыжка в длину с места (м), метания теннисного мяча на дальность (м) и наклона вперед (см). Для оценки физического развития детей применяли антропометрический и центильный методы. Статистическую обработку эмпирических результатов исследования осуществляли с помощью компьютерной программы Statistica v.6.0.

Результаты и их обсуждение. Анализируя результаты начального этапа исследования, важно обозначить, что фоновые данные детей до начала внедрения физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательную среду детского сада, находились в рамках возрастной физиологической нормы. Необходимо подчеркнуть, что зафиксированные количественные результаты детей находились, преимущественно, в среднем и нижнем диапазонах значений ($p > 0,05$). В ходе соматометрической оценки (с задействованием центильного метода) была выявлена дисгармоничность процессов роста и развития детей обеих исследовательских групп. В этой связи, можно констатировать - традиционная система воспитания в ДООУ, главным образом, сориентирована на увеличение объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности дошкольников в ущерб гармоничному психофизическому развитию детей. Тем самым, образовательный процесс дошкольников выступает одним из провоцирующих факторов риска в развитии патологических состояний и возникновении отклонений в органах и системах растущего организма.

Реализация сформированного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий (в течении 10 месяцев) способствовала улучшению количественных и качественных характеристик отдельных двигательных качеств, обеспечивая, в конечном итоге, повышение общего уровня

физической подготовленности дошкольников основной группы. Отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе физических упражнений, методических приемов, дидактического материала и спортивного инвентаря явились мотивирующим инструментарием для повышения заинтересованности детей к регулярным занятиям физической культурой. Целенаправленное использование расширенного диапазона форм, методов и средств показало, что уровень развития двигательных качеств после применения педагогических технологий статистически достоверно изменился практически по всем измеряемым показателям ($p < 0,05$). Важно обозначить также, что внедренный в практику работы детского сада вариативный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий обеспечил не только целостное развитие двигательных качеств детей, но и способствовал гармонизации физического развития дошкольников. Эмпирические данные, полученные в ходе исследования, позволяют утверждать, что системное применение педагогических технологий физкультурно-оздоровительной направленности имеют тесную и непосредственную взаимосвязь с позитивной динамикой физического развития и двигательной подготовленностью дошкольников.

Необходимо отметить, что в противоположность основной группы, традиционная организация физического воспитания дошкольников выявила невысокую продуктивность. Результаты оценки физической подготовленности воспитанников контрольной группы изменились незначительно, достоверность в ходе исследования не подтверждена ($p > 0,05$). Тем самым, классическая программа обучения дошкольников с задействованием традиционных форм требуют серьезной проработки и корректировки. Такое целеполагание предопределяет использование более широкого спектра средств, методов и форм двигательной активности детей для структурного и функционального развития дошкольников.

Выводы. В ходе исследования определен комплекс педагогических мер и условий по оптимизации режима дня дошкольника для удовлетворения естественной биологической потребности ребенка в движении. Реализация вариативной образовательной среды с задействованием широкого спектра приёмов, форм и средств физического воспитания обеспечили полноценную реализацию оздоровительных, воспитательных и образовательных задач без ущерба естественному росту и развитию детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013 № 1155.
2. Быстрицкая Елена Витальевна, Григорьева Елена Львовна, Доронин Кирилл Николаевич Кризис 6-7 лет и пути его преодоления средствами здоровьесформирующих технологий // АНИ: педагогика и психология. 2020. №1 (30). – С. 43- 47.
3. Ванштейн Л.Ю. Организационная составляющая создания и развития здоровьесберегающего пространства в дошкольных учреждениях // КПЖ. 2020. №6 (143).- С.192-198.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. [Текст] – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 160 с.
5. Журбенко В.Н., Гредасова Е.М. Здоровый ребенок - наше будущее! (Использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в практике ДОУ) // Инновационная наука. 2021. №12-2. – С. 82- 85.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ 10.53885/edinres.2022.11.31.063

Джемилов Темур Расимович

*Навоийский Государственный Педагогический
Институт преподаватель кафедры «Физическая культура»*

Аннотация

В представленной статье рассматриваются вопросы, о интегральные подготовки в футболе, цель интегральной подготовки футболистов, основные ее задачи, что такое вообще интегральная подготовка в футболе.

Аннотация

Мақолада футболда интеграл таёргаргарлик, интеграл таёргаликнинг мақсади ва унинг асосий вазифаси, ҳамда интеграл таёргалик хақида тушунча.

Annotation

Integral training in football is discussed in the article, aim of integral training in football players, its main tasks, what is integral training in football.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, а также физическая подготовка в футболе.

Таянч сўзлар: футболда назарий таёргарлик, техник таёргарлик, тактик таёргарлик ҳамда жисмоний таёргарлик.

Keywords: theoretical training, technical training, tactical training, as well as physical training in football.

В последние годы проводится ряд мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения, формирование духовно и физически развитого поколения, широкое привлечение соотечественников, особенно молодежи, к футболу – игре миллионов, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране.

Вместе с тем актуальными задачами на сегодняшний день остаются вопросы дальнейшего развития системы выявления и отбора (селекции) высокоодаренных молодых футболистов, футбольной инфраструктуры, поднятия на новый уровень деятельности спортивных футбольных школ,

1. [Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёев от 04.12.2019 г. № УП 5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане». улучшения системы подготовки и материального стимулирования специалистов сферы, повышения уровня проводимых соревнований.

Усиленное внимание к развитию футбола в Узбекистане совпало с решением такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в стране в целях дальнейшего повышения мастерства узбекских футболистов.

Основная задача каждого тренера по футболу найти такие методы обучения и воспитания молодых и юношей футболистов, которые способствовали бы появлению у них уверенности в своих силах и постепенному прогрессу, достижений наивысших результатов.

Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Процесс усвоения материала должен проходить в строгой последовательности, с использованием упражнения соответствующей сложности для более быстрого и эффективного усвоения технических и тактических приемов.

Цель интегральной подготовки в футболе – дать занимающимся футболом те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности молодых, юных, и юношей футболистов.

Она включает два взаимосвязанных раздела – теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у молодых, юных, и у юношей футболистов специальных способностей.

Успех в освоении молодых, и у юношей футболистов тактических приемов без теоретической подготовки. Приобретение юными и молодыми футболистами теоретических знаний помогает им применять в конкретной обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений. Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед или лекций. Устные сообщения тренера подкрепляются использованием наглядных пособий – макета футбольного поля с передвижными фигурками, рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации, специальной доски, на которую при объяснении

1. [В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов «Интегральная подготовка футболистов». М. 2010 г. стр 139].
2. [Дэвид Голдблатт «Энциклопедия футбола» М. 2003

тактических действий наносится необходимый чертеж, киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты.

Теоретические занятия по тактике футболистов следует начинать, ознакомления правилами игры, и практическое овладениями с юных лет, которые проходят в процессе

проведения игровых упражнений. Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала тренер переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися взаимодействия игроков в различных фазах игры. Приводим пример, освещая фазу атаки, тренер акцентирует внимание у молодых, и у юношей футболистов на том, что для нападения характерны три стадии: начала атаки (когда команда овладела мячом и готова завязать атаку), развитие атаки (подготовка к взятию ворот), завершение атаки (взятие ворот). Остановившись достаточно подробно на каждой из них тренер рассказывает о методах атаки, которые могут быть различными, а выбор метода определяется возможностями команды, ведущей наступление, и недостатками в игре соперников. Иллюстрацией последнего может служить вот такой пример. Если в команде имеются технические и одновременно быстрые игроки, то в игре против команды, атакующей крупными силами, целесообразно использовать малоходовые быстрые комбинации. Когда же противоположная команда атакует небольшим числом игроков, сосредоточив основные силы в обороне, есть смысл вести атаки медленнее, постепенно подтягивая в ходе их силы из тыла, используя широкий и четкий маневр, сменой мест игроками.

Разъясняя сущность игры в обороне, тренер должен рассказать занимающимся, на чем базируется оборона и чему она подчинена. Затем ведется разговор об общих принципах игры в защите необходимость предвидеть ход развивающихся событий, уметь определять наиболее опасные направления в развитии атаки соперников, отличать их ложные ходы от истинных замыслов, принимать в борьбе с соперником наиболее рациональные в данной ситуации индивидуальные и коллективные тактические действия. Данное сообщение полезно подкрепить анализом игры отдельных игроков в недавно прошедшей встреч. При этом рекомендуется отметить как положительные стороны их действий так и отрицательные. Аналогичным образом тренер ведет разговор о фазах перехода от обороны к нападению.

Когда уже футболисты в достаточной степени освоят данный учебный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше всего проводить в форме вопросов и ответов. Сначала подбирается несложный знакомый занимающимся материал, который постепенно усложняется. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на размокшем поле, какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра, как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них имел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих.

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предстоящие игры и их разбор, которым должна предшествовать тщательная подготовка тренера. Проводя установку, тренер раскрывает учащимся основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабым и сильным сторонам, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. В первую очередь тренер подсказывает своим подопечным, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы своих подопечных.

Литературы

1. [В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов «Интегральная подготовка футболистов» М. 2010 г. стр 139.
2. [Дэвид Голдблатт «Энциклопедия Футбола» М. 2003 г.

YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USULLARI VA USLUBLARI

10.53885/edinres.2022.94.23.064

А.К.Ибрагимов

BuxDU Fakul`tetleararo jismoniy madaniyat va sport kafedراسи dosenti

Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna

Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika institutining Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari nazariyasi va metodikasi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolamda yosh gandbolchilarni tanlab olish usullari va uslublari haqida fikr yuritganman, pedagog va murabbiylarning olib borgan tajribalaridan kelib chiqib amaliyotda qo`llash

mumkin bo'lgan usullar va texnikalar haqida tushuntirib o'tilgan. Gandbolchilarni tanlash va ular bilan qay tarzda shug'ullanish bo'yicha berib o'tgan tavsiyalar orqali o'z xulosalarimni ham bildirganman.

Tayanch so'zlar: gandbolchilar, faza, gandbol, jismoniy, o'quv.

Аннотация: В этой статье я подумал(а) о методах и приемах отбора юных гандболистов и объяснил(а) методы и приемы, которые можно применять на практике, исходя из опыта педагогов и тренеров. Я также поделил(а)ся своими выводами с помощью рекомендаций о том, как выбрать гандболистов и как тренироваться с ними.

Ключевые слова: гандболисты, фаза, гандбол, физкультура, тренировка.

Abstract: In this article, I thought about the methods and techniques for selecting young handball players and explained the methods and techniques that can be applied in practice, based on the experience of teachers and coaches. I also shared my findings with recommendations on how to choose handball players and how to train with them.

Key words: handball players, phase, handball, physical education, training.

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta.

Mamlakatimizda teran fikrli, jismonan sog'lom, yuksak fazilatli, intellektual salohiyatli, barkamol avlodni tarbiyalash, bu borada esa sog'lom ona-sog'lom bola milliy dastur yuksak maqsad qilib olingani diqqatga sazovordir. Shu boisdan ham hozirda bolalar va xotin-qizlar sportiga berilayotgan yuksaketibor va ular uchun yaratib kelinayotgan shart-sharoitlar nafaqat shaharlarda, hattoki chekka–chekka qishloqlarda ham, kiriborganligi quvonarli albatta.

Shu boisdan ham xukumatimiz raxbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport soxasida etibor yanada kuchaytirildi.

Mamlakatimiz katta tennis va stol tenisi, badiiy va sport gimnastikasi, suzish, yengil atletika, basketbol, gandbol, voleybol, futbol, boks, dzyu-do, kurash va dunyo bo'ylab keng tarqalgan boshqa sport turlari jadal rivojlanib, tobora ommaviylashib bormoqda.

Biz tomonimizdan tanlangan “Yosh gandbolchilarni tanlab olish usullari va uslublari” bugungi kundagi dolzarb mavzulardan bo'lib hisoblanadi.

Maqola nazariy va amaliy ahamiyati: maqolamdan ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining gandbol bo'yicha murabbiylari o'z ish faoliyatida; o'quv yurtlarida talabalarga ma'ruzalar o'qishda foydalanishi mumkin.

Maqola maqsadi: Gandbol bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va uni mashg'ulotlar jarayonida tarbiyalash va rivojlantirish.

Gandbol-bu nostandart harakatlar va dinamik o'yin o'zgaruvchan quvvatning quvvat ishi. doimiy intensivlik o'zgarimoqda. Bu har birida saytdagi vaziyatga bog'liq o'yin lahzasi. Faol va passiv fazalarning almashinishi o'yinchining harakat faoliyati asosan 3-20 soniyadan keyin kuzatiladi. Faol fazalar-tez harakat qilish, to'pga egalik qilish, raqib bilan yakka kurash va passiv-sekin to'psiz harakat qilish va to'xtash. Kuchsiz raqib bilan o'yinlarda passiv fazalar uzayadi, faol fazalar esa deyarli o'zgarmaydi.[1]

O'zbekiston Respublikasida gandbol bo'yicha birinchi chempionat 1938-yilda o'tkazilgan.

Gandbol bo'yicha o'yinchilari tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konoplev, V.Izaaklar “O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy” unvoni bilan taqdir-landilar.

Mustaqil O'zbekistonda Gandbol Federatsiyasi 1992-yili tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo Federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan boshlab O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda. [2]

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funktsional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Yosh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas.

Bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'yning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir).

Bolalarning jismoniy sifatlari va boshqa qobiliyatlarining rivojlanish sur'atlari ma'lum bir davrlarga to'g'ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

Har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari jismoniy rivojlanish saviyasini, harakat-lantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin. [3]

Ma'lum bir o'yin ampuasi tavsifi bilan usullar takomillashtiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinchilar ampuasi, jismoniy tayyorgarligi va materiallarni individual o'zlashtirishi usuli asosida takomil-lashtiriladi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'lik bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. [4]



Gandbol bo'yicha o'quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'nal-tirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi.

Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak. [5]

XULOSA

Yosh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun avval boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim. Bu mashqlar tez charchatib qo'yishin hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001-й.
2. Akramov J.A. "Gandbol" Voris nashriyoti T.2007.
3. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. "Podgotovka gandbolistov".-T.2006.

Internet saytlar:

4. Ziyonet.uz
5. Aim.uz

СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

10.53885/edinres.2022.26.62.065

Рахмонов Музаффар Усмонбоевич

Наманганский государственный университет

Преподаватель кафедры спортивной деятельности

электронная почта: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Козакова Гульноза Носиржон кызы

магистрант Наманганского государственного

университета, специальность спортивная

деятельность (по видам спорта)

Аннотация. Приемы и средства повышения физической подготовленности с использованием средств общеспециальной физической подготовки в тренировочном процессе. Применение средств общей и специальной физической подготовки в процессе спортивной тренировки. Определение общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, научно-методические рекомендации, общая и специальная физическая подготовка, средства физической подготовки, эффективность тренировок.

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan State University

Teacher of sports activities Department tel: +998939410606

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Kazakova Gulnoza Nasirjon Kizi Namangan State University

Master's degree in sports activities tel:+998998163991

Annotation. Methods and means of increasing physical training using general special physical training equipment in the process of training. Application of general and special physical training tools in the process of sports training. To determine the general and specific physical training of athletes.

Keywords: The process of training, scientific methodological recommendations, general and special physical training, means of physical training, effectiveness of training

YOSH VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING VOSITA VA USLUBLARI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kefedrasi

o`qituvchisi tel: +998939410606

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Qozaqova Gulnoza Nosirjon qizi Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati (sport turlari bo'yicha)

mutaxassisligi magistranti tel:+998998163991

Anatatsiya. Trenirovka jarayonida umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanib jismoniy tayyorgarlikni oshirish uslublari va vositalari. Sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash. Sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Kalit so'zlar: trenirovka jarayoni, ilmiy uslubiy tavsiyalar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik vositalari, trenirovka samaradorligi.

Mavzuni dolzarbliligi va uning asoslanishi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.[1]

Dunyo miqyosida oxirgi yillarda volebol sport turini ommaviyligini va boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallagan. Jahonda hozirgi kunda volebolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda.[2;3] So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to'plangan. Biroq volebol sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir.[4;5] Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida volebolchilar qobiliyatlarini tashhishlash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarni ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi. ishning maqsadi trenirovka jarayonida umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanib jismoniy tayyorgarlikni oshirish.

Tadqiqot vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy uslubiy tavsiyalar sport trenirovkasi sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuzasidan adabiyotlarni o'rganish;

-Sport trenirovkasi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash;

-Sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Pedagogik kuzatishlar Namangan viloyati, Uychi tumanidagi 33-umumiy o'rtatalim maktabida o'tkaziladi. Bunda asosan maktabdagi voleybol bo'yicha sport to'garaklari va boshqalar kuzatiladi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi.

A) gavda uzunligi (sm)

B) gavda og'irligi (kg)

V) ko'krak qafasining kengligi tinch xolatda (sm)

G) o'pkaning tiriklik sig'imi (ml)

D) o'ng va chap qo'llar kuchi (kg)

1-jadval

Tadqiqot va nazorat guruhi yosh volebolchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar qiyosi statistik tahlili (n-32)

№	Jismoniy rivojlanishi (antropometrik) ko'rsatkichlar	Tadqiqot Guruhi Tadqiqotdan avval	Nazorat Guruhi Tadqiqotdan avval	Tadqiqot Guruhi tadqiqotdan keyin	Nazorat guruhi tadqiqotdan keyin	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	gavda uzunligi (sm)	129±2,14	130±2,32	132±3,15	131±2,25	
2	gavda og'irligi (kg)	36±2,3	35,5±2,4	39,5±2,8	36,4±2,7	
3	ko'krak qafasining kengligi tinch xolatda (sm)	56,5±1,8	56,3±1,9	60,1±2,3	58,4±2,1	
4	qo'llar kuchi (kg)	o'ng	16,2±2,1	17,3±2,3	16,1±1,9	16,4±1,7
		Chap	15,4±2,4	16,1±2,2	15,3±2,1	15,7±1,9

Tadqiqot va nazorat guruhi yosh volebolchilarning jismoniy rivojlanishi quyidagi asosiy antropometrik ko'rsatkichlar qiyosi statistik tahlili, gavda uzunligi (sm) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 129±2,14, nazorat guruhi tadqiqotdan avval 130±2,32, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 132±3,15, nazorat guruhi tadqiqotdan keyin 131±2,25.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 36±2,3, nazorat guruhi tadqiqotdan avval 35,5±2,4, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 39,5±2,8, nazorat guruhi tadqiqotdan keyin 36,4±2,7.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 36±2,3, nazorat guruhi tadqiqotdan avval 35,5±2,4, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 39,5±2,8, nazorat guruhi tadqiqotdan keyin 36,4±2,7.

Gavda og'irligi (kg) tadqiqot guruhi tadqiqotdan avval 56,5±1,8, nazorat guruhi tadqiqotdan avval 35,5±2,4, tadqiqot guruhi tadqiqotdan keyin 56,3±1,9, nazorat guruhi tadqiqotdan keyin 58,4±2,1.

Xulosa va amaliy tavsiyalar sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlarining tashkil etish va o'tqazish yuzasidan milliy adabiyotlar yuriqnomalar mavjud. Lekin ularni yanada takomillashtirish zarur.

➤ Boshqalar sport to'garaklariga yo'naltirish dars mashg'ulotlari darsdan keying mashg'ulotlar va sport seksialari tizimi aloqadorligini kuchaytirish zarur.

➤ Voleybol mashg'ulotlarida vositalar eng asosiy omil hisoblanib uni doimiy ravishda yangi hillarini qo'llash va jiroy qilish ijobiy samara beradi.

➤ Trenirovka samaradorligini trener mahoratini bilish maqsadida o'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahmin etish.

Hozirgi zamon ilmiy ma'lumotlari va ilgor tajriba yosh voleybolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan differensial ta'lim, voleybolchilar tayyorlashning eng samarali formasi ekanligi ko'rsatmoqda. Tipologik guruhlarini tashkil etish yosh voleybolchilarni alohida

–alohida va o'quv trenirovka jarayonini komplektlash metodikasi shundan iboratki, testlar o'tkazish natijasiga qarab jismoniy imkoniyatlari texnik-taktik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha past bo'lgan o'quvchilar bir guruhga tanlab olinadi va birlashtiriladi. Jismoniy sifatlar texnik-taktik tayyorgarligidan ancha bo'lgan bolalar esa ikkinchi guruhga ajratish maqsadga muvofiqi o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli lex.uz**
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000.- 368с
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ПРЭСС.- 1998. - 336 с
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999. - 316 с

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШДА САМАРАЛИ УСУЛЛАР

10.53885/edinres.2022.84.89.066

Рахмонов Рауф Расулович

Бухоро давлат университети

Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти,

Бобоқулов Миржалол Жўрақулович

Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич магистри

Аннотация

Мазкур мақолада ўрта масофаларга югурувчи спортчиларнинг югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштиришнинг асосий жиҳатлари кўрсатилган.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, соғлом турмуш тарзи, юриш, югуриш, махсус чидамлилиқ, ўрта масофага югуриш.

Аннотация

В данной статье изложены ключевые особенности совершенствования процесса обучения технике бега бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, здоровый образ жизни, ходьба, бег, специальная выносливость, бег на средние дистанции.

Annotation

This article outlines the main features using the process of teaching the technique of running runners at medium distances.

Key words: athletics, healthy lifestyle, walking, running, special endurance, middle distance running.

Таълим тарбия шундай мураккаб жараёнки, бу соҳа вакилларида ҳар бир машғулоти учун ўзига хос ижодкорлик, юксак маҳорат ва юқори тажриба талаб этилади. Бундан бир неча ўн йиллар аввал таълим тизимида фойдаланиб келинган усуллар ва воситалар вақт ўтиши билан ўзининг мазмунан рангини йўқотиб бормоқда. Бунинг оддий маъруза ва семинар машғулотида одатдаги тарзда яъни, фақат ўқитувчи томонидан маълумотлар ва фикрлар келтирилиши, ўқувчи, талабалар эса фақат тингловчи сифатида вақт ўтказиши ҳолларида кўришимиз мумкин. Бугунги кун таълим соҳаси олдида турган асосий вазифалар шундан иборатки, бу каби оддий ва эскича усуллардан воз кечиш, янги инновацион таълим технологиялари ва хорижий илғор тажрибаларга асосан машғулотларни ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ҳамда 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилингани айни муддао бўлди. Бугунги кунда юртимиз бўйлаб мазкур йўналишдаги амалий чора-тадбирлар изчил олиб борилмоқда. Сўнгги уч йилда 118 та спорт мажмуаси, маҳалларда 7 мингта спорт майдончаси фойдаланишга топширилгани, 3 минг 500 та мини-футбол, 6 мингта баскетбол, волейбол, 663 та бадминтон майдони, мингдан ортиқ фитнес заллари фаолият кўрсатаётгани шулар жумласидандир. Ҳар бир туман ва шаҳар марказларида “Саломатлик йўлаклари” ва велосипед йўллари ташкил этилгани аҳоли вакилларига кенг қулайлик бўлиб хизмат қилмоқда.

Биз энди яратилган имкониятлардан фойдаланиб, таълим тарбия соҳасини янги босқичга кўтариш ҳамда замонавий таълим технологияларини кенг қўллаган ҳолда ўқув машғулот жараёнини янада такомиллаштириш бугунги кунда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагогларнинг олдиларида турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Ўрта масофага югуришда юқори натижаларга эришиш спортчининг ҳар томонлама тайёргарлиги даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукамал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, ўрта масофага югурувчилар учун зарур бўлган махсус чидамлилиқни ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса югурувчининг бутун масофа давомида тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Бу эса махсус чидамлилиқ, бир томондан, бош мия пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий боғлиқ бўлади.

Югуриш вақтида чарчоқни келтириб чиқарувчи асосий омил мушакларнинг ўзида ва ҳаракатлантирувчи асаб ҳужайраларида юз берадиган жараёнлар ҳисобланиб, ўрта масофага югуришда чарчоқ пайдо бўлганда, одатда, кислород етишмовчилиги, карбонат ангидриднинг кўпайиб кетиши, қонда кислота миқдорининг ошишига олиб келади. Натижада асаб тизими, ички органлар ҳамда мушаклар фаолияти қон таркиби анча ўзгарган шароитда ишлашига тўғри келади. Бу ҳолат югурувчидан ўз иш қобилиятини сақлаб туриш учун алоҳида, ўзига хос чидамлилиқни талаб этади. Югурувчининг махсус чидамлилиги кўпинча ўзига хос чарчоқ билан курашиш орқали тарбияланишини ҳисобга олсак, махсус машғулотлар даврида организмни айнан шундай юкламалар билан машғулотларни ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Енгил атлетикачиларни индивидуал тайёрлашда педагогик технологияларни қўллаш ҳар томонлама самарли ва фойдали ҳисобланади. Турли инновацион таълим технологиялари ва усуллари енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштиришда анаънавий усуллар билан ва унинг ўзини яқка ҳолда қўллаш айниқса ёш спортчиларни тайёрлашда қўл келади. Аралаш ўқитиш усули ва мусобақа усуллари амалий машғулотларда юқори самара бериши бир неча тадқиқотларда ва изланишларда ўз исботини топган.

Бу йўлда бугунги кунда замонавий таълимнинг асоси ҳисобланган инновацион ва педагогик технологиялар бўйича қатор илмий тадқиқотлар ўтказиб, ўзларининг амалий тажрибалари билан педагогика соҳаси ривожига улкан ҳисса қўшган А.Оганджанов, В.Кудинова, В.Загвязник, В.Канн-Калика, Н.Кузминова, В.Сластенин, А.Шербаков, Х.Барнет, Д.Бассета, Д.Гамильтон, Н.Гросс, Р.Карлсон, М.Майлз, А. Хейвлок, Д.Чен каби Россия, Қозоғистон ва хорижлик олимларнинг илғор тажрибалари мавжуд бўлган глобал интернет тармоғи (компьютер, телевизор, мобиль телефон ва ҳ.к.), мультимедиа ва ахборот коммуникация технологиялари енгил атлетиканинг ўрта масофага югуриш турида самарали равишда татбиқ этилмоқда.

Таълим тарбия жараёнида машғулотлар ўзига хос ўрин эгаллайди. Машғулотлар қанчалик мукамал, турли туман ва бетакрор бўлсагина унинг самараси кўпроқ бўлади. Шу ўринда бугунги кунда таълим жараёнида қўлаб кўрилиб яхши самара бераётган илғор таълим тажрибаларини кўришимиз мумкин.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкинки ўрта масофага югуриш енгил атлетика спорт турининг энг қизикарли ва кескин курашларга бой бўлиши талаб қилинадиган тур ҳисобланиб ундаги ҳар бир хатти-ҳаракатнинг синчковлик билан ўрганиб бориш керак. Демак шундай экан спортчилар ўрта масофаларга югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштириш эски усуллардан воз кечиш кераклиги замонавий усул ва воситаларни қўллашга ҳар бир мураббий, профессор-ўқитувчини мустақил ишлашга ундайди. Шу боисдан янги ишлаб чиқилган қадамлаб ўргатиш услубияти бу борада ечим бўла олади. Унинг қулайликлари шундаки ўргатиш услубиятининг кетма-кетликда аста - секинлик принципи орқали амалга оширилади ва ўргатиш қулай.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich, DYNAMIK DER AUSBILDUNG DES SPEZIALKÖRPERLICHEN TRAININGS IM LANGSTRECKENLÄUFER. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. 68-76 p. <http://berlinstudies.de/index.php/berlinstudies/article/view/60>

2. М.С. Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. Fan-sportga. Ilmiy nazariy jurnal. 2021 й. 2-сон. 16-18б. **e-mail:** fan_sportga@uzdjtsu.uz

3. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).

4. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>

5. Мухсин ОЛИМОВ. Ўрта масофага югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 1-son (2021-yil, fevral).

6. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. 21-27. <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

7. Soliev I.R., Khaydarov B., Mirzattillaev I., Khojamkeldiev G., Ziyaev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>

8. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

9. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020

10. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

11. Rasulovich R. R. CONTENT OF RUNNING LOADS AND USED FACILITIES OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS IN ANNUAL PREPARATION STAGE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.

12. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.

13. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 414-423.

14. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.

15. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 414-423.

16. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.

17. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.

18. Салимов Г. М. и др. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 91-97.

STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI.

10.53885/edinres.2022.20.21.067

Сатиев Шухрат Комилович.

Наманган давлат университети. Жисмоний маданият

кафедраси мустақил изланувчиси. Тел: 99 323-87 -86 e-mail: satiyevsuhtrat@gmail.com

Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли.

Наманган давлат университети. Спорт фаолияти йўналиши талабаси..

Аннотация: Мақолада стресснинг спортчининг рақобатбардош фаолиятига салбий таъсири муаммоси кўриб чиқилган. Адабиёт маълумотларини назарий таҳлил қилиш асосида "стресс" тушунчасининг мазмуни аниқланади, ички ва ташқи характердаги спорт фаолиятининг стресс омиллари конкретлаштирилади ва уларнинг намоён бўлиш хусусиятлари, шу жумладан тавсифланади. Стрессга қаршиликни шакллантириш учун иродавий фазилатларга эга бўлган спортчиларни тарбиялаш, ўз кадр-қимматини ошириш, ижодий қобилиятларни ривожлантириш ва ақлий ўзини ўзи бошқаришнинг турли усулларини қўллаш тавсия этилади.

Калит сўзлар: спортчи; рақобатбардош фаолият; стресс; стресс омиллари, спортчиларни психологик қўллаб-қувватлаш.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ДУХ СПОРТСМЕНА И ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Сатиев Шухрат Комилович.

*Наманганский государственный университет,
независимый научный сотрудник кафедры физической культуры. Тел: 99 323-87-
86электронная почта: satiyevshukhrat@gmail.com*

*Нематиллаев Азизбек Носиржон оглы. Наманганский государственный университет
Студент спортивной деятельности.*

Аннотация: В данной статье описывается проблема негативного влияния стресса на спортивную соревновательную активность. На основе теоретического анализа мы можем определить понятие «стресс». В статье также представлены знания о стрессовых факторах спортивной деятельности внутреннего и внешнего характера и особенностях их воздействия, в том числе о специфике соревновательной деятельности в различных видах спорта. Есть несколько способов помочь спортсменам выработать стрессоустойчивость. К ним относятся: тренировка выносливости и выносливости, повышение самооценки, развитие творческих способностей и реализация различных видов психической саморегуляции.

Ключевые слова: спортсмен; соревновательная деятельность; стресс; стресс-факторы; психологическая помощь.

INFLUENCE OF STRESS ON THE SPIRIT OF THE ATHLETES AND HIS ACTIVITIES.

*Satiev Shukhrat Komilovich. Namangan State University,
independent researcher at the Department of Physical
Culture. Tel: 99 323-87-86 e-mail: satiyevshukhrat@gmail.com
Nematillaev Azizbek Nosirjon oglu. Namangan State
University Student of sports activity*

Abstract: This article describes the problem of the negative impact of stress on sports competitive activity. On the basis of theoretical analysis, we can define the concept of "stress". The article also presents knowledge about the stress factors of sports activities of an internal and external nature and the features of their impact, including the specifics of competitive activities in various sports. There are several ways to help athletes build resilience. These include: training endurance and endurance, increasing self-esteem, developing creative abilities and implementing various types of mental self-regulation.

Keywords: sportsman; competition activity; stress; stress-factors; psychological assistance.

Faxriy mutaxassislarining ko'plab misollari bizga haqiqiy ustalarning har qanday yoshdan qat'i nazar, deyarli pensiya yoshiga qadar juda uzoq vaqt davomida ijro etishi mumkinligini aytadi. Va ba'zilari hatto bu ostonani bosib o'tishga muvaffaq bo'lishadi.

Biroq, ko'pchilik ustalar sportni ancha erta tark etishadi. Ular charchashadi. Bu charchoq asta-sekin, sezilmaydigan tarzda, raqobatdan raqobatga, ishlashdan ishlashga to'planadi. Har qanday raqobat katta stressdir. Faqat kuchli stress fonida maksimal sport natijasini o'rnatish mumkin. Biroq, har qanday stress tanada o'zining o'chmas izlarini qoldiradi, bu sog'likka va birinchi navbatda asab tizimining sog'lig'iga putur etkazadi.

Stress nima? Stress - bu kuchli tashqi stimulgа javoban tananing maxsus reaksiyasi. Bunday ogohlantiruvchilar stress deb ataladi. Stressorlar juda farq qiladi: psixologik (tashqaridan kelgan salbiy ma'lumotlar yoki ijobiy ma'lumotlarning etishmasligi), biologik (bakteriyalar, toksinlar), kimyoviy (dorilar, zaharlar, kimyoviy birikmalar), jismoniy (elektromagnit nurlanish, radioaktiv nurlanish va

boshqalar). Juda kuchli psixologik stresslar - raqobatdan oldingi va raqobatbardosh hayajon. Raqobat jismoniy stress katta biologik stress bo'lishi mumkin.

Shuni unutmasligimiz kerakki, stress omillarining ko'pligiga qaramay, stress har doim bir xil bo'ladi. Stress - bu tananing maxsus holati, bu yuk nima sabab bo'lishidan qat'i nazar, juda katta yukga reaksiya.[1]

Aytaylik, biz katta hajmdagi salbiy ma'lumot oldik, oddiy qilib aytganda, biz qisqa vaqt ichida qochish, jang qilish yoki boshqa qizg'in ishni talab qilishi mumkin bo'lgan qiyin vaziyatga tushib qoldik. Bunday holda, katta miqdordagi qo'zg'alish markazi miya yarim korteksida paydo bo'lib, ko'p sonli nerv hujayralarini egallaydi. Korteksdan kelgan signallar o'rta miyaning maxsus qismiga - gipotalamusga boradi, bu erda ham qo'zg'alish o'chog'i hosil bo'ladi. Nerv hujayralari tomonidan qonga maxsus moddalar - katexolamlarning chiqarilishi keskin kuchayadi, bu esa barcha energiya resurslarining harakatlanishiga, oksidlanishning keskin oshishiga va natijada nafas olishning kuchayishiga (organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji) sabab bo'ladi. ortadi), yurak tezligini oshirish, glyukoza uchun mushak hujayra membranalarining o'tkazuvchanligini oshirish va hokazo. D. Katexolaminlar boshlang'ichdan oldingi isitma tuyg'usini keltirib chiqaradi. Bu tananing jangovar tayyorgarligini oshirishi kerak bo'lgan maxsus hayajon holati. Katexolaminlar ikki tomonlama xarakterga ega. Ular gormonlar bo'lib, organizmdagi metabolizmning barcha bo'g'inlariga ta'sir qiladi va shu bilan birga, nerv hujayralarining turli guruhlari o'rtasida nerv signalini uzatuvchi neyrotransmitterlardir.[2;3]

Stress paytida markaziy asab tizimini qo'zg'atish juda tavsiya etiladi. Katexolaminlarning chiqarilishi bilan birgalikda fikrlash jarayonining keskin tezlashishiga va mavjud vaziyatdan chiqish yo'lini izlashning keskin tezlashishiga olib keladi. Biror kishi stress holatiga tushishi bilan uning miyasi isitma bilan ishlay boshlaydi va ba'zida chiqish darhol "o'z-o'zidan" bo'ladi. Stress paytida qonga katexolaminlarning chiqishi evolyutsiya jarayonida paydo bo'ldi va barqarorlashdi, chunki oxirida tezroq o'ylaydigan kishi g'alaba qozonadi, lekin ba'zida yugurish kerak bo'ladi. atexolaminlar va nerv signallari qonga adrenalin chiqaradigan buyrak usti bezlarini rag'batlantiradi. Katekolaminlarning tanaga ta'sirini kuchaytiradigan norepinefrin va glyukokortikoid gormonlar. Glyukokortikoidlarning o'zlari tanaga juda kuchli va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ular, masalan, kuchli katabolik ta'sir ko'rsatadi. Ularning ta'siri ostida oqsillar aminokislotalarga, yog'lar esa yog' kislotalari va glitseringa parchalanadi. Jigarda bularning barchasi glyukozaga aylanadi, bu esa tananing energiya ehtiyojlariga ketadi. Katekolaminlar bilan birgalikda glyukokortikoidlar organizmning barcha mavjud resurslarini kurashga safarbar qiladi. Muayyan katexolaminlarning miqdoriy nisbati muayyan vaziyat bilan bog'liq. Agar ustun dushman kuchlariga qarshi kurash imkonsiz bo'lsa va bu vaziyatda eng yaxshi chiqish yo'li parvoz bo'lsa, markaziy asab tizimida adrenalinning tarqalishi ustunlik qiladi. Adrenalin ko'pincha "qo'rquv gormoni" deb ataladi. Bu tanani yugurishga tayyorlashning eng yaxshi usuli. Odam qanchalik qo'rqqan bo'lsa, shunchalik tez va uzoqroq yuguradi. Va hammasi adrenalin tufayli. Ko'pgina yuguruvchilar va suzuvchilar maxsus psixologik o'zini o'zi boshqarish usullaridan foydalangan holda masofani tezroq bosib o'tish uchun o'zlarida qo'rquv hissini uyg'otishga harakat qilishadi.

Agar raqiblarning kuchlari mutanosib bo'lsa va vaziyatdan chiqishning eng yaxshi yo'li kurash bo'lsa, u holda markaziy asab tizimida "g'azab gormoni" deb ataladigan norepinefrinning ajralib chiqishi ustunlik qiladi. Agar odam adrenalinning ko'pligidan (teri tomirlarining torayishi - "qo'rquvdan oqarib") rangsizroq bo'lsa, norepinefrinning ko'pligi tufayli yuz qizil rangga aylanadi, ammo boshqa barcha teri tomirlari tor ("g'azabdan qip-qizil") Albatta, ko'p jihatdan katexolamin reaksiyasining turi inson tanasiga, uning shaxsiyati va tarbiyasiga bog'liq. Har doim qo'rqqan odamlar bor va ular yaxshi yuguruvchilarga aylanadi va ko'pincha g'azab va g'azab holatiga tushadigan odamlar bor. Bulardan yaxshi kurashchilar chiqadi.[6;7]

Ko'p miqdorda katexolaminlar qon bosimi va qon shakarini oshiradi, bu ichki organlarni yaxshi qon bilan ta'minlash va mushaklarning energiya ta'minotini oshirish uchun zarurdir.

Glyukokortikoid gormonlar nafaqat tananing energiya salohiyatini safarbar qiladi. Kichik dozalarda ular plazmatsitlar (infektsiyaga qarshi antikorlarni chiqaradigan qon hujayralari) va to'qimalarga antikorlarni chiqaradigan timus (limfoid organ) o'rtacha darajada yo'q qilinishi tufayli immunitetni oshiradi.

Katta dozalarda glyukokortikoidlar limfoid organlarning (immunitet organlari) yo'q qilinishi tufayli immunitetni bostiradi. Bunday halokat glyukokortikoidlar ta'sirida juda kuchli katabolik reaksiya tufayli yuzaga keladi. Tananing yuqoridagi barcha reaksiyalari evolyutsiya jarayonida aniqlangan. Tezroq yugura oladigan, yaxshiroq jang qila oladigan va hokazo. Adrenalin ta'siri ostida vazokonstriksiyaning reaksiyasi shikastlanishlar paytida qon yo'qotilishini kamaytirish va shu bilan birga teri va teri osti

to'qimalaridan oqib, qon ishlaydigan mushaklar va ichki organlarga (birinchi navbatda miya, yurak, buyraklar) oqishi uchun zarurdir.

Glyukokortikoidlar tananing barcha yallig'lanish reaksiyalarini inhibe qiladi va bu evolyutsiya nuqtai nazaridan ham oqlanadi. Axir, kurash - bu yara, jarohatlarda infeksiyalar rivojlanishi mumkin. Shuning uchun kurash paytida yallig'lanishni bostirish to'liq oqlanadi. Agar stress omili kimyoviy, fizik yoki biologik xususiyatga ega bo'lsa, unda stress reaksiyasi miya yarim korteksiga bevosita ta'sir qilmasdan, gipotalamus darajasida shakllanadi. Misol uchun, odam sovuq bilan kasal bo'lib, u zaiflik, yurak urishi his qiladi, terisi oqarib ketadi, ya'ni. stressning barcha tashqi belgilari bor, lekin u hech qanday maxsus hayajonni boshdan kechirmaydi, tk. bu stress psixologik omildan kelib chiqmaydi va miya yarim korteksida qo'zg'alish jarayoni yo'q.[4;5]

ADABIYOTLAR RO'YXATI

. Ababkov VA, Perret M. Stressga moslashish. Nazariya, diagnostika, terapiya asoslari. M.: Perret; SPb.: Rech, 2004.

2. З.Г.Гаппаров.Спорт психологияси.Дарслик. Т.:Мехридарё,2011 йил.

3. Vyatkin B.A. Sport musobaqalarida ruhiy stressni boshqarish. M.: Feniks, 2001 yil.

4. Пуйн Е.Р. Спорт психологияси: дарслик. нafaqa. SPb.: Piter, 2012 yil.

5. Kurashvili V.A. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi. Innovatsion texnologiyalar. M.: "MediaLabProject" nashriyoti, 2008 yil.

6. Olshannikova A.E. Hissiy holatlarning ayrim fiziologik korrelyatlari to'g'risida // Differentsial psixofiziologiya muammolari: maqolalar to'plami. ilmiy. San'at Moskva: Ta'lim, 1969 yil.

7. Psixologik ensiklopediya / Ed. R. Korsin, A. Auerbax. SPb., 2006 yil.

SPORT SOHASIDA IQTIDORLI TALABA YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

10.53885/edinres.2022.96.22.068

Xoliqov Ixtiyor Roziqovich

*Buxoro davlat universiteti pedagogika instituti
harbiy ta'lim fakulteti o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada, oliy ta'lim muassasalarida sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va ularni tayyorlash, talabalar orasida sportga bo'lgan qiziqishni yanada targ'ib etish haqida so'z yuritiladi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы отбора и подготовки талантливой молодежи в области спорта в высших учебных заведениях, а также, дальнейшая пропаганда продвижение интереса к спорту среди студентов.

Annotation: This article discusses the selection and training of talented youth in the field of sports in higher educational institutions, as well as further promotion of interest in sports among students.

Kalit so'zlar: Sport, olimpiada, soha, targ'ibot, musobaqa, maktab.

Ключевые слова: Спорт, олимпиада, направление, пропаганда, соревнование, школа.

Key words: Sport, Olympiad, direction, propaganda, competition, school.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach, barcha sohalarida bo'lgani kabi, sport sohasi ham tub o'zgarishlarga uchradi. Yoshlarni sport sohasiga keng jalb qilish, uyushmagan yoshlarni sportga bo'lgan munosabatlarini tubdan o'zgartirish, davlat siyosati darajasigacha ko'tarildi. Respublikamiz viloyatlarida bir qancha sport maktab va litseylari faoliyat yurita boshladi. Yoshlarimizning sportga bo'lgan munosabatlari o'zgarishi natijasida, mamlakatimiz sportchilari qator nufuzli sport musobaqalarida oltin medallarni qo'lga kiritib yurtimiz bayrog'ini dunyo hamjamiyati oldida ko'klarga ko'tarishga musharraf bo'lishdi. Har bir viloyatlarda o'ziga xos sport maktablari shakllana boshladi. Jumladan, Andijon boks maktabi, Qashqad, Surxondaryo kurash maktablari va boshqalar. Respublikamizda sport bilan qamrab olish darajasining o'sish dinamikasi kuzatila boshlandi. Davlatimiz rahbari tomonidan sportga bo'lgan e'tibor tufayli, sportni rivojlantirishga qaratilgan aniq dasturlar amaliyotga joriy etildi, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish yo'lga qo'yildi.

Hozirgi kunda sport turlari bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida keng qamrovli musobaqalar uyushtirilib kelinishi, bilim yurti joylashgan hudud komandalari bilan bellashuvlarning doimiy ravishda keng joriy etilishi o'zining ijobiy samarasini berib kelmoqda. Biroq "jismoniy tarbiya va sport" ga

yo'naltirilgan kafedra hamda fakultetlardan tashqari boshqa fakultetda iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ular bilan muntazam tizimli ravishda shug'ullanish kabi savollarda bir muncha oqsoqlik kuzatilmogda.

Talabalar orasidan iqtidorli sportchilarni shakllantirish maqsadida quyidagilar taklif qilinadi:

-birinchi bosqichdan boshlab talabalarni o'rganish jarayonida ularning sportga bo'lgan qiziqishlari va iqtidorlarini doimiy ravishda monitoring qilib borish;

-har bir fakultet, kafedra miqyosida sport turlari bo'yicha iqtidorli yoshlar guruhlarini shakllantirib ularning tanlagan sport turlari bo'yicha muntazam shug'ullanishlarini keng yo'lga qo'yish;

-talabalarining Respublika, xalqaro musobaqalarda qatnashishlarini har tomonlama qo'llab-quvvatlab amaliy yordam ko'rsatish;

-Respublika, xalqaro olimpiada va musobaqalarda nufuzli o'rinlarni egallagan, medallar bilan taqdirlanganlarni ta'lim muassasasi hisobidan qo'shimcha ravishda rag'batlantirishni yo'lga qo'yish;

-ta'lim muassasasi Yoshlar ittifoqi, Yoshlar bilan ishlash boshqarmalari tomonidan talaba sportchilarning erishgan yutuqlarini keng targ'ib qilish;

-ta'lim muassasalari talabalari orasida sport yo'nalishlari bo'yicha har oyda musobaqalar tashkil qilib o'tkazilishini.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Xolikov I.R Ob osobennostyax kinematiki metaniya diska s mesta. Pedagogik mahorat. 2020-yil.

2.Ю.И. Евсеев ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебное пособие Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

3.10. Л. П. Матвеев ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Москва 1991 г.

4.Xoliqov I.R. "Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida pedagogik kompetensiyani shakllantirish". Pedagogik mahorat. Buxoro –2022 y

5.Б. А. Ашмарина. Теория и методики физического воспитания. 1990 г.

6.Xoliqov I.R. "Rezervdagi va zaxiradagi ofitserlarni vatanparvarlik ruxida tarbiyalashda milliy qahramonlarimizning o'rni" Rezervdagi va zaxiradagi ofitserlarni tayyorlash tizimini rivojlantirishda innovatsion yondashuv mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya. Farg'ona 2021 y.

7.Xoliqov I.R. "Harbiy ta'lim muassasalarida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish". Ta'lim sifati samaradorligini oshirishda xalqaro tajribadan foydalanish: Muammo va yechimlar xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya Toshkent 2021 y.

8.I.Xoliqov "Tinchlikni ta'minlashning ma'rifiy mezonlari". Harbiy vatanparvarlik – yuksak ishonch va sadoqat timsoli mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi Toshkent 2020-yil

VELOSPORTCHILARNI VELOTURIZM ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

10.53885/edinres.2022.95.40.069

Atamurodov Shodiyor O'rolovich dotsent JDPI

Teshaboev Baxtiyor Komil o'g'li magistr JDPI

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli velosportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-6099 son [farmoniga](#) muvofiq, shuningdek, aholi o'rtasida velosport turlarining ommaviyligini oshirish, ular bo'yicha milliy terma jamoalarimizning olimpiya va paralimpiya, osiyo va paraosiyo o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik musobaqalarda munosib ishtirok etishi va yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida veloturizmning o'rni nixoyatda kattadir.

Bugun veloturizm xizmatlar bozorining keskin sur'atlarda rivojlanayotgan aktiv turidan biri sanaladi. Veloturizm (velosiped turizmi) – turizmning bir turi bo'lib, bunda harakatlanishning asosi va birdan-bir manbasi bo'lib velosipedlar xizmat qiladi [1].

Shunga asosan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori "Velosportni rivojlantirishga doir kompleks chora-tadbirlar to'g'risi"da 2021 yil 24 sentabr, PQ-5251-son qaror asosan dasturi ishlab chiqildi. Bu dastur amalga oshirilgan ishlarimizning izchil davomi sifatida muhim xujjat bo'lib, unda velosport sport turining barcha yo'nalishlariga alohida e'tibor qaratilgan. [2].

Veloturizm ko‘p qirrali tushuncha bo‘lib, bu tur nafaqat aktiv dam olish, balki velosport mashg‘ulotlaridan ajralmagan holda turistik faoliyat bilan shug‘ullanishning qulay va samarali usullaridan biridir. Aktiv dam olish turlari orasida veloturizm o‘zining harakatlanish tezligi va marshrut uzunligi bilan yetakchilik qiladi. Bundan tashqari bu turizm turi turistlarni yosh jihatdan kategoriyalariga ajratmaydi. Bu turdan yoshlar bilan bir qatorda yoshi kattalar ham sog‘lig‘ini tiklash, toza havoda sayr qilish, hordiq chiqarish maqsadida foydalanishlari mumkin. Veloturizm sayohatchilarga ajoyib peyzajlardan yo‘l-yo‘lakay bahramand bo‘lib o‘tish, shu bilan birgalikda sayohat davomidagi vaqtni sport mashg‘uloti bilan o‘tkazish imkoniyatini beradi.

Shuning uchun velosipeddan nafaqat uzoq masofalarni yaqin qilishda, balki turizmni rivojlantirishda ham foydalanish mumkin.

Velosport turizimi haqiqatdan ham qiziqarli va salomatlik uchun foydali sport turi hisoblanadi. Velosport turizimi shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Velosport turizmning rivojlanish tarixiga nazar tashlaydigan bo‘lsak, dunyoni velosipedda aylanib chiqqan ilk sayohatchi Tomas Stivens hisoblanib, u ushbu murakkab sayohatni 1884-1887 yillar oralig‘ida amalga oshirgan. Qiziqarli tomoni shundaki, u sayohatida velosipedlarning eski konstruksiyalaridan biri bo‘lmish, harakatlanish juda qiyin bo‘lgan – old g‘ildiragi katta velosipeddan foydalangan.

Shuningdek, u paytda velosipedlarda shina mavjud bo‘lmagan [5, b 3]. Bugungi kunda ko‘pgina mamlakatlarda veloturizm uchun deyarli barcha shart-sharoitlar yaratilgan bo‘lib, jumladan, GPS-navigаторlar, maxsus yo‘laklar, velosipedlar, veloryukzaklar, velosumkalar, tunash joylari va boshqa zaruriy elementlar mavjud. Tur uchun asosiy infratuzilmalardan biri bo‘lmish veloyo‘laklarning yangidan-yangi turlari paydo bo‘lmoqda va rivojlanmoqda. Misol uchun, Polshada kechqurun moviy nur taratadigan veloyo‘laklar mavjud bo‘lib, ular kun bo‘yi quyosh nurlaridan energiya oladi va 10 soatgacha veloyo‘laklarni yoritib turadi. Veloturizm uchun eng muhim elementlardan yana biri, bu veloturistlar uchun maxsus mehmonxonalar hisoblanadi. Bunday mehmonxonalar 1 tadan 5 tagacha velosipedlar bilan baholanib, velosipedlar soni oshishi bilan undagi xizmat sifati, qulayliklar oshaveradi. Hozirgi kunda veloturistlar uchun dunyo bo‘yicha yuzdan ortiq bir-biridan ajoyib velomارشrutlar ishlab chiqilgan. Lekin ularning hammasidan foydalanishning iloji yo‘q. Quyida hududlarda ishlab chiqilgan va yer yuzida tan olingan 10 ta eng zo‘r velomارشrutlar keltirilgan: 1. Uayt oroli, Angliya; 2. Provans, Fransiya; 3. Tasmaniya, Avstraliya; 4. San-Xuan orollari, AQSh; 5. Milliy shosse №1, Vetnam; 6. Kler Grafligi, Irlandiya; 7. La-Farola, Kuba; 8. Keyp-Breton oroli, Kanada; 9. Friuli-Venesiya-Djuliya, Italiya; 10. Otaga yarimoroli, Yangi Zelandiya. 2-rasm. Veloturistlar uchun maxsus mehmonxonalar darajalari belgisi [6, b.13] Veloturistlarga sifatli xizmat ko‘rsatish turizm bozorida xalqaro raqobatbardoshlikni oshirishga yordam beradi. Shuning uchun veloturizm sust rivojlangan mamlakatlar ushbu turizm turi rivojlangan davlatlarning (Germaniya, Avstriya, Kanada, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Daniya, Finlandiya, Niderlandiya, Shvesariya) amaliyotlari va tajribalarini o‘rganishmoqda. Avstriyada veloturistlarning ma‘lumot olishlari juda oson bo‘lib, ham milliy ham xududiy darajada yuqori tashkillashtirilgan. Veloyo‘llar bo‘yicha milliy turizm portalida (<http://www.austria.info/>) butun mamlakat veloturlar bo‘yicha ma‘lumotlar ([www.radtouren.at.](http://www.radtouren.at/)) beriladi. Buyuk Britaniyada 2012 yilda 149 million kunlik va 1,23 million bir kundan ortiq bo‘lgan kichik velosafarlar amalga oshirilgan bo‘lib, bular mamlakat iqtisodiyotiga mos ravishda 1,83 milliard va 0,41 milliard funt sterlingda daromad keltirgan.

Asosiy adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори “Велоспортни ривожлантиришга доир комплекс чора-тадбирлар тўғриси”да 2021 йил 24 сентябрь, ПҚ-5251-сон қарор.
2. World Travel&Tourism Council, Travel&Tourism Economic Impact 2017 World, 16. 2. UNWTO нинг йиллик нашрлари асосида муаллифлар томонидан тузилди
3. UNWTO Tourism Highlights 2017 Edition, 3 б.
4. HOW TO PROMOTE BIKE TOURISM GLOBALLY, Original scientific paper, Accepted 24 February 2017, 3 б.
5. Thomas Steven’s bicycle journey, The New York Times, October 3, 1885, page 3
6. Josip Rotar, Aleksandra Gantar, Danijela Kočič, Matej Pehnc. How to develop cycle tourism? Maribor, 2012, 13 б.
7. Ivan Zovko, The value of cycle tourism, Opportunities for Scottish economy, 2013, 13 б.
8. Knowledge transfer project: Cycling tourism, Cycling tourism in USA, Denmark, Germany, the Netherlands, Sweden and their perceptions of Norway as a cycling destin nation, Oslo, august 2016, 24 б.
9. III.III. Рахмонов, Велотуризм, Самарқанд 2018, 5-6 бетлар.

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG'ULOT MEZOSIKLLARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.30.32.070

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi:

O'zbekiston Chirchiq.

Xurshid qurbonov@gmail.com.

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish bo'yicha ma'lumotlar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri, mashg'ulot, mezosikl, barqaror sport formasi.

Аннотация. В тезисе представлена информация о планировании ежегодных тренировочных занятий мезоциклов при сохранении стабильной спортивной формы бегунов на средние дистанции в периоде спортивных соревнований.

Ключевые слова. Тренировочный период, соревновательный период, переходный период, тренировка, мезоцикл, устойчивая спортивная форма.

Annotation. The thesis provides information on the planning of annual training sessions of mesocycles while maintaining a stable sports form of middle-distance runners during the period of sports competitions.

Key words. Training period, competitive period, transitional period, training, mesocycle, stable sports form.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo bo'ylab barcha sport turlari taraqqiy etib, yuqori sport natijalar va rekordlar qayd etilmoqda. Jumladan yengil atletika sport turida ham keskin kurashlar asosida jahon rekordlari o'rnatilmoqda. Mazkur sport turi ixtisosliklari ichida o'rta masofaga yugurish ixtisosligi sportchilarga yuqori darajadagi jismoniy, texnik-taktik va psixologik talablar qo'yadi [1,2].

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish masalasi bugungi kunda o'z yechimini kutayotgan kechiktirib bo'lmas muammolardan biri sifatida, ushbu mavzuning dolzarbligini asoslab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari:

- o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirish bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mezosikllarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Barcha sport turlarida mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga, musobaqalar taqvim jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonini musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini mezosikllar asosida tuzish, shu davrdagi tayyorgarlikni, mashg'ulotdagi yuklama dinamikasini ta'minlash, vosita va metodlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash sportchiga pedagogik ta'sir ko'rsatishni, organizmni qayta tiklash jarayoni bilan qo'shish natijasida kerak bo'ladi [2,4].

O'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'pincha tortuvchi, bazali tayyorgarlik nazorat, musobaqa oldi va musobaqa mezosikllarini rejalashtirish asisida olib boriladi [3].

Tortuvchi mezosikllar - asosiy vazifasi sportchini, maxsus mashg'ulot ishlarini samaradorlikroq bajarilishiga asta-sekin kiritilishidan iboratdir. Bu esa mashqlarni ishlatish bilan imkoniyatlarni oxiriga qaratilgan tizim va mehanizmlarni darajasini aniqlovchi har xil chidamlik turlarini rivojlantirish imkoniyatlari tezkor - kuchlilik va zgiluvchanlik sifatlarini tanlab takomillashtirish. Oxirgi xisobda ishning samaradorligini oxiriga qaratiladigan harakat ko'nikmalari va malakalarini tashkil toptirishdan iboratdir.

Bazali mezosikllar - organizmni asosiy tizimlarni funksional imkoniyatlarini ko'tarib, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, texnika-taktika, va psixologik tayyorgarliklar takomillashtiriladi.

Tayyorgarlik nazorati mezosikllari - sportchini oldingi mezosikllarda erishgan imkoniyatlari sintez qilinadi yoki integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida ko'pincha musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini musobaqa sharoitiga maksimal ravishda yaqinlashtiriladi.

Musobaqa oldi mezosikllari - sportchini tayyorlash jarayonidagi xatolarni yo'qotishga texnik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Bu mezosikllarda asosiy o'rinni maqsadga muvofiq ravishda psixologik va taktik tayyorgarlik tashkil qiladi.

Musobaqa mezosikllarini soni va tuzilishi sport turini, sport taqvimini xususiyati, sportchining malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Siklik xarakterdagi sport turlarida, asosiy musobaqalar ko'pincha 1 oydan 2 oygacha davom etadi, bunda bir yoki ikkita musobaqa mezosikli bilan almashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin.

Mikrosikl va mezosikllarni qo'shib olib borish - mezosiklni oldiga qo'yilgan vazifasiga qarab, uning ichiga vositalari va yo'nalishi bo'yicha:

- tayyorgarlikni ayrim tomonlarini:

- integral tayyorgarligini amalga oshirishni:

- katta yuklamadan keyin o'tadigan adaptatsiya jarayonini tiklanishiga sharoit yaratishni o'z ichiga oladigan mikrosikllar kiradi.

Mikrosikllarni har xil tiplari ularning yuklamasini umumiy summasini ko'p xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosikllar tipida birlashtirish yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (1-jadval).

Mashg'ulot davrlari xususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining ma'zmoni va tuzilishini harakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarini ko'rsatish va bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar o'zgarishni kuzatib borishni o'z ichiga oladi. Yuqorida esa tayyorgarlik davridagi mezosikldan namuna keltirildi va mashg'ulotning turli bosqich va davrlarida ham shu davr oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni hal qiluvchi bir nechta mezosikllar tashkil etiladi hamda bu mezosikllar makrosikllarni hosil qilgan holda yillik mashg'uloty siklini hosil qiladi.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida barqaror ushlab turish murakkab jarayon bo'lib, chuqur o'rganish va tahlil qilishlar natijasida yuqoridagi mezosikllarning tuzilishi qonuniyatlarini va tanlangan sport turining xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish va amaliyotda qo'llash, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.

2. Xo'jamkeldiyev G.S "Oliy sport mahorati maktabi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash". Magistrlik dissertatsiyasi: T: 2015 yil 94 bet.

3. Qurbonov X.X. "Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 yil. 116 bet.

4. Qurbonov X.X. "Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish". Ilmiy maqola. "Fan sportga" ilmiy nazariy jurnal. 2020 yil 3-son. 28-31 bet.

Oʻrta masofaga yuguruvchilar yillik mashgʻulotlarida haftalik mikrosikllarning tuzilishi
I-tayyorgarlik mezosiqli

	Mashgʻulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yak-shana
1	Tortuvchi mikrosikl	Kr. -10-12 km (150zar/daq) TRM – egiluvch.rivojl. mashq.; kuch.press toshlarni uloqtirish	Sport, oʻyinlari - 90 daq URM - 20 daq TRM - 20 daq sakrash, uloqtirish	Kr. - 10-12 km (160zar/daq) tezl. 100-150 m (hajm 1km) TRM - 20 daq	SYU-2 km SYU - 20 daq MM- 5-6x60 m oyoq kaft mushakl rivojl. uchun EMM	Kr. - 10-12 km URM - 10 daq TRM - 30 daq sakrash uloqtirish	Sport oʻyinlari - 90 daq SUM-5-6x80 mTRM- 30 daq	dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kr -12-15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq	EYU - 3 km URM-20 daq MM- 500 m Tezl.- 3-4x1500 m (175 zar/daq)/3 daq dam olish	Kr.-10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-kuch, pressa;bel mush; tort yokishlar	Kr. - 5-7 km (150 zar/daq) Tezl. -5x100 m MM - sakrash (1 km) tovon mushak.uchun EMM	SYU - 3 km URM - 10 daq MM - 0,5 km B.-5-6x1000 175 zar/daq)/1000 m	Kr. - 15-20 km (140 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kr.-12-15 km (gacha 150-160 zar/daq) URM - 20 daq	SYU - 3 km URM-15 daq SUM-5 6x80 m Tezl.-5x100 m B. v g URM – 6 80x200/100-150 m bega trustsoy +200 m URM	Fartlek- 14 km peremanno 3-4 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 20 daq	SYU - 6-8 km URM-20 daq Oʻyin - 45 daq EMM uchun m-ts nog	SYU-3 km URM - 20 daq SUM - 5-6x80 m Tezl. - 5x100 m B. v g URM - 5-7x250-300/200 m bega trustsoy+200 m bega pod g URM	Kr.-15-18 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
4	Qishki musobaq- oldi mikrosikl	Kross -8-10 km (160 zar/daq) TRM - 20 daq Tezl. - 10x100 m	EYU- 3 km URM – 10 daq MM - 6x80 m Tezl. - 5x100 m; 5-6x1000 m (170-180 zar/daq)	Kr. -10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-20 daq Tezl. - 10x100 m	Kr. -8 km URM – 20 daq tovon mushakl. Rivoj uchun EMM	SYU - 3 km URM MM-6x100 m Tezl. - 6x70 m YU.- 8-10x400 m	Tiklanish Kr. - 5-10 km (140 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish
5	Qishki musobaqa	SYU- 3 km URM - 20 daq MM - 8x60 m YU. - 10x200/200 m (180 zar/daq) Sakrash 3-5-qadam	Kross - 10 km (140-150 zar/daq) TRM	SYU - 3 km URM-10 daq SUM-7-8x60 m YU. - 3x300 m /4 daq dam olish	Kr. -10 km (140 zar/daq) URM.-10 daq TRM -20 daq	SYU-3 km URM, MM Tezl.- 6-7x80 m Ritm.yugur - 400+300+1200 m(musobaqa tezl)	Musobaqalar yoki nazorat - test	Musobaqalar

BOSHQARUVDA RAHBAR MA'NAVIYATI

10.53885/edinres.2022.28.63.071

A.X.Xasanov

Dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutii, "Ijtimoiy fanlar" kafedrasini mudiri O'zbekiston, Toshkent.
xasanov_1955@bk.ru

ДУХОВНЫЕ КАЧЕСТВА РУКОВОДИТЕЛЯ

A.X.Xasanov

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, доцент кафедры «Общественных дисциплин» Узбекистан, Ташкент
xasanov_1955@bk.ru

SPIRITUALITY OF THE LEADER IN MANAGEMENT

A.X.Hasanov

Institute of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, dotsent of " Social Sciences " Uzbekistan, Tashkent xasanov_1955@bk.ru

Annotatsiya. Rahbar shaxs ma'naviyatida mas'uliyat hissi yuksak bo'lishi, rahbar bo'lgan shaxsning bu mas'uliyatga ega bo'lishi lozimligi masalalari yoritilgan.

Аннотация. Освещены ряд вопросов, которые отражают и способствуют духовной зрелости и грамотности руководителя

Annotation. Issues of high sense of responsibility in the spirituality of a noble person, the need for a leader to have a rich spirituality are covered.

Annotation. The teacher has covered such issues as determining the purpose of the lesson, making decisions, planning, organizing the course process, controlling its course and result, if necessary, changing the content.

Kalit so'zlar: manaviyat, rahbar shaxs sport, fuqarolarni rozi qilish, axborot texnologiyalar, rahbar shaxs ma'naviyati, davlat mukofotlari

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi davr rahbar shaxs ma'naviyati qanday bo'lishi kerak? Uning asosini qanday g'oyalar tashkil qiladi? Prezidentning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o'z aksini topdi. Odamlarni rozi qilish, aholining tashvishlaridan uzoq bo'lmaslik, uning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o'z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo'qmi, degan savolni o'ziga berishni, o'z mas'uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o'z vaqtida bajarish va qonunga so'zsiz itoat qilishni taqozo etmoqda.

Rahbar ma'naviyati to'g'risida gap ketganda, ko'pincha, rahbarning tarixni, allomalarimiz merosini, go'zallik, yaxshilik - yomonlik haqidagi bilimlarini tushunishadi. Aslida bular rahbar ma'naviyatining bir bo'lagi, xolos. Zamonaviy rahbar ma'naviyati nixoyatda ko'pqirrali, tobora boyib, o'zgarib boruvchi tushunchadir. Prezidentimiz nutqlarida zamonaviy rahbar ma'naviyatida ustuvor bo'lishi kerak bo'lgan fazilatlar o'z aksini topgan.

Bugun zamonaviy rahbar ma'naviyati zaruriy fazilat va xislatlardan tashqari sport ta'lim muassasasida ishni tashkil qilishda izlanish, tashabbuskor bo'lish, boqimandalik, xo'jasizlik dardlarini davolash, kadrlarni tanlash, tayyorlash va joy-joyiga qo'yish, ta'magirlikka qarshi kurashish, qo'l ostida ishlayotgan xodimlarni ijtimoiy himoya qilishni ta'minlash, xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar yaratilishini va rahbarlik lavozimlariga iktidorli, talabchan va mas'uliyatli ayollar nomzodlarini tavsiya qilinishini ta'minlash, xodimlarning xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq xamda imkoniyatlarning buzilishiga doir murojaatlarini ko'rib chikish, davlat mukofotlari va ko'krak nishonlariga tavsiya qilish hamda rag'batlantirishda gender tenglikni ta'milash hamda kasbiy yo'nalishda teng imkoniyatlar yaratilishi, ayniksa ayollar va kizlarni doimiy ravishda bepul tibbiy ko'rikdan o'tkazish yuzasidai yuqori tashkilotga takliflar kiritish, markazda bir xil lavozimlarda ishlayotgan xotin-qizlar va erkaklarga oylik ish haqi va unga tenglashtirilgan boshka to'lovlar teng to'lanishinni monitoring qilish, gender tenglikni ta'minlash madaniyatini shakllantirish maksadida sport maktabida targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish kabi qo'shimcha talablarni ham o'z ichiga oladi.

Rahbar kadr davlatning insoniy timsoli demakdir. Ko‘zlangan, oldimizga qo‘ygan strategik vazifalarni bevosita amalga oshiruvchi shaxs - davlat vakilidir. Bu ulug‘ martabani egallashni xohlovchilar ko‘p, lekin bu burch va huquq har bir tashkilotda faqat bir kishiga ishoniladi. Bu rahbarlikka nomzodlar orasidan eng xalolini, eng tadbirkorini, eng fidoyisini, eng mohiri, eng vatanparvarini, eng bilimlisini tanlash zarurati va muammosini paydo qiladi.

Rahbar shaxs ma‘naviyati qanday bo‘lishi kerak? Uning asosini qanday g‘oyalar tashkil qiladi? Prezidentning har bir chiqishlarida ana shu masalalar ham o‘z aksini topdi. Odamlarni rozi qilish, aholining tashvishlaridan uzoq bo‘lmaslik, uning dardi bilan yashash har qaysi rahbardan o‘z ishiga tanqidiy qarab, men shu talablarga javob beryapmanmi yoki yo‘qmi, degan savolni o‘ziga berishni, o‘z mas‘uliyatini oshirish, zimmasiga yuklatilgan vazifani o‘z vaqtida bajarish va qonunga so‘zsiz itoat qilishni taqozo etadi...¹ Demak, rahbar shaxs ma‘naviyatida, avvalo, mas‘uliyat hissi yuksak bo‘lishi lozim. Bu hisni nimalar tashkil qiladi? Uni “inson, uning hayoti, erkinligi, sha‘ni, qadr-qimmatini va boshqa daxlsiz huquqlarini oliy qadriyat”² deb bilish tashkil qiladi. Shu ma‘noda rahbar shaxs ma‘naviyati g‘oyasining birinchi elementi insonni qadrlashdir. Bu ulkan mas‘uliyat hissini paydo qiladi. Shu ma‘noda rahbar shaxs ma‘naviyati g‘oyasining asosiy elementini inson huquqlarini ro‘yobga chiqarish tashkil etadi.

Rahbar shaxs o‘z faoliyatida adolat tamoyillariga rioya qilmas ekan, uning ishlari talab darajasida bo‘lmaydi. Rahbar shaxsning adolati mulkka, o‘zgaralar haqqiga va jamiyat manfaatlariga nisbatan odil munosabatda bo‘lishda namoyon bo‘ladi. Prezident o‘z nutqida nafaqat Toshkent shahrida, balki Respublikaning turli viloyatlarida bunday “rahbar”lar ko‘plab uchrashini aytib o‘tdi. Ular qaerdan paydo bo‘lmoqda? Sabablardan biri, bunday rahbar shaxslarning suyagi Sovet totalitar tuzumida “qotgandi”. Bu tuzum mulkni umumiy deb e‘lon qilib, uni talon-taroj qilishga yo‘l qo‘ygandi. Natijada, rahbar shaxslar nopok yo‘llar bilan boyish yo‘llarini o‘zlariga “kasb” qilib olgandi. Ular uchun adolat tuyg‘usi mutlaqo begona. Nafs balosiga uchragan bundaylar istiqloq yillariga kelib ham o‘tish davri murakkabliklaridan o‘z manfaatlari yo‘lida foydalana boshlashdi.

Ma‘lumki, Amir Temur “Kuch – adolatda” tamoyiliga asosan davlatni boshqargan va u quyidagi qoidalarga binoan boshqaruvni tashkil qilgan:

o‘z davrida mavjud qadriyatlarga asoslanish, jamiyatni 12 ta ijtimoiy tabaqaga bo‘lib boshqarish, har bir ishda kengashib yo‘l tutish, boshqaruvda faqat qonunlarga itoat qilish, davlat xizmatchilarini rag‘batlantirib borish, fuqarolarni rozi qilish, elning aziz kishilarini muhtaram tutish, shijoat bilan ish yuritish, fuqaro ahvolidan hamisha ogoh bo‘lish, xizmatdagi faol kishilarni qadrlash, yaxshi kishilar xizmatini unutmazlik, qo‘shinning ta‘minotini talab darajasida yo‘lga qo‘yish³.

Bu Amir Temur boshqaruvda qo‘llagan adolat tamoyillaridir. Ularning mohiyatini faqat inson manfaatlari tashkil qiladi. Buyuk Amir Temur ta‘kidlaydiki, “Davlat agar qonun-tartib asosida qurilmas ekan, unday saltanatning shukuhi, qudrati va tartibi yo‘qoladi”⁴.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2021-yil 31-dekabr
2. Karimov I.A. Yuksak ma‘naviyat-yengilmas kuch. Toshkent “Ma‘naviyat”, 2008. 4-12-betlar.
3. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O‘qituvchi», 1993 yil, 182-bet.
4. Tashanov A. Vayronkor g‘oyalar va buzg‘unchi mafkuralar. Toshkent, “Turon zamin ziyo”, 2015 yil, 37-bet.
5. AMavrulov A. Vatanni sevish mas‘uliyati. T.: “Sano-standart”, 2015. 67-bet.
6. Oltinov U.. Mafkuraviy targ‘ibotni uslubiy takomillashtirish yo‘llari. Toshkent, Mchj “Garuda”. 1-bet
7. Jo‘raev N. Mafkuraviy immunitet. Ma‘ruza matni. T.: Ma‘naviyat , 2000. 16 b.
8. Zakurlaev A. G‘oyalar kurashi. – T.: Movarounnahr, 2000. – 64 b.
9. Muhammad Quronov. Ogohlik: tarix va zamon saboqlari. Toshkent, Ma‘naviyat, 2015. 40 - bet.
10. Толаметов А.А. [Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш](#), Academic research in educational sciences, 2021

¹ Mirziyoyev Sh. M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq .Sh.M. Mirziyoyev. –Toshkent : O‘zbekiston,

² O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi 13-modda. 2017 y.

³ Temur tuzuklari. – T.: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2013. 74-78-betlar

⁴ Shu manba. 78-bet

**VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK
HARAKATLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**
10.53885/edinres.2022.93.93.072

Fatullayeva Muazzam Azimovna

*Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarning sakrab ijro etadigan harakatlari (hujum zarbalari, to'pni o'yinga kiritish, to'siq qo'yish)dagi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: sakrash, sakrash mashqlari, sakrash chidamkorligi, hujum qilish uchun sakrash texnikasi, to'siq qo'yish uchun sakrash texnikasi, to'pni sakrab o'yinga kiritish.

**СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ
ПРЫЖКОМ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Фатуллаева Муаззема Азимовна

*преподаватель Бухарского государственного университета
кафедры "межфакультетский физический культура и спорт".*

Аннотация. В статье рассмотрены способы повышения прыгучести и прыжковой выносливости в прыжковых действиях волейболистов (нападающие удары, подача мяча в игру, блокирование).

Ключевые слова: прыжки, прыжковые упражнения, прыжковая выносливость, прыжковая техника для атаки, прыжковая техника для блокирования, прыжковая подача в игру путем прыжка с мячом.

**THE SPECIFICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS PERFORMED BY
JUMPING IN THE PROCESS OF PLAYING VOLLEYBALL**

Fatullayeva Muazzama Azimovna

*is a lecturer at Bukhara State University
of the department of "Interfaculty physical culture and Sports".*

Annotation. In the article, the ways of increasing the resistance of the volleyball players to jump (attack shots, the introduction of the ball into the game, blocking) are considered.

Keywords: jumping, jumping exercises, jumping endurance, jumping technique for attacking, jumping technique for blocking, jumping introduction to the game by jumping the ball.

Sakrash balandligi va vertikal sakrash koordinatsiyasini havoda (tayanchsiz holatda) bajariladigan o'yin usullari (hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish)ning sifati texnikasi yoki taktikasi bilan bog'liq ekanligi alohida tadqiqot ostiga olinmagan. Sakrovchanlik yoki vertikal sakrash balandligini ta'minlovchi bir qator kinematik omillar haqida o'quv va ilmiy manbaalarda batafsil asoslangan ma'lumotlar berilmagan. Vaholanki, vertikal yo'nalishda sakrash balandligini ta'minlanishi bir qator kinematik omillarga asoslanadi. Masalan, voleybolchilarga xos sakrash balandligi faqatgina oyoqlarning tezkor-kuchi bilan ta'minlanmaydi, balki qo'llar, tana va tana qismlarining faol inertsion harakati, shu jumladan oyoqlarni bukilish-yozilish burchagiga bog'liq ekanligi ushbu sifatni rivojlantirishda jiddiy e'tiborga olinmaydi.

Jumladan, sakrash uchun deqsinish vaqtida tananing oldinga egilishi, qo'llarni orqadan oldinga-yuqoriga faol harakat qildirish, inersion kuchni yuzaga keltiradi. Ana shu dinamik holat go'yo samolyotning qanotlari ostidagi harakatlanuvchi qanotchalariga o'xshab havo qarshiligini kesib, tanani yuqoriga ko'taradi.

Alohida ta'kidlash joizki, muayyan o'yin usuliga (turli zonalardan sakrab zarba berish, to'p uzatish va h.k) mos ixtisoslashgan sakrash turi bir partiya yoki butun o'yin davomida takrorlanib borganda shu sakrash ko'nikmasining nafaqat balandligi sur'ati), balki uning koordinatsion va biomexanik nushasi (mazmuni) ham buzilishi mumkin. Demak, sakrovchanlik ya'ni bir yoki bir necha marta baland sakrash qobiliyatidan tashqari sakrash chidamkorligi ham shakllangan bo'lishi darkor [1,5,7].

Voleybolda joyidan yoki yugurib kelib hujum zarbasini berish uchun muayyan zonadan sakrash-oddiy reaksiya, harakat (yugurish) tezligi, oyoqlarning absolyut va portlovchi kuchi, gavda va qo'llarning tezkor inersion kuchi, aerodinamik kuchga asoslanadi. Bundan tashqari, o'yin davomida sakrashni

takrorlanishi sakrash chidamkorligini, bir zonadan boshqa zonaga o'tib zarba berish yoki to'siq qo'yish uchun chaqqonlik sifatini, gavdani orqaga bukib-tezkor yozish (hujum zarbasi va sakrab kuchli zarba berishda) egiluvchanlikni talab qiladi. Zamonaviy voleybolda o'yin shiddatini borgan sari keskinlasha borishi, nisbatan kichik hajmli maydonda (9x9m) 6 o'yinchining o'zaro tezkor harakatlanishi, bir o'yin usulini ijro etib, tezkor boshqa usulga o'tilishi va albatta raqobatni kuchayib borishi nafaqat barcha jismoniy sifatlarni proporsional nisbatda yuksak shakllangan bo'lishini talab qiladi, balki barcha psixologik sifatlarni ham (diqqat, xotira, idrok, tafakkur, ong, vaziyatni tezkor payqash, farqlash, qaror qabul qilish va h.k) takomillashgan bo'lishiga e'tibor qaratadi. Buning uchun sportchida psixofunksional imkoniyatlar o'ziga xos mashqlar asosida muntazam shakllantirilib borilishi kerak bo'ladi. Shunday bo'lsagina barcha sakrab ijro o'yin usullarida sifat va samara bo'ladi, ularni foydali natija bilan yakunlash imkoniyati ochiladi [2,3,6].

Zamonaviy voleybolda ijro etiladigan aksariyat o'yin malakalarini (sakrab o'yinga to'p kiritish, sakrab to'p uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) "havoda" amalga oshiriladi. Demak, bunday malakalarni ijro etish samaradorligi nafaqat texnik mahoratga, balki ustivor ravishda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga bog'liqdir.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirishga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir [1, 8].

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan depsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan depsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos malakali va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinda, masalan, voleybolda – zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi – zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M.A.Fatullayeva "Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodikasi". Monografiya. Buxoro 2021 yil.
2. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
3. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
4. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
5. 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. – C. 99-103.
6. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – T. 22497137.
7. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – C. 2620-6269.
8. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
9. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
10. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific

TURLI YOSHDAGI O`QUVCHILAR BILAN GIMNASTIKA MASHG`ULOTLARINI O`TISH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.38.60.073

Utepbergenov Amangeldi Qutlimuratovich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakul`tetini dekani b.f.n., dotsent,

Abatbay Jumanazarov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Shaxsning harakatlanish funksiyasi biologik va pedagogik omillar ta`sirida shakllanadi.

Biologik omil bolalar va o`smirlarning yosh xususiyatlari bilan bog`liq, uning harakat funksiyasiga bo`lgan ta`siri yoshiga qarab rivojlanish qonuniyatlariga bo`ysinadi. [7].

Bolalarda harakatlanish analizatori bir necha yillar davomida takomillashib boradi. Etti yosh keskin o`zgarish yili hisoblanadi, ya`ni erkin harakatlanishlarning paydo bo`lishi, hamda markaziy asab tizimida koordinatsion mexanizmlarning takomillashishi kuzatiladi. 7 yoshdan 14 yoshgacha harakatlanish analizatorlarini faol rivojlanishi sodir bo`ladi, 13-14 yoshlarga kelib u yuqori darajaga etadi. Harakatlanish analizator darsining etilishi yuzaga keladi, katta yarim sharlar va asab mushak apparatining funksional imkoniyatlari oshadi. Bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir tekis tarbiyalash lozim. Bunda 7-9 yoshda bittalik harakatlarini bajarish tezligi hamda chaqqonlik, 10-12 yoshda egiluvchanlik, 13-14 yoshda tezkorlik, 15-16 yoshda kuch va chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga alohida e`tibor qaratish zarur. [3].

Bunday ko`nikmalarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, muvozanat mashqlari, osilish va tayanish mashqlari, tirmashib chiqish, akrobatika mashqlari qo`llaniladi.

Maktab yoshidagi bolalarni gimnastika mashqlariga o`rgatish oddiy mashqlar ko`pincha ko`rsatib berilganda, tushuntirilgandan sung darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o`rgatishni hamda buning uchun xar hil uslublar va usullarni qo`llashni taqozo etadi. [1,3,7]

Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo`ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo`ladilar. Biroq egiluvchanlikning rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning bolalar o`z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va bolalar ortiqcha cho`ziluvchanligi ularni bo`shashib qolishiga, to`g`ri qad-qomatni buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari kuchining rivojlanganligi to`g`ri qomatni shakillantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki u yoshda qomat hali mustahkam bo`lmaydi [1, 5, 6].

Oyoq kaft mushaklarini mustaxkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga va yassioyoqlikni oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarinig qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, sakrashlarni qattiq erda hamda 80 sm dan yuqori bo`lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, engashtirib qo`yilgan o`rindiq, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish 1 m balandlikdagi to`siqlardan oshib o`tish, to`plarni otish va tepish, nishonga uloqtirish, muvozanat mashqlari, sakrashlar, (uzunlikka 80 sm gacha balandlikka) akrobatika mashqlari. Bolalarni o`rgatishda ko`rsatib berish va himoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Engil mashqlarni qisqa, qo`lda, oddiy tushunarli tarzda tushuntirish zarur. [4].

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo`ladilar. Shuning uchun ularni o`rgatayotib imimtatsiya va namoyish qilish uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Aniq ko`rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo`yicha imkon qadar uzoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o`qituvchi ko`rsatganidek bajarish tavsiya qilinadi.

Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so`ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirdirlar. Demak mashqlar uzoq vaqt davom etmasligi hamda qisqa dam olish tanaffuslari bilan almashtirilib turishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalar harakat malakalarini 10-13 yoshdagilariga nisbatan sekinroq shakllanadi va muvaffaqiyatli bajarish muvaffaqiyatsiz bilan almashinib turadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar o`yinlarga moyil bo`ladi, fantaziya qilishni yaxshi ko`radi. Bu ularga har xil harakatlarni o`yin orqali tasavvur qilishga yordam beradi. Shuning uchun ko`pchilik mashqlarni o`yinlarga yaqinlashtirish yoki o`yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. Mashg`ulotlarni tashkil qilish uchun yalpi, guruhli, oqimli va o`yin usullaridan foydalanish kerak.

O`rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg`ulotlari keyin jismoniy rivojlanish hamda bolalarni o`sb kelayotgan organizmni mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda ahloq sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o`rganiladi, o`z harakatlarini vaqt oralig`ida mushak kuchlanishlari darajasiga ko`ra baholash ko`nikmasi xos qilinadi.

O`g`il bolalar 12 yoshgacha, qizlar 4 yoshgacha biologik davrga, 12-13 yoshdagi qizlar va 13-14 yoshdagi o`g`il bolalar esa o`smirlar qatoriga kiradilar.

O`rta maktab yoshidagi bolalarning o`shishi va rivojlanishi bir tekis bo`lmaydi. Ayniqsa jinsiy balog`atga etish davri (11-13 yosh)ning boshlanishi ajralib turadi, bu davrda organizmning barcha sistemalarida morfologik va funktsional o`zgarishlar juda tez sodir bo`ladi. O`g`il va qiz bolalarning rivojlanishi turlicha davom etadi. O`smiralar uchun umumiy jihat shundan iboratki, ularda tana og`irligi, tana uzunligiga nisbatan kam bo`ladi, tez o`sadigan bolalarda esa bu ayniqsa yaqqol namoyon bo`ladi. [4,5]

Nerv-muskul aparatining yuqori qo`zg`aluvchanligi hamda labilligi harakat tezligining jadal rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshdagi o`smirlar da muskul qisqarishining tezligi maksimal holatga etadi. Shuning uchun ularda dinamik kuchni, tezlik va chaqqonlikni, rivojlantirish kerak. [1].

Shuningdek 12 yoshdan keyin muskullar cho`ziluvchanligini ancha oshishini hisobga olib qayishqoqlikni ham rivojlantirish lozim.

11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakillanishi jarayoni 8-9 yoshdagi bolalarga nisbatan ancha tezroq boradi va ular murakkabroq mashqlarni o`zlashtirishga qobil bo`ladilar.

10-11 yoshdagi bolalarga ham ulardan yoshroq bolalarga bo`lgani singari mashqlarni qisqa va lo`nda tushuntirib berish kerak. Bir oz harakat tajribasiga ega bo`lgandan so`ng bu yoshdagi bolalar tanish yoki o`xshash mashqlarni so`zga qarab bajara oladigan bo`ladilar. Yangi mashqlarni o`rganishda esa albatta ko`rsatish va tushuntirish kerak.

O`rganiladigan mashqlarni har bir darsda 6-8 martadan takrorlash zarur. Agar bolalar mashqlarni har bir urinishda 2-3 martadan takrorlasalar ularni tez o`zlashtira oladilar.

Asosiy metodik ko`rsatma o`quv materialini qat`iy metodik navbatda o`rganishdir. Bolalarda turli harakat malakalari fazoda vaqt birligida, kuch etish-etmasligini baholashni ham o`rgatish kerak. Masalan yurish va yugurish o`rgatilar ekan bolalarga qadamlarni xar xil uzunlikda tashlab yurish va yugurishga o`rgatish lozim [6, 7].

A D A B I Y O T L A R

1. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish uslubiyati. 2004.
2. Eshtaev A.K. Gimnastika darsi. 2004.
3. Efimenko. A.I. Gimnastika. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. O`zbek tiliga tarjima. T., «O`qituvchi», 1982.
4. Karimov M.K. Xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastika. 2003.
5. Karimov M.K. Saf mashqlari va ularni o`rgatish uslubi., 2003.
6. Karimov M.K. Gimnastika ko`pkurash turlarida yordamchi mashqlar. M.K.Karimov., 2002 y.
7. Smolevskiy V.M. Gimnastika va o`tish metodikasi. Jismoniy tarbiya oliygozlari uchun darslik. taxrida. M., FiS.,1987.

РЕЗИОМЕ

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых основная гимнастика считается одним из важнейших. Объясняется это характерными особенностями основной гимнастики, которые делают ее общедоступным и эффективным средством физического воспитания детей всех возрастных групп. Она направлена на гармоническое развитие всех органов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья и повышение жизнедеятельности, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников.

XULOSA

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar yordamida amalga oshiriladi, ular orasida asosiy gimnastika eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Bu asosiy gimnastikaning o`ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi, bu uni barcha yoshdagi bolalar uchun umumiy foydalanish mumkin bo`lgan va samarali jismoniy tarbiya vositasiga aylantiradi. Bu ishtirokchilarning barcha a`zolari va tizimlarining uyg'un rivojlanishiga, ularning sog`lig`ini yaxshilashga va hayotiy faolligini oshirishga, maktab o`quvchilarining to`g`ri turishi va motor funktsiyasini shakllantirishga qaratilgan.

SUMMARY

Physical education at school is carried out using various means, among which basic gymnastics is considered one of the most important. This is explained by the characteristic features of basic gymnastics, which make it a generally accessible and effective means of physical education for children of all age groups. It is aimed at the harmonious development of all organs and systems of those involved, at improving their health and increasing their vital activity, at forming the correct posture and motor function in schoolchildren.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР

10.53885/edinres.2022.34.30.074

Я.З.Файзиев

БухДУ

Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли

жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси.

Аннотация: Ушбу тезисда ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар ва кундалик ҳаётда амалга ошириш йўллари тўғрисида фикр мулоҳазалар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний машқлар, таълим жараёни, ахлоқий сифатлар, ҳаракат фаоллиги.

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама - ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқийганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллект)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* - жисмоний тарбиянинг қонуниятларини ўқитувчи томонидан англианиши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* - жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилитни очсин, ўзлашти-ришни осонлаштирсин) масалан, жисмоний қабилитларни ривожлан-тиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишиға олиб келиши қонунияти билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фониди кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштиради, думбалок ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширилаётган “Соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунини қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чакқонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлилиқни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (рывок)” ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чакқонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

TALABALAR JISMONIY TARBIYASIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR

10.53885/edinres.2022.38.97.075

Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich p.f.n.,dotsent

Buxoro davlat universiteti. shuxrat-abdullayev@bk.ru (90) 614.66.02

Namozov Sherzod Nasimovich Bux.DU 2-chi bosqich magistr

Annotatsiya. Talabalarning jismoniy madaniyati tuzilishining asosiy qismi motivatsion komponent hisoblanadi. Ehtiyojlar asosida paydo bo'ladigan motivlar shaxsning yo'nalishini belgilaydi, unda faoliyatning namoyon bo'lishiga rag'batlantiradi va safarbar qiladi.

Kalit so'zlar: motivatsiya, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, motivatsion-qiymatli munosabatlar.

Рассмотрено значение мотивационного компонента в занятиях физической культурой. Предложены основные подходы к переосмыслению содержания физкультурно-спортивной работы в вузе.

Ключевые слова: мотивация, личностно-ориентированный подход, мотивационно-ценностные отношения.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "So'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlari" to'g'risida Farmon mohiyatidan kelib chiqqan holda barchamiz bundan jiddiy hulosa hciqarib zararli odatlardan kechib, ommaviy sport bilan shug'ullanichimiz, yashashni davom ettirish, bir so'z bilan aytganda, so'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zamonaviy davrning o'zi takozo etmoda [1].

Jismoniy madaniyatga bo'lgan ehtiyoj - bu shaxsiyat xulq -atvorining asosiy rag'batlantiruvchi, boshqaruvchi va tartibga soluvchi kuchi bo'lib, u keng doiraga ega: harakat va jismoniy faoliyat, muloqot, aloqa va do'stlar bilan bo'sh vaqtni o'yinlarda, o'yin -kulgilarda, dam olishda, hissiyotlarda o'tkazish zarurati. dam olish, o'zini tasdiqlash, "men" pozitsiyasini mustahkamlash, idrok, estetik zavqlanish, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari sifatini yaxshilash, qulaylik va h.k.

Ehtiyojlar hissiyotlar bilan chambarchas bog'liq: tajribalar, yoqimli va yoqimsiz hislar, zavq yoki norozilik.

Ehtiyojlarni qondirish ijobiy his -tuyg'ular bilan va salbiyl qoniqmaslik bilan birga keladi. Shuning uchun odam odatda paydo bo'ladigan ehtiyojni qondirish va ijobiy his - tuyg'ularga ega bo'lishga imkon beradigan faoliyat turini tanlaydi. Ehtiyojlar asosida vujudga keladigan motivlar tizimi jismoniy tarbiya sohasidagi shaxsning yo'nalishini belgilaydi, uni harakat faolligining namoyon bo'lishiga rag'batlantiradi va safarbar qiladi. V. I. Ilyinich va boshqalar quyidagi motivlarni ajratib ko'rsatishadi: jismoniy takomillashtirish; do'stona birdamlik; majburiyatlar (darslarga qatnashish); raqobat; taqlid qilish; sport; protsessual; o'yin [5].

Talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini oshirishda ustuvor yo'nalish gumanitar va texnik universitetlarning o'quv dasturlarini birlashtirish va standartlashtirishdan bosh tortish va jismoniy madaniyatning har bir turi uchun eng ko'p muqobil dasturlarni yaratishdan bosh tortishi mumkin. Har bir aniq universitetning mintaqaviy, milliy, madaniy -tarixiy an'analari, sport majmualarining moddiy -texnik jihozlanishini hisobga olish zarur[2].

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, agar talabalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan motivatsion qiymatini oshirish, agar jismoniy tarbiya bo'yicha taklif etilayotgan o'quv dasturlari talabalarning jismoniy tarbiya va ehtiyojlarini hisobga oladigan bo'lsa, samarali bo'ladi. Yoshi, jinsi va ijtimoiy demografik xususiyatlarni hisobga olgan holda. Bu ta'lim jarayonining voqelikini baholashga imkon beradigan eng muhim mezonlardan biri bu shaxsning "o'zini o'zi anglash" bilan individual va ijtimoiy jarayonlari amalga oshadigan holatga erishishi hisoblanadi.

Jismoniy kamolotga barqaror ehtiyojni shakllantirish jarayoni gumanistik va mazmun jihatidan shaxsga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shuni hisobga olish kerakki, har qanday odam majburlashni rad etish, unga qarshilik ko'rsatish bilan ajralib turadi. Bu o'jarlikni, tavsiyalarga amal qilishni istamaslikni kuchaytiradi. Ushbu pedagogik aksiomani e'tiborsiz qoldirib, hech qanday madaniy ehtiyojni shakllantirishda, shu jumladan jismoniy rivojlanishda ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Shunday qilib, o'quvchilarga shaxsiy qiziqish, moyillik va qobiliyatlarni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining har xil shakllarini kengroq tanlash imkoniyati beriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning bunday tizimi va tashkil etilishi o'qituvchilarning ijodiy salohiyatini oshiradi, ularni doimo takomillashtirishga rag'batlantiradi, "jismoniy madaniyat" fanidan o'qitish va sog'lig'ini yaxshilash uchun yangi uslublarni texnik-taktik va texnologiyalarni izlaydi [2].

Gumanitar va texnik universitetlar talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sportlashtirish, asosan, talabalik ommaviy sportini qayta tiklash va rivojlantirish uchun asos bo'lishi kerak. Talabalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarning sport yo'nalishi nafaqat ularning jismoniy tarbiya faoliyatini tubdan o'zgartirishi, balki umuman, kundalik hayotda sportni singdirishi mumkin. Mutaxassislar ta'kidlaganidek, sport yo'li - bu jismoniy, aqliy va axloqiy shaxsiyatni madaniy o'zgartirish texnologig ensiklopediyasi va uni talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasida ishlatmaslik noto'g'ri bo'lar edi [3].

Ta'limning faol shakllaridan foydalanish tashabbuskorlikning oshishiga, kognitiv faollikning faollashishiga va talabalarning o'zlari tomonidan bilimlarni o'zlashtirish jarayonini nazorat qilish samaradorligiga olib keladi.

Universitetlarda jismoniy tarbiya va sport ishining mazmunini qayta ko'rib chiqishning beshta asosiy yondashuvi mavjud:

1. Bilimlar yondashuvi asosan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarning ma'lum bilimlarni o'zlashtirishiga, shuningdek, malaka va ko'nikmalariga qaratiladi.
2. Mashg'ulot yondashuvi majburiy jismoniy tarbiya hajmini oshirish orqali mashg'ulot effektining ahamiyati va jismoniy sifatning yuqori darajadagi rivojlanishiga qaratiladi.
3. Sportga yo'naltirilgan yondashuv majburiy jismoniy tarbiya va sportning ayrim turlari bilan shug'ullanishning har-hil shakllarini oqilona kombinatsiyasiga asoslangan. Ushbu yondashuv doirasida vazifa tanlangan jismoniy faoliyat turlari bilan muntazam shug'ullanish odatini shakllantirishdir.
4. Sog'lomlashtirish yondashuvi doirasida o'quvchilar salomatligi va ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining tegishli darajasi eng yuqori qiymat deb hisoblanadi va an'anaviy jismoniy

tarbiyani rad etish bilan jismoniy tarbiyani tashkil etishning muqobil shakllari taklif etiladi. O'quv jarayonida o'quv jadvalidan tashqari ta'lim guruhlaridagi mashg'ulotlar. Shu bilan birga, talabalar o'z qiziqishlari va intilishlari darajasiga qarab faoliyat turini tanlashda to'liq erkinlikka ega bo'ladi.

5. Ayniqsa, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlarini ijodiy o'zlashtirish jarayonida shaxsni har tomonlama rivojlantirishga va uning taqdirini belgilashga ta'lim jarayonini yo'naltiruvchi yondashuv alohida ahamiyatga ega. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va tarixi, gigiena, psixologiya, fiziologiya, biomexanika kabi gumanitar fanlariga asoslanadi. Asosiy vazifa - yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatga shaxsning umumiy madaniyatining elementi sifatida yaxlit qarashni shakllantirish. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi muhim vazifasi sifatida harakat, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish va sport bilan shug'ullanish uslublari ijodiy o'zlashtirish hisoblanadi.

Shuning uchun, faqat so'nggi o'n yilliklarda, ta'limni insonparvarlashtirish g'oyasini hisobga olgan holda, ta'lim mazmunining mohiyatini aniqlashga shaxsga yo'naltirilgan yondashuv tobora ko'proq shakllanmoqda, bu esa, bu muammoning etarli darajada o'rganilmaganligidan dalolat beradi. O'z navbatida, bizning tadqiqotimiz uchun aynan shu mavzularni tanlashga sabab bo'ldi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim mazmuni insonning tabiiy xususiyatlarini (sog'lik, fikrlash, his qilish, harakat qilish qobiliyati) rivojlantirishga qaratilgan; uning ijtimoiy xususiyatlari (fuqaro, oila a'zosi, mehnatkash bo'lish) va madaniyat sub'ektining xususiyatlari (erkinlik, insonparvarlik, ma'naviyat, ijodkorlik)

O'qitishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuvi-bu o'qituvchining e'tiborini shaxsning yaxlit shaxsiga jamlash, nafaqat uning intellektini, fuqarolik mas'uliyatini rivojlanish imkoniyatlari, balki hissiy, estetik, ijodiy moyilligi bor ruhiy shaxsni rivojlantirishga g'amxo'rlik qilishdir.

Adabiyotlar:

1. Ш. М. Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли Фармон
2. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. С. 26-32.
3. Абдуллаев Ш. Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Научно-методический журнал “Проблемы науки ” Издательства РФ, г. Иванова, 2020 год.- стр.66-68
4. Курбанов Дж.И., Абдуллаев Ш.Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта Научно-методический журнал. “Проблемы науки” Издательства РФ, г. Иванова, 2019 год.- стр.88-89.
5. Ильинский И. Образовательная революция / И. Ильинский. - М. : Изд-во Московской социально-гуманитарной академии, 2002. 592 с.

FUTBOL O'YINIDA TO'PNI KIRITISH TEXNIKA VA TAKTIKALARNI RIVOJLANTISH ASOSLARI

10.53885/edinres.2022.37.99.076

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Abdualimov Elnur

Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb

Shaxriddinova L.N.

Annotatsiya: Ushbu berilgan maqolada futbol o'yinida to'pni kiritish texnika va taktikalari asoslarining nazariy va amaliy jihatdan shug'ullanuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tadbiiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: futbol, to'p, texnika, taktika, hujum, futbolchi, jismoniy tayyorgarlik, hujum, to'pni kiritish.

Аннотация: В данной статье основы техники и тактики бросков мяча в футбольном матче важны для практиков и должны широко применяться на практике, а также социальные и биологические аспекты процесса подготовки спортсменов принципы взаимодействия между скоростью набухания обсуждается.

Ключевые слова: футбол, мяч, техника, тактика, атака, игрок, физическая подготовка, атака, ввод мяча.

Annotation: In this article, the basics of the technique and tactics of ball throwing in a football game are important for practitioners and should be widely applied in practice, as well as the social and biological aspects of the process of training athletes the principles of interaction between the rate of swelling are discussed.

Keywords: football, ball, technique, tactics, attack, player, physical training, attack, ball input.

Hozirgi kunda yangi O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshla-rida paydo bo'ldi va tezda mashhur sport o'yinlaridan biriga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Huddi shu yerda 1911-yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912-yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo'l berdi.

Biroz vaqt o'tgach, Toshkent viloyatining turli hududlarida va sharida ham futbol o'ynay boshladilar.

Futbol bilan ko'pchilik tashkilotlar masalan, maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin zamirida o'yinchilarning barchasi uchun yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlari va shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarini ham ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy va jamoaviy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Futbol o'yini bilan shug'ullanuvchilar texnik va taktik usullarni mukammal darajada bilishlari, murakkab o'yin vaziyatlarida ushbu usullarni qo'llay bilishlari va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.[1]

Ma'lum izlanishlar natijasi bizga shug'ullanuvchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Futbolda har bir o'yinchi 90 daqiqa davom etadigan o'yin davomida 12-15 km masofani chopib o'tadi. Bundan 1500-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi. Bunda sportchida ayniqsa, chidamlilik tezkorlik kabi jismoniy sifatlar yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak.

– to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.

– yaxshi o'ynaydigan jamoalar 90 daqiqalik o'yin davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.

– hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 14-15 daqiqagacha va maydonning o'rta qismida 6 daqiqagacha miqdorda o'zlarining asosiy vazifalarini bajaradilar.

– darvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi va bu o'yin davomidaagi barcha zarbalarning 65 % initashkil etadi.

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi hamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilinishi

-himoyachilar, o'rta qator o'yinchilari, kerak bo'lgan taqdirda hujum qatori o'yinchilari bilan himoya chizig'ini mustahkamlash;

– o'yin jarayoni yaxshi yakunlashida iqtidorli o'yinchilarning rolini oshirish;

– yuqori amplitudada o'tayotgan o'yinni to'xtashlar bilan birga olib borish;

– o'yinning har bir holatida ,ya'ni o'yinning boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

– qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va asosiy himoyachilarning rolini oshirish;

– standart holatlardan aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, jarima to'plari, burchakdan to'pni o'yinga kiritish va boshqa standart holatlardan unumli foydalanish.

Bugungi kun zamonaviy futbol o'yin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– harakat holatida, yugurib ketish jarayonida to'pni o'ziga bo'ysundira olish;

– har xil vaziyatlarda o'yinchi to'pni imkon qadar aniq uzatib berish.

- maydonning har bir yerida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va to‘pga egalik qilish, aldamchi harakatlarni qo‘llay bilish;
- tezlik, kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasini oshirish;
- raqib jamoa bilan kurashda muhim bo‘lgan shiddat va qat‘iylikning kulminatsion darajasi;
- jamoa o‘yin shiddatining muntazam ravishda oshib borishini ta‘minlanishi;[2]

Oxirgi vaqtlarga kelib, futbolchilarning o‘yinlardagi harakatlanish tezligi sezilarli darajada ijobiy tomonga o‘zgardi, o‘yin faoliyatining jadalligi ancha yuqori darajaga ko‘tarildi va bular sportchilar organizmiga bo‘lgan yuklamani ancha oshirishga xizmat qildi.

Har bir futbol o‘yini davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida berib boriladigan mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga ko‘tarishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

Futbolchilarning texnik mahorati u egallab olgan texnik usullarning hajmi va xilma-xilligi, hamda ularni o‘yin sharoitlarida samarali qo‘llay bilishi bilan karakterlanadi. Futbol o‘yini texnikasi juda ko‘p turli usul va usullar yig‘indisidan iboratdir. Shuning uchun kam vaqt va kuch sarflab o‘rgatish funksiyasini hal etish uchun o‘rganilayotgan materialni tizimga solish va texnikaga o‘rgatishning izchilligini aniqlash katta ahamiyatga ega.

Futbolchilardagi yangi harakat ko‘nikmalari avval o‘zlashtirilgan eski ko‘nikmalar asosida paydo bo‘ladi. Shuning uchun turli xil texnik va taktik usullarning o‘zaro tabiiy bog‘liqligidanva strukturaviy jamlanmasidan foydalanish maqsadga muvofiq keladi.

Texnik usullar bilan tanishish va ularni o‘rganish jarayonida asosan o‘qitishning mukammal usulidan foydalaniladi. U ko‘p yillik mashg‘ulotning har bir bosqichi uchun muayyan doiradagi usul va usullar tanlab olinishi bilan xarakterlanadi. Bular darslar tizimida parallel ravishda: dastlab (texnika asoslari o‘zlashtirib olguncha) har bir usul alohida, keyinchalik o‘zlashtirilgan boshqa usullar bilan birgalikda o‘rganiladi. SHu bilan birga, bir darsda, bir vaqtning o‘zida ikki-uchtadan ortiq yangi usulga o‘rgatish mumkin emas.

Ko‘p yillik mashg‘ulotlarning har bir bosqichida futbolchilarning texnik tayyorgarligi yuzasidan muayyan vazifalar qo‘yish ko‘pgina omillar: bolalar va o‘smirlar rivojlanishining yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni tarbiyalash dinamikasi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish tizimining xususiyatlari, bosqichlarning qaysi maqsadga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Birinchii tayyorgarlik bosqichida futbol o‘yini yangi o‘rganuvchi futbolchilarni texnik usullarining asosiy guruhleri bilan tanishtirish vazifasi qo‘yiladi. Bu vazifaning muvaffaqiyatli hal etilishi shug‘ullanuvchilarda futbolga nisbatan qat‘iy qiziqish hosil bo‘lishiga yordam beradi.

Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida shug‘ullanuvchilar futbol o‘yini texnikasi asoslarini egallab oladilar. Bo‘lajak futbolchilar avvalgi bosqichda tanishgan texnik usullarini ancha chuqur o‘rganadilar hamda qolgan usullar va ularning turli xillarini o‘rganishga kirishadilar. Darvozabonlar to‘pni egallab olish texnikasining asosiy usullarini: to‘pni ushlab olish bilan bir qatorda ,urib yuborish va tashlashni ham o‘zlashtiradilar.[3]

Asosiy mashq qilish bosqichida futbolchilar texnika va taktikani mustahkamlaydilar va uni takomillashtirishda davom etadilar. Bunda har xil texnik usullar bo‘yicha mustahkam ko‘nikma hosil qilinadi va o‘yin sharoitlarida kompleks ravishda va maqsadga muvofiq qo‘llanish ko‘nikmalari tarkib toptiriladi.

Yuqorida keltirilgan bosqichlar davomida shug‘ullanuvchilar quyidagi usullar bo‘yicha kamolotga erishadilar:

- turli xil traektoriya va yo‘nalishda harakatlanayotgan to‘pni xilma-xil usullar bilan to‘g‘riga va yo‘nalishini keskin o‘zgartirgan holda tepish;
- to‘pni oyoq bilan to‘xtatish va sherigiga oshirish;
- to‘pni turli xil usullar bilan olib yurish;
- har xil aldash harakatlarini bajarish;
- to‘pni hujum qilish jarayonida va oyoqning ostiga tashlanib tepib yuborish yoki to‘xtatish;
- raqibini yelka bilan turtib to‘pni olib qo‘yish;
- to‘pni turgan joydan, harakatda, yiqilayotib hamda yon chiziqdan o‘yinga kiritish.

Darvozabonlar to‘pni ushlab olish, urib yuborish va boshqa tomonga o‘tkazib yuborishni ham yiqilmasdan, hamda yiqilayotib ham takomillashtiradilar.

Asosli ravishda mashq qilish bosqichida futbolchilar o‘yindagi vazifalariga ko‘ra: hujumchi, himoyachi va hokazolar bo‘yicha uzil-kesil ixtisoslashib boradilar. Shuning uchun takomillashtirish jarayonini futbolchilarning o‘yindagi vazifalariga nisbatan alohida-alohida olib borish kerak.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Akramov Futbol darslik Toshkent -2006
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М., ФиС, 1978.
3. Акрамов Р.А. Отбор и подготовка юных футболистов. Учебное пособие. Ташкент, «Медицина»,
4. Акрамов Р.А. Футбольные университеты XVII Кубка мира, Ташкент, УзГИФК, 2004

BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLISH TURLARI

10.53885/edinres.2022.48.56.077

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Karimov Quvondiq Xoliqul o'g'li
Ilmiy rahbar prof.Nurullayev A.Q

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol sport turida sportchilarning qaysi sabablarga ko'ra jarohatlanishi va ushbu jarohatlanishlarni oldini olish turlari va jismoniy tayyorgarligini hamda o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalashi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol sport turi , basketbolchi, jarohatlanish, sport turi, oldini olish , shikastlanish, o'yinchilar, professional, og'riq.

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины травм спортсменов в баскетболе и виды профилактики этих травм и их физическая подготовленность, а также уровень двигательных возможностей игрока.

Ключевые слова: Баскетбольный спорт, баскетболист, травма, спорт, профилактика, травма, игроки, профессионал, боль

Annotation: This article discusses the role of strength, agility, endurance, agility, dexterity, flexibility and jumping in the physical, technical and tactical training of athletes in general and special training in volleyball, and these physical qualities determine the level of a player's ability to move.

Keywords: Basketball sport, basketball player, injury, sport, prevention, injury, players, professional, pain.

Basketbol sport turi jahonda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, sportchi yoshlarni [jismoniy rivojlantirish](#), ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam, xalqchil sport o'yin hisoblanadi.

Har qanday sport turida sportchilarning jarohat olish holatlari kuzatilishini ko'rishimiz mumkin. Haqiqiy sportchi uchun jarohatdan ko'ra yomonroq narsa bor. Tabiiyki, bu uzoq vaqt davomida sevib mashg'ulot olib boradigan sport turidan uzoqlashishdir. Shikastlanishlar sport olamining bir qismidir, shuning uchun ularning chastotasi tobora kamayib borishi uchun ularni bilish zarur.

Hisob -kitoblarga ko'ra, har 1000 soatlik sport mashg'ulotida jarohat paydo bo'ladi. Ulardan ba'zilari sog'lom hayot kechirish orqali oldini oladi, garchi boshqalari muqarrar va tashqi ko'rinishi tasodifan aniqlanadi.

Shug'ullanuvchilar organizmiga qiyinroq mashqlarni bajarishni talab qiladigan har qanday faoliyat shikastlanishga olib kelishi mumkin. Agar sportturiga qarab, "sprintlar", aloqa, tezlik o'zgarishi, sakrash, yiqilish va hokazo bo'lgan jamoaviy sport turlari bo'lsa, ehtimollik yanada yuqori bo'ladi.

Basketbol sport turi shikastlanish xavfi yuqori bo'lgan sport turlaridan hisoblanmasa biri bo'lmasa ham , bu sport turida ham bir qancha jarohatlanish holatlari kuzatilishini ko'rishimiz mumkin. Ammo ,bu sport turining mashhurligini inobatga olgan holda, dunyo miqyosida eng ko'p uchraydigan shikastlanishlarni bilish muhim.

Basketbol sport turlari ichida - futboldan keyingi o'rinda sport qiroli desak mubolag'a bo'lmaydi. NBA va oz darajada bo'lsa ham Yevropa ligalarining ta'siri tufayli uning butun dunyo bo'ylab millionlab muxlislari va izdoshlari bor.

Shu bilan bir qatorda , basketbol sport turi eng mashhur sport turlaridan biridir. Tadqiqotchilarning aytishlaricha, jahon miqyosida 400 milliondan ortiq odam basketbol o'ynaydi. Bu shug'ullanuvchilarning deyarli barchasi shikastlanish xavfi ostidadir.

Bizga ma'lumki, professional o'yinchilar jarohatlarga ko'proq duch kelishadi, chunki o'yinlar ancha talabchan va ular o'z tanalarini uzoq muddat chegaraga surishlariga to'g'ri keladi.[2] Bu shikastlanishlar

shug'ullanuvchilarning ovqatlanish ratsioniga, uxlashiga, mushaklarning mustahkamligiga va fizioterapiya mashg'ulotlariga qanchalik qatnashishlaridan qat'iy nazar sodir bo'ladigan holatdir.

Sportda shikastlanishlar, garchi ularning paydo bo'lish ehtimolini kamaytirish mumkin bo'lsa-da, yuz beradigan vaziyatdir. Jarohat olish yoki yuzaki shikastlanishlar sport bilan shug'ullanib kelayotgan sportchilar hayotining bir qismidir va har qanday professionalning eng katta qo'rquvlaridan biri ham shikastlanishdir.

Turli xil sport turlarida shikastlanishlar turlicha bo'lishi mumkin. Quyida basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar bilan tanishib chiqamiz.

Tabiiyki bizda shikastlanish o'zi nima degan savol paydo bo'lishi mumkin. Shikastlanish - bu har qanday a'zolarimiz yoki to'qimalarimiz morfologiyasi yoki tuzilishining shikastlanishi tufayli o'zgarishidir. Bu kabi o'zgarishlar hal qilinmaguncha vosita harakatlarining to'g'ri bajarilishiga to'sqinlik qilaveradi. Agar ularni zararlangan organ yoki to'qimalarga majbur qilmasak, ya'ni dam olish va o'yin maydonlaridan kerakli vaqtgacha uzoqlashish kerak bo'lsa, ularning ayrimlarini tananing o'zi hal qiladi, ya'ni regeneratsiya holatini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Boshqalar esa, zararni bartaraf etish uchun operatsiya xonasidan o'tishni va jarrohlik aralashuvni talab qiladi.

Dast avval aytganimizdek, har qanday sport turi turli jarohatlarga olib kelishi mumkin, bu ko'p jihatdan sportning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Basketbolga kelsak, jarohatlanishlarning ba'zilari tez - tez uchrab turadi.

Biz bu jarohatlarni quyida keltiramiz.

Oyoq bilagining jarohatlanishi. Bu basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishdir. To'piqlarda bizda ligamentlar bor, ular oyoqqa barqarorlik berish va uning juda ko'p aylanishini oldini olish uchun javobgardir. Oyoq bilagidagi bu kabi zo'rlik juda kuchli bo'lgan g'ayritabiiy harakat tufayli bu ligamentning qisman yoki to'liq yirtilishidan iborat. Bu yirtilishlar turli sinflarga bo'linadi, masalan, kichik ligament, to'liq yirtiq va boshqalar. Basketbolda bu yirtilishlar yo'nalishning keskin o'zgarishi, sakrashdan keyin yerga yiqilish yoki oyoq bosilganda sodir bo'lishi mumkin. Yengillari bir -ikki hafta ichida tuzalib ketadi, garchi kuchli jarohatlanishlar 2 yoki 5 oygacha davom etishi mumkin.[1]

Basketbolda barmoqlarning dislokatsiyasi. Dislokatsiya - bu bo'g'im qismida birga bo'lishi kerak bo'lgan ikkita suyakning ajralishi, suyaklarning normal holatida bo'lmasligiga olib keladi. Bu ko'pincha barmoqlarning falajlanishiga ham olib kelishi mumkin. Barmoqlarning yorilishi - basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib, barmoqlarning to'satdan urilishi favqulotda yiqilish yoki zarba natijasida yuzaga keladi. Qayta tiklanish uchun, dislokatsiyaning holatiga qarab, taxminan uch hafta yoki undan ko'proq vaqt davomida gipsda immobilizatsiya qilish talab qilinadi.

Bilak suyagining sinishi. Bilak suyagining sinishi basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib hisoblanadi. Odatda, yiqilish paytida qo'llarni yaxshi ushlab turmaslik natijasida paydo bo'ladi. Qo'lning bu kabi qismida suyaklari singan holatda, qo'lni harakatsizlantirish va og'riq qoldiruvchi dorilarni buyurish kerak bo'ladi.

Basketbolchilarda yelkaning dislokatsiyasi. Yelka dislokatsiyasi yelkasuyagining bo'g'imdan chiqib ketishi oqibatida kuzatiladi. Oldinga yoki orqaga harakat qilish va yaqin atrofdagi to'qimalarning qolgan qismiga keskinlik kiritish, bu mashhur jarohatlanish turi sportchining yelkasi bilan tushish va odatda yerga noto'g'ri yiqilishlari tufayli sodir bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarda old kesma payining yorilishi. Har bir sportchining dahshati uning chastotasi va shikastlanishining og'irligini hisobga olgan holda yuzaga keladi. Old kesma payi ligamenti tizzani barqaror qiladi va tizzaning odatdagiga nisbatan oldinga siljishini oldini oladi. Tizza juda kuchli burilganda, bu ligament qisman yoki to'liq yirtilib, juda og'riqli shikastlanishga olib kelishi va tizzaning barqarorligini yo'qotishi mumkin. Bu odatda sportchining butun mashg'ulot va yoki musobaqa mavsumni o'tkazib yuborishiga sabab bo'ladi, chunki ular ligamentni rekonstruksiya qilish uchun jarrohlik operatsiyasidan o'tishi va keyin uzoq reabilitatsiyadan o'tishlari lozim, shuning uchun ular 8-10 oydan keyin yana musobaqada qatnasha olmaydi. Qolaversa, qaytib kelganida, avvalgi darajasiga qaytishlari bir muncha qiyinlik qilishi ham mumkin.[3]

Meniskusning yirtilishi basketboldagi yana bir keng tarqalgan shikastlanish turlaridandir. Odatda, bu jarohatlanish oldingi xoch bog'larning yirtilishi bilan bog'liq. Menisk - bu tizzaning ichida joylashgan xaltachaga bo'lib, u ta'sirlarni yumshatish va suyaklar orasidagi ishqalanishdan saqlanish vazifasini bajaradi. Uning jarohatlanishi tizzaning juda kuchli burilishi tufayli sodir bo'ladi. Shuning uchun meniskusning yirtilishi va oldingi kesma ligamenti bir vaqtning o'zida paydo bo'lishi eng keng tarqalgan. Aniqki, bunday holat operatsiyani talab qiladi, garchi meniskusning yirtilishi bo'lsa ham, tiklanish vaqti cho'zilmasligi mumkin.

Patellar tendoniti. Tendonlar - bu biriktiruvchi to'qimalarning bir turidir, ularning vazifasi mushaklarni suyak bilan bog'lashdir. Lekin ular mexanik harakatlarni bajarmasliklari kerak. Bordiyu, sportchi o'zini haddan tashqari zo'riqtirib qo'ysa, tendonit rivojlanishi mumkin. Patellar tendoni tizzada joylashgan va patellarni tizza bilan bog'laydi. Agar sportchilar tizzalarni bukish paytida qilayotgan harakatlari noo'rin bo'lsa, bu tendon yallig'lanib, og'riq keltirishi mumkin. Basketbolchilarda orqa bel og'rig'i. Bel og'rig'i basketbolchilarda juda keng tarqalgan. Yomon holat yoki bel mushaklarining haddan tashqari zo'riqishi tufayli bu shikastlanish paydo bo'lishi mumkin. Bunda pastki bel og'rig'i bel og'rig'i bilan tavsiflanadi.

Sportchi oyoqlarida bo'linma sindromi. Travma, og'ir zo'riqish yoki suyak sinishi tufayli mushaklar ichida bosim kuchayishi mumkin. Bu holat organizmda ayniqsa, muskullarda qon aylanishining buzilishiga, mushaklar va nervlarning shikastlanishiga olib keladi. Bunday jarohatlanish kuzatilganda basketbolchilar organizmida og'riq, sezuvchanlik, shish va hokazolarni keltirib chiqaradi. Davolash mushak ichidagi bosimni pasaytirish uchun operatsiyadan iborat. Basketbolchilarda bbo'linma sindromi odatda, oyoqlarda paydo bo'ladi, garchi davolanish bilan ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Axilles tendonitis. Axilles tendoniti - basketbolchilarda juda keng tarqalgan shikastlanish patellar tendinopatiyasi bilan bir xil bo'ladi, lekin bu erda Axilles tendonida paydo bo'ladi. Qayta tiklash odatda 2 oy davom etadi.

Tos suyagi yirtig'i. Tos suyagi yirtilib ketishi nafaqat basketbolda, balki sportning ko'p turlarida eng ko'p uchraydigan mushaklarning shikastlanishi hisoblanadi. Tos suyaklarining mushaklari sonning orqa qismida joylashgan va oyoq harakatida asosiy muhim rol o'ynaydi.

Biroq, o'yinning ko'p holatlari, ya'ni tezlikning keskin o'zgarishi, yiqilish, yomon qo'llab - quvvatlash kabi vaziyatlarda mushakning yirtilishiga olib kelishi mumkin. Dastlab, sportchi o'sha sohada mushaklar teshilganini his qiladi. Qayta tiklash jarrohlik operatsiyani talab qilmaydi, lekin mushaklarning yorilish darajasiga qarab, u bir necha haftadan bir necha oygacha davom etishi mumkin.

Tizzalarning burilishi. Bu oldingi xoch bog'ichining yirtilishiga o'xshaydi, lekin unchalik og'ir emas. Bunday holda, zarar tizzaning ichki qismidagi ligamentlarda emas, balki tashqi tomondan sodir bo'ladi. Tizzaning lateral ligamentlari to'piqdagi kabi yirtilib ketishiga sport faoliyati jarayonida qo'pol burilish sabab bo'lishi mumkin. Bu og'riq va beqarorlikni keltirib chiqaradi, lekin tiklanish oldingi kesma ligamentining yorilishidan ko'ra tezroq bo'ladi va bundan tashqari, operatsiya xonasidan o'tishni talab qilmaydi.

Shular bilan bir qatorda jarohatlanishlar orasida kapsulit degan shikastlanish turi ham bor va bu tur ham ko'p uchrab turadi. Suyak yoki ligament sinishi yo'q, lekin travmadan bo'g'im kapsulasi yorilib, sinovial suyuqlikni chiqaradi, bo'g'imning qattiqlashishiga va og'riq paydo bo'lishiga olib keladi. Bu jiddiy shikastlanish turi emas. Barmoqni ushlab turadigan oddiy bandaj bilan bir necha kun ichida yaxshilanadi.

Yana bir jarohatlanish turlaridan biri herniyali disk. Bu disk churrasi - basketbol dunyosida yana bir keng tarqalgan shikastlanish. Travma yoki haddan tashqari egilish tufayli, umurtqa pog'onasidagi intervertebral disk yorilib, bu churra paydo bo'lishi mumkin. Bunda davolanish yallig'lanishni kamaytirish uchun mushaklarni normalizatsiya qilishdan iborat bo'ladi.

Basketbol sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda plantar fasit kabi jarohatlanish holatlari ham kuzatiladi. Oyoq tagida biz yerga qadam bosganimizda ishlab chiqariladigan energiyani yutish vazifasi bor. Oyoq bosilganda, bu strukturaning haddan tashqari yuklanishi va natijada yong'in chiqishi mumkin. Qanday bo'lmasin, u keltiradigan og'riq, zerikarli bo'lsa -da, odatda sport bilan shug'ullanishni to'xtatmaydi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Drakos, MC, Domb, BG, Starkey, C., Callahan, L.R. (2010) "Milliy basketbol assotsiatsiyasining shikastlanishi". Sport salomatligi ko'p tarmoqli yondashuv.
2. Gaka, A.M. (2008) "Bolalar basketbolining shikastlanishi". Shimoliy Amerika radiologiya jamiyati.
3. Elmagd, M.A. (2016) "Umumiy sport jarohatlari".

VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK HARAkatGA DASTLABKI O'RGATISHNING MOHIYATI

10.53885/edinres.2022.44.51.078

Navoiy Davlat Pedagogika instituti 1-kurs magistri

Oblayev Shaxzod Shamsiddin o'g'li

Ilmoy rahbar : prof. Z.B.Boltayev

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport amaliyotida voleybolda dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, dastlabki o'rgatish, rejalashtirish, mashqlar, yuklamalar, jismoniy, funksional imkoniyatlar, me'yorlanishi.

Аннотация: В данной статье необходимо учитывать онтогенетические и биопсихологические особенности ребенка при планировании и организации начального тренировочного процесса по начальной тренировочной нагрузке корректируется в соответствии с физическими и функциональными возможностями занимающихся детей.

Ключевые слова: волейбол, начальная подготовка, планирование, упражнения, загрузки, физические, функциональные возможности, стандартизация.

Annotation: In this article, it is necessary to take into account the ontogenetic and biopsychological characteristics of the child when planning and organizing the initial training process in volleyball in sports practice. In other words, it is assumed that the initial training load is adjusted according to the physical and functional capabilities of the children involved.

Keywords: Volleyball, initial training, planning, exercises, downloads, physical, functional capabilities, standardization.

Voleybol o'zining hammabopligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol muhitini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati, soha mutaxassisleri oldiga yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega bo'lgan mutaxassis-kadrlar yetishtirish muammosini qo'yimoqda.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlarini paydo bo'ladi.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

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.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli»», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari boriki, 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 (oddiylik-tirilgan) holatda o‘rganish. Mazkur o‘rganish bosqichida muvaffaqiyat ko‘p holatlarda yondostiruvchi 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 vaqtni o‘zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o‘stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. «O‘zbekiston Respublikasida uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalarini joriy yetish to‘g‘risida»gi qarori. 2000 yil 26 may.
2. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услужий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.
3. Cho‘liyev A. Q. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol) N.:2022. –63 b.
4. <https://sportsregras.com/uz/asoslar-voleybol-tarix-qoidalar/>
https://uz.atomiyme.com/voleybol_i-qoidalari-voleybol-oyin-qoidalari-qancha-voleybol-boyicha-yarim/

KURASH SPORTIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MAQSADI VA VAZIFALARI

10.53885/edinres.2022.23.63.014

UTEPPERGENOV AMANGELDI QUTLIMURATOVICH

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

Sadiq Kaypov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maksadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma‘lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida g‘alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

- to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o‘zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi. Kurashda taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Kurashda musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi.

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;

- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlang'ich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

N.M.Galkovskiy fikricha, kurashda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari muvaffaqiyat keltiradi. U o'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat ansambliga qo'shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Usulni amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlik usullarini guruhlariga tasniflashni birinchi bor A.N.Lents ishlab chiqqan. Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, qurshab olish muvozanatdan chiqarish);
- kurashchi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);
- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib kurashchining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shshadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va boshq.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi kismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi elkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rileydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzokdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va elkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shshish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Kurashda ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob kaytarishga imkon beradi.

Murakkab hujum harakatlari bilan muvaffaqiyatli hujum qilish shunga asoslanadiki, raqib kuch berish yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan dasturlangan murakkab hujum harakatiga 2-3 marta javob qaytarishga majbur va har safar hujum qiluvchining harakatlanish xususiyati hamda yo'nalishini oldindan bilish uchun unga javob qaytarish vaqtidan yutqazadi, chunki unda bitta yoki ikkita reaksiyaning latent davri yuzaga keladi.

Birinchi - yashrincha davr - murakkab hujumning boshlanish harakatiga javoban, ikkinchi (latent) - motor davri va murakkab hujum xususiyati hamda yangi yo'nalishini aniqlashga qaratilgan reaksiyani to'xtatish, so'ngra ikkinchi motor davri (odatda kechikuvchan) sodir bo'ladi. Murakkab hujum harakatining yakuniy (hal etuvchi) harakati hujum qiluvchi harakatining birinchi qismiga bo'lgan raqib reaksiyasining motor qismi yoki murakkab hujumning ikkinchi qismi kechikkan hollarda hal etuvchi harakatga bo'lgan raqib reaksiyasining latent davri bilan mos keladi.

Turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Sport kurashida texnika va taktika dialektik birlikni tashkil etadi. Ayrim texnik harakatlar (usullar) taktik usullar bo'lishi ham mumkin. Bu - hujum, qarshi hujum va himoya harakatlardir. O'z navbatida ba'zi taktik harakatlar ma'lum bir texnik harakatlar hisoblanadi (siltab ko'tarish, dast ko'tarish).

N.M.Galkovskiy hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatlarning beshta guruhidan foydalanishni tavsiya etadi:

- qachonki, raqib gavdasi eng olinadigan muvozanat burchagini ag'darishning nisbatan tanlangan tomoniga ega bo'lsa;

- qachonki, raqib UOM tayanch maydoning chetiga harakatlanishi natijasida mustahkamlik burchagi ag'darish yo'nalishiga qarab kamaysa;

- qachonki, raqibning UOM tezlik bilan yuqoriga o'tsa (ko'chsa);

- qachonki, raqib tayanchini osonlikcha bartaraf etish mumkin bo'lsa;

- qachonki, raqib "o'lik nuqta" holatida turgan bo'lsa (uning reaksiyasining latent davri).

Shuningdek kurashchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi.

A.N.Lents usulni amalga oshirish taktikasini quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

- usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;

- usulni qulay vaziyatlardan bajarish;

- qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash, ularda raqib aldamchi harakatga javoban oldindan belgilangan himoyalani bilan javob qaytarishi lozim;

- texnik harakatning optimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish.

Asosiy usulni samarali bajarishda tayrlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim. Takomillashtirishda asosiy qiyinchilik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish fazasida yuzaga keladi. Mahorat darajasi qancha yuqori bo'lsa, bunday bog'liqliklar kam ko'zga tashlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев А. Н Динамика состояния борцов 16-17 лет после соревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки: Авто реф. дисс. Канд пед наук.-Т 1994, 24 б
2. Абдиев А.Н Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе.- Монография, -Т, 1997,
3. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников. Педагогик талим.-Т.,2004 89-91б.
4. Дахновский В.С. и др. Динамика структуры подготовленности юных курашистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки //Теория и практика физкультуры. - Москва, 1991, №10, С.40-4319.
5. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2005.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – T. WzDJTI, 2001.-286b.
7. Рудницкий В.И. Борьба классического стиля. Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.
8. Галковский Н.М., Керимов Ф.А Вольная борьба-Т.,1993

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены цели и задачи в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других областях подготовки, соединяются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки.

XULOSA

Ushbu maqolada sportchining taktik tayyorgarligi jarayonidagi maqsad va vazifalar ko'rib chiqiladi, boshqa mashg'ulotlarda bo'lgani kabi, vazifalar ham bevosita va istiqbolli, o'quv va tarbiyaviy, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikni birlashtiradi. Ularning yechimi sportchining intellektual tayyorgarligining asosiy jihatlaridan biri bo'lib, shu bilan birga sport mashg'ulotlarining amaliy mazmuniga kiradi.

SUMMARY

This article discusses the goals and objectives in the process of tactical training of an athlete, as in other areas of training, the tasks are combined immediate and promising, educational and educational, general preparatory and special preparatory. Their solution is one of the main aspects of the athlete's intellectual training and, along with this, is included in the practical content of sports training.

ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРУДОВ НАШИХ ВЕЛИКИХ УЧЁНЫХ

10.53885/edinres.2022.89.25.015

Buxoro davlat universiteti Axborot texnologiyalari fakulteti dotsenti p.f.n.

G.K.Zaripova,

e-mail: dersuzala1972@gmail.com, tel: (99897) 280-72-01,

Подполковник А. И. Хикматов –

преподаватель цикла специальной подготовки факультета военного образования

Бухарского государственного университета

anvar.hikmatov@gmail.com тел: (+99890) 718-52-12,

Аннотация: Данная статья посвящена воспитанию молодёжи в условиях национальной независимости с использованием трудов наших великих учёных.

Ключевые слова: высокие нравственные, духовные, информационные технологии, совершенный человек, воспитание детей, гармоничность, наша национальная гордость, историческое наследие и великие предки, Закон «Об образовании», «Национальная программа обучения».

The summary: This article is devoted to the education of young people in conditions of national independence using the works of our great scientists.

Keywords: high moral, spiritual, information technology, perfect man, raising children, harmony, our national pride, historical heritage and great ancestors, the Law «On Education», «National Training Program».

В целях укрепления и развития своей независимости наша страна проводит значительную работу и меры, направленные на развитие человека высокой нравственной, духовной и духовной зрелости молодёжи. В сегодняшнем стремительно развивающемся 21 веке, когда умы молодых людей заняты информацией и информационными технологиями, обучение их, чтобы стать духовно богатыми, совершенными людьми, остаётся насущной проблемой. Решая эту проблему, преподаватели, педагоги и учёные-педагоги проводят углубленные наблюдения и исследования.

Мы давно знаем, что воспитание детей всегда было главной задачей наших предков, и одна из первых задач, стоящих перед нами, воспитать подрастающее поколение в гармоничном, здоровом, искреннем, духовном и рациональном образе жизни. В настоящее время репертуар прессы и СМИ, кино, театра организован в национальном контексте. Вся их деятельность направлена на углубление изучения социально-экономических аспектов нашего общества, формирование духовных изменений, использование источников нашей духовности, нашей национальной гордости, исторического наследия и произведений наших великих предков.

При этом у наших людей высокое отношение к профессии. После обретения нашей страной независимости эта потребность возросла. Доказательством тому служат некоторые аспекты «Закона об образовании» [2] и «Национальной программы обучения» [3]. Сегодняшний процесс обучения и воспитания, наряду с восстановлением нашей национальной профессии, предполагает освоение современных профессий. Поскольку процесс обучения молодежи включает в себя общее образование, а также специализированные предметы, производственное образование, существуют определённые аспекты руководства этим процессом.

17 августа 2021 года Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев в интервью газете «Янги Ўзбекистон» рассказал о значении концепций Третьего Возрождения и Нового Узбекистана. «Идея «Нового Узбекистана», которая глубоко укоренилась в сердцах всего нашего народа и становится общенациональным движением, основана на мечтах и чаяниях наших великих предков, а также на первых и вторых пробуждениях», – сказал глава государства.

По его словам, земля Узбекистана в древности была колыбелью двух великих возрождений – Первого (Просвещение – IX-XII вв.) и Второго (Темуриды – XIV-XV вв.) Возрождения. «Это исторический факт, доказанный и признанный мировой наукой», – добавил он.

«В нашей стране идёт ещё один важный процесс Возрождения. Именно поэтому слова «Новый Узбекистан» и «Третье Возрождение» находят отклик в нашей жизни и вдохновляют наш народ на великие цели», – заключил Шавкат Мирзиёев [9].

Все восточные и западные учёные сходятся во мнении, что Первое Возрождение, имевшее место в Европе между 15 и 17 веками, произошло в нашей стране несколько сотен лет назад, в девятом и одиннадцатом веках. Конечно, у этого большого подъёма есть исторические причины. В этот период были введены новые реформы и законы, которые были очень важны для развития государства, и произошли радикальные изменения, от земельных и водных отношений до добрососедских налогов. Нововведения в правительстве и политике объединили учёных вокруг благородных идей, повысили интерес к различным наукам, особенно к математике, астрономии, химии, медицине, праву, геодезии, и заложили основы современных теорий мирового порядка. Наши великие предки, такие как Мухаммад Муса аль-Хорезми, Абу Райхан Беруни, Абу Али ибн Сино, Ахмад аль-Фаргани Абу Наср аль-Фараби, Юсуф Хас Хаджиб, Махмуд Кашгари, Махмуд Замахшари, Имам Бухари, Имам Термеотур Абул Муина Насафи было огромное желание стать превосходными мыслителями своего времени, и они стали не только учёными, но и мировыми мастерами в своих науках. Без преувеличения можно сказать, что этот период заложил основы подъёма мирового развития. Доказательство тому – Академия Мамуна в Хорезме. Это правда, что этот университет, объединивший гениальных мыслителей, послужил ускорителем не только для своего региона, но и для всего мира.

Второе Возрождение тесно связано с именем нашего великого предка Амира Темура, проводившего политические, экономические и социальные реформы не только в нашем регионе, но и на обширных географических территориях. Благодаря ему возникло государство, основанное на сильном центральном правительстве и благоприятной среде для нового культурного и научного развития. Амир Темур собрал талантливых учёных, поэтов, мастеров и архитекторов из разных регионов в больших городах своего необъятного царства и создал все необходимые условия для развития науки. Такая разумная политика укрепила научную и культурную мощь страны.

Хотя Второе Возрождение было названо «Золотым веком исламской культуры», с развитием космической науки и математики в нашей стране началось второе Возрождение. В этот период такие великие учёные, как Имам Бухари, Имам Термези, Имам Мотуриды, Бурханиддин Маргинони, Абул Муин Насафи, уникальные учёные, такие как Казизада Руми, Мирзо Улугбек, Гиёсиддин Каши, Али Кушчи, Лутфи, Хаккоки, Бабур, Хафиз Хоразми Возникли классические поэты и мыслители, такие как Мирза. На весь мир прославились такие историки, как Шарафиддин Али Язди, Мирханд, Хандамир, Махмуд Музахиб, Камолиддин Бехзод, многие каллиграфы и музыканты, музыковеды и архитекторы. Как и в первый период Возрождения, со всего мира был наплыв людей, которые хотели изучать науку.

Слова главы нашего государства в своем выступлении «Мы поднимаем вопрос Третьего Возрождения как стратегическую задачу и поднимаем ее до уровня национальной идеи» отражают великие цели масштабных радикальных реформ в нашей стране.

«Мы рассматриваем дошкольное и школьное образование, систему высшего и среднего специального образования, научные и культурные учреждения как четыре неотъемлемых кольца будущего Возрождения. Мы считаем воспитателей детских садов, школьных учителей, профессоров, научных и творческих интеллектуалов четырьмя столпами нового Возрождения.

Уверен, что дорогие родители обязательно поддержат эту инициативу и станут пятым кольцом, пятой опорой нового Возрождения. И если я скажу, что это будет самая сильная опора нашей духовной и просветительской жизни, я думаю, вы полностью ее поддержите», - сказал он [9].

Необходимость перехода к непрерывному образованию в нашей стране определяется не только рядом социально-экономических, политических, моральных, организационных и педагогических факторов, но и обеспечением совершенствования человеческой личности. Продолжая благородное дело первого Президента, Президент Мирзиёев в своем выступлении на совместном заседании Олий Мажлиса, посвященном инаугурации Президента Республики Узбекистан, высоко оценил работу наших учёных и педагогов: «Мы знаем и ценим самоотверженный труд наших уважаемых интеллектуалов – представителей науки и техники, прежде всего наших уважаемых учителей и уважаемых академиков, представителей культуры, литературы и искусства, спорта, – в создании и дальнейшем наращивании этого потенциала» [4, 15].

Пока существование человека и общества определяется наличием идей добра и справедливости, их развитие проходит поступательно, прогрессивно. Отрицательное воздействие на этот процесс оказывают идеологии, содержащие идеи и принципы насилия и мракобесия. Однако они не способны остановить движение человечества к высоким идеалам на основе идеи мира и свободы, братства и сотрудничества, прогресса и благополучия.

Идея воспитания гармоничной, всесторонне развитой личности отражает постоянное стремление человека к овладению достижениями как национальной, так и общечеловеческой, мировой культуры, к духовно-нравственному и физическому совершенству. Высокие идеи о такой личности нашли свое отражение в произведениях великих мыслителей – Абу Насра Фароби и Алишера Навои.

Высокая нравственная чистота достижима лишь в обществе свободных людей, исповедующих возвышенные жизненные идеалы. Поэтому в нашей стране огромное внимание уделяется воспитанию подрастающего поколения, формированию духовности и нравственности граждан, повышению качественного уровня духовно-просветительской работы. В этом аспекте Национальная программа по подготовке кадров и движение «За здоровье поколение» стали всенародным, общенациональным делом, неотъемлемой частью данного процесса.

Формирование духовно богатой и нравственной, гармонично развитой личности неразрывно связано с общим процессом демократических преобразований в стране, утверждением в сознании народа идеи национальной независимости.

Утверждение в умах и сердцах людей идеи независимости, особенно в среде молодежи, осуществляется через различные формы и методы образования и воспитания. Процесс этот длительный, сложный, требующий коренного пересмотра содержания деятельности всех структур, органов и учреждений непрерывного образования.

При этом необходимо решить следующие задачи:

- на основе всестороннего изучения социальной характеристики населения определить эффективные пути и методы доведения идеи национальной независимости до сознания каждого гражданина;

- на основе Национальной программы по подготовке кадров проводить непрерывную работу по формированию в сознании школьников и студентов национальной идеи и идеологии независимости;

- в учебных программах, учебниках и пособиях глубоко отражать сущность и содержание идеологии независимости;

- идеологическое воспитание в школах, лицеях, колледжах, институтах и университетах поднять до уровня современных требований;

- углубить знания педагогических кадров в вопросах идеологии.

Таким образом, человеческая личность, возможности её гармоничного развития и самореализации рассматривается как высшая цель общественного развития, в процессе которого обеспечивается создание необходимых условий для полной реализации всех её потенциалов, достижения гармонии в социально-экономической и духовной сфере жизни, наивысшего расцвета конкретной человеческой личности. При этом в современной трактовке гуманизма акцент делается на целостное, универсальное становление человеческой личности. Эта универсальность осмысливается как гармоническое развитие её интеллектуальных, духовно-нравственных и эстетических качеств. Таким образом, с позиций гуманизма, конечная цель воспитания состоит в том, чтобы каждый человек мог стать полноценным субъектом деятельности, познания и общения,

то есть свободной, самодостаточной личностью, ответственной за всё происходящее в мире. Следовательно, мера гуманизации воспитательного процесса определяется тем, насколько этот процесс создаёт предпосылки для самореализации личности, раскрытия всех заложенных в ней природных задатков, её способности к саморазвитию, ответственности и творчеству [12].

Поскольку учащиеся системы непрерывного образования – это в основном подростки и молодые люди, важно помнить, что управленческая деятельность организована со студентами, которые находятся в наиболее трудном кризисном возрасте в молодом возрасте. В целях вовлечения промышленных предприятий, опекунов и спонсоров в образовательный процесс, организации стажировки и профориентации «Национальная программа» подготовки кадров [3] требует воспитания независимого мыслителя, внимание руководителя должно быть в этой сфере.

При обучении студентов следует учитывать следующие важные руководящие принципы [11]: достижение сотрудничества в правильном направлении независимости студентов; достижение демократии и самоуправления в процессе организации педагогического коллектива; наладить сотрудничество с профессорами, учителями, родителями, опекунами, спонсорами; избегание формальности; правильные межличностные отношения; демократизация образования.

Юсуф Хас Хаджиб В 1069 году, изучая произведение «Кутадгу билиг» [8] (знание, ведущее к счастью), поэт писал о морали, знаниях, воспитании детей, о том, как вести себя на публике, он думает о себе как о вестник просвещения о его важности и ценности, правилах гостеприимства, его образе жизни, многих вопросах духовного мира человека.

В эпосе поэт продвигает идею борьбы за централизованное государство, мудрое, справедливое правление, на время народа, государства, главы государства и гражданина, ученых и правителя, экономических и культурных связей. Что касается соседних стран, то долг правящих классов перед народом вызвал очень прогрессивные социально-философские наблюдения: он выделил крестьян, ремесленников и пастухов как категории, которые создают материальные блага общества. Фирдавси, Ибн Сина, Беруни, Насир Хисрав, Юсуф Хас Хаджиб, продолжившие традиции, в этой работе можно найти идеи по математике, астрономии, географии, философии, логике, политике, медицине, словом, все знания того времени. Это показывает, что они были с глубокими и широкими познаниями.

В нашей стране отмечается 680-летие со дня рождения великого полководца, который является символом глубокого уважения и уважения к нашей молодежи. Когда мы изучаем жизнь и творчество Амира Темура, мы убеждаемся, что произведение нашего всемирно известного предка «Уставы Темура» – великое произведение. Помимо биографии Амира Темура, в пьесе представлены ценные сведения об устройстве государства и армии, а также об истории чигатайского народа на протяжении более пятидесяти лет (1342–1405). Амир Темура был умным, опытным и политическим деятелем. Он предопределил, какой центральный аппарат государства он хочет сформировать и на какие социальные категории будет опираться местное правительство, должностных лиц и их качества, а также их обязанности и ответственность. Роль министров, эмиров и провинциальных депутатов в управлении государством была огромна. Поэтому Амир Темура уделил их выбору и назначению особое внимание [6].

По его словам, это должны быть верные, нравственно чистые, справедливые, миролюбивые и инициативные люди. По мнению автора Устава, например, министры должны обладать четырьмя качествами: «1) оригинальность, чистая родословная и величие; 2) здравый смысл; 3) знать о состоянии армии и народа, заботиться о них, хорошо с ними обращаться; 4) сила воли – выдержка, терпимость и мягкость» [7].

По словам книги «Темурнома», Амир Темура в результате развития образования, науки, ремесел, искусства, культуры и архитектуры в своей стране призвал молодых людей быть мужественными, отважными, нравственно здоровыми людьми. Показал руководящие принципы воспитания детей. Именно поэтому наш предок Амир Темура считался самым уважаемым человеком в мире [7].

Учитывая, что классическое наследие наших великих предков может служить развитию нашей нации, формированию национального самосознания у молодежи и воспитанию и развитию гармонично развитого человека, Закон «Об образовании» [2] и «Национальное обучение» [3] и коренная реформа системы образования и обучения Президента Узбекистана, даёт положительные результаты в воспитании гармонично развитого поколения, вносит весомый вклад в формирование идеального человека.

Как сказал первый Президент нашей страны Ислам Каримов: «Духовность и просвещение – сила человека, народа, общества, государства. Без этого нет счастья. Не только старая история,

но и современная история даёт множество примеров этого» [1]. Педагогика давно занимается вопросом идеального человеческого образования. Потому что идея идеального человека – это давняя мечта человечества, и ряд факторов важен для того, чтобы довести её до этого уровня. Это: социальная среда, образование, врождённые способности, самостоятельность.

Система непрерывного образования и обучения будет управляться государством через структурную трансформацию государственных и негосударственных учебных заведений и их постепенное развитие. Компетентность органов управления образованием на всех уровнях определяется в соответствии с «Законом об образовании» [2]. Будет разработана правовая база образования. Будут расширены права и самостоятельность образовательных учреждений при ведении финансово-хозяйственной деятельности и организации учебного процесса. Образовательные учреждения аттестованы и аккредитованы в порядке, установленном Кабинетом Министров Республики Узбекистан и после аккредитации предоставляется право работать в сфере образования [10].

Использованная литература:

1. Каримов И.А. Узбекистан за великое будущее. // – Ташкент: «Узбекистан». – 1998 г. – Стр. 62- стр.

2. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». // Гармонично развитое поколение – основа развития Узбекистана (29 августа 1997г.). – Ташкент: «Шарқ». – 1997. 20-29- стр.

3. Национальная программа обучения. // Гармонично развитое поколение – основа развития Узбекистана. – Ташкент: «Шарқ». – 1997. 31-61- стр.

4. Шавкат Мирзиёев. Вместе мы построим свободное и процветающее демократическое государство Узбекистан. – Ташкент: «Узбекистан». – 2016г. 15 - стр.

5. Шавкат Мирзиёев. Мы решительно продолжим наш путь национального развития и поднимем его на новый уровень. – Ташкент: «Узбекистан». - 2017г. 17 - стр.

6. Миллий истиклол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. // – Тошкент: «Янги аср авлоди». – 2001г. – 80- стр.

7. Темурнома. // – Тошкент: «Чўлпон». – 1990г. – Стр. 152.

8. Юсуф Хос Хожиб. Қутадғу билиг. // – Тошкент: «Юлдузча». – 1990. – Стр. 192.

9. Иброҳим Абдурахмонов, Министр инновационного развития, академик.

<https://mininnovation.uz/oz/news/2449> и

<https://yandex.ru/search/?text=uchinchi+renessans+haqida+Ibrohim+%D0%90bdurahmonov%2C+Innovation+rivojlanish+vaziri%2C+akademik&lr=10335&clid=2285101> va

<https://www.gazeta.uz/uz/2021/08/17/renaissance/>

10. Г.К. Зарипова, Н.С. Сайидова, Б.Н. Тахиров, У.Х. Хайитов. [Педагогическое сотрудничество преподавателя и студентов в кредитно-модульной системе высшего образования.](#) - Наука, образование и культура, 2020.

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=1xFax7AAAAAJ&citation_for_view=1xFax7AAAAAJ:LkGwnXOMwfcC.

11. Г.К. Зарипова. [Педагогическое сотрудничество в высшем образовании.](#) Центр научных публикаций (buxdu. uz): Том 3 № 3 (2021): Maqola va tezislar (buxdu. uz).

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=1xFax7AAAAAJ&citation_for_view=1xFax7AAAAAJ:ULOm3_A8WtAC.

12. Г.К. Зарипова, К.И. Рузиева. [Использование интерактивных методов в процессе обучения студентов компьютерным технологиям.](#) - Проблемы педагогики, 2018.

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=1xFax7AAAAAJ&citation_for_view=1xFax7AAAAAJ:d1gkVwhDpl0C.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ОТБОРА ТАЛАНТЛИВЫХ СПОРТСМЕНОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

10.53885/edinres.2022.45.56.016

Губарева Наталья Владимировна,

кандидат педагогических наук,

Алтайский государственный педагогический университет,

e-mail: n.gubareva@mail.ru.

Аннотация: в научной статье представлен теоретический и практический опыт особенностей системы отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта. Анализируются особенности системы отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта, заключающиеся в раскрытии самой исследовательской позиции психологических свойств личности и включения программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)". Рассматривается один из этапов отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта, с помощью программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)".

Ключевые слова: спортивная ориентация, система отбора, спортивная деятельность, психологические тесты.

Abstract: the scientific article presents theoretical and practical experience of the features of the system of selection of talented athletes among students of the Institute of Physical Culture and Sports. The features of the system of selection of talented athletes among students of the Institute of Physical Culture and Sports are analyzed, which consist in revealing the most research position of psychological personality traits and the inclusion of the software "Collection of psychological tests of Analysts (Psychological tests)". One of the stages of selection of talented athletes among students of the Institute of Physical Culture and Sports is considered, using the software "Collection of psychological tests Analyst (Psychological tests)".

Keywords: sports orientation, selection system, sports activity, psychological tests.

Xulosa: ilmiy maqolada jismoniy tarbiya va sport instituti talabalari o'rtasida iqtidorli sportchilarni tanlash tizimining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishning nazariy va amaliy tajribasi keltirilgan. Jismoniy tarbiya va sport instituti talabalari o'rtasida iqtidorli sportchilarni tanlab olish tizimining o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilindi, ular shaxsiyatning psixologik xususiyatlarini aniqlash va "tahlilchilarning psixologik testlari to'plami (psixologik testlar)" dasturini kiritishdan iborat. Jismoniy tarbiya va sport instituti talabalari o'rtasida "psixologik testlar to'plami (psixologik testlar)" dasturiy ta'minotidan foydalangan holda iqtidorli sportchilarni tanlash bosqichlaridan biri ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: sport yo'nalishi, tanlov tizimi, sport faoliyati, psixologik testlar.

Проблема спортивной ориентации и отбора талантливых спортсменов уже давно не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку [2]. Прогнозируя возможности спортсмена-студента Института физической культуры и спорта, преподаватель-тренер ставит перед собой задачу создания обоснованного поиска талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию.

Актуально на сегодняшний период времени по мере формирования и развития организма спортсмена-студента, двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Особенности системы отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта, заключается в раскрытии самой исследовательской позиции психологических свойств личности и включения программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)".

В некоторых исследовательских работах приведена профессионально-педагогическая направленность и деятельность студентов ИФКиС, мотивов и ценностных ориентаций были разработаны интегративные показатели профессионально-педагогической направленности [3].

В некоторых работах представлен теоретический анализ по изучению закономерностей наследуемости и изменчивости физиологических характеристик, определяющих спортивную работоспособность, систематизированы данные генетических исследований; проведенных на выборках близнецов — детей и взрослых, представляющих разные, национальные популяции. Все изученные выборки удовлетворяли основным требованиям анализа поли-, генных признаков и составляли репрезентативные объемы. О степени генетической и средовой обусловленности интериндивидуальной изменчивости характеристик вегетативных функций и закономерностях их наследования авторы, судили на основании сопоставления индексов наследуемости (h^2 , H) [1].

Более высокую предсказательную ценность для прогноза перспективности юного спортсмена имеют показатели наследуемости, полученные методом корреляции признаков, характеризующих изменчивость вегетативных функций у родителей и потомков, имеющих половину - общего генотипа.

В исследовании психологических особенностей студентов (ИФКиС) мы придерживались выдвинутой В.Н. Платоновым концепции о многоуровневой системной организации психики человека, согласно которой структура личности построена по иерархическому принципу, где одни

ее подструктуры направлены влияют на другие. В ранее проделанной нами работе объектом экспериментальных измерений в исследованиях явилась направленность, и непосредственным предметом изучения были характеристики ее компонентов [6].

Необходимо отметить, что смысловая структура двигательного действия формируется в сознании спортсмена постепенно, развертывается как длительный процесс творческого моделирования задачи. При этом спортсмен должен осуществить поиск (или выбор) целевых средств решения задачи. Известно, что чистое знание не дает человеку готовых решений (может лишь предложить несколько вариантов решения и предсказать результаты действий согласно разным вариантам). Двигательные решения вырабатываются в процессе оценочной деятельности, на основе системы ценностных ориентаций человека.

Специфика подготовки специалиста в Институте физической культуры и спорта это с одной стороны методическая деятельность, с другой — спортивно-тренировочная. Общий объем нагрузок, приходящихся на спортсменов — студента института физической культуры и спорта (ИФКиС), возрастает вследствие необходимости участия в соревнованиях.

В нашей работе мы бы хотели рассмотреть один из этапов отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта, с помощью программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (Психологические тесты)".

Дадим некоторую характеристику тестов, входящие в комплекс программного обеспечения "Коллекция психологических тестов Аналитик (14 или 34 теста)". Каждый из предложенных тестов, например (самооценка волевых качеств студентов-спортсменов) включает подробное содержание методики, базовую инструкцию по последующим действиям, даются результативные оценки по проделанной работе, подсчетом определенных баллов и заключительная оценка результативности по определенным показателям.

Результаты работы программы (файлы с интерпретацией результатов формата MS Word, RTF, MS WordPad текстовый, TXT, таблицы MS Excel и текстовые файлы-таблицы формата csv) записываются в директорию установки программы в подпапку "Результаты".

В заключении можно отметить, что анализ результатов по исследованию особенностей системы отбора талантливых спортсменов среди студентов Института физической культуры и спорта и включению программного обеспечения, показал многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов-студентов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта. Спортсмен, решающий двигательную задачу, всегда является в той или иной степени субъектом нормотворчества.

Список литературы

4. Грабиненко Е.В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2019. - № 3 (40). - С. 18-22.

5. Лунина Н.В. Мониторинг психофизиологического состояния и морфофункционального статуса юных футболистов на этапе начальной подготовки // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - № 6. - С. 86.

6. Тюкин В.Г. Специальная направленность в развитие двигательных способностей как эффективный путь воспитания надежности в действиях будущих специалистов // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 6. - С. 52.

5-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI VA TUZILISHI

10.53885/edinres.2022.27.70.017

O'zDJTSU o'qituvchisi

Izrailbekova M.R.

Izrailbekova_94@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОК ДЕВОЧЕК ГИМНАСТОК 5-8 ЛЕТ

Annotatsiya

Mazkur maqolada 5-8 yoshli badiiy gimnastikachi qizlar mashg'ulotining mazmuni, tuzulishi yoritilgan.

Аннотация

В данной статье рассмотрены содержание и структура занятий девочек 5-8 лет по художественной гимнастике.

Annotation

This article describes the content and structure of the training of girls aged 5-8 in rhythmic gymnastics.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, jismoniy rivojlanish, boshlangich tayyorgarlik, badiiy gimnastika vositalari, mashg'ulot.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физическое развитие, начальная подготовка, средства художественной гимнастики, тренировка.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical development, initial training, means of rhythmic gymnastics, training.

Badiiy gimnastikaning asosiy mazmuni ifodali harakatlanish san'atidir. Yaxshi harakat tayyorgarligisiz ifodali harakatlanish ko'nikmasi va yuksak mahorat darajasiga erishish mumkin emas. Badiiy gimnastikaga ilk qadamni 6-7 yoshda va undan ham oldinroq qo'yish maqsadga muvofiqdir, chunki bola organizmi zarur harakat sifatlarini, aynan qayishqoqlik, epchillik, chidamlilikni, koordinasion qobiliyatlarni tez o'zlashtiradi, gavdasini boshqara oladi, takomillashtiradi, chiroyli harakatlanadi, o'zida ishonch tuyg'usini mustahkamlaydi, bugungi dunyoning katta sportida bu juda muhimdir.

Shundan kelib chiqib, yosh gimnastikachilarning funksional imkoniyatlari, individual va tug'ma qobiliyatlarini hisobga olgan holda, boshlang'ich bosqichdagi tayyorgarlikni, o'quv-trenirovka jarayonini boshqarishning spetsifik o'ziga xosliklarini tadqiq etish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida badiiy gimnastika vositalarini oqilona taqsimlash hisobiga yosh gimnastikachilarning maxsus harakatlanish qobiliyatlari darajasini oshirish.

Tadqiqot natijalari: boshlang'ich tayyorgarlik bohqichi maktabgacha (5-6 yosh) va kichik maktab yoshini o'z ichiga oladi va bola hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Asosiy maqsad sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini boshlash, sog'lom, kuchli va mutanosib rivojlangan yosh avlodini tarbiyalashning mustahkam poydevorini yaratishdan iborat.

Birinchii bosqichda badiiy gimnastikada ko'p yillar faoliyat olib borishga yaroqli bo'lgan, qobiliyatli bolalarni aniqlash va boshlang'ich tayyorgarlikni asosli amalga oshirish uchun mustahkam zamin yaratish.

Boshlang'ich tayyorgarlikning asosiy maqsadi:

1. Shug'ullanuvchilar organizmining barcha a'zo va tizimlarini uyg'un rivojlantirish va sog'ligini mustahkamlash.

2. Mashq bajarayotganda to'g'ri qomat va harakat "maktab"ini shakllantirish.

3. Har tomonlama muvozanatlashgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (jismoniy qobiliyatlarning boshlang'ich rivojlanishi).

4. Bazaviy ko'nikmalarni xoreografiyaning oddiy mashqlari orqali (buyumlarsiz va buyumlar bilan) o'zlashtirish.

5. Tayyorlov, yakuniy va oddiy bazaviy elementlarni (buyumlarsiz, buyumlar bilan) o'zlashtirish.

6. Maxsus sifatlar: artistizm, musiqiylik, ifodalilik va ijobiy faollikni rivojlantirish.

7. Badiiy gimnastika mashg'ulotlariga qiziqishni kuchaytirish, tartiblilik, intizom va harakatchanlikni tarbiyalash.

8. Ko'rgazmali chiqishlar, nazorat darslari, bolalar musobaqalarida qatnashish.

Boshlang'ich tayyorgarlikning asosiy vositalari quyidagilardan iborat:

1. Yurish va yugurish mashqlari: tovonlarda, dumalatma, yumshoq, prujinasimon, baland qadam tashlash.

2. "Maktab" elementlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, xoreografik tayyorgarlik, buyumlarsiz yakunlovchi elementlar bilan parterda badan qizdirish mashqlari.

3. Yuqorida qayd etilgan elementlar bilan gimnastika devori yonida oddiy badan qizdirish mashqlari.

4. Buyumlar bilan o'rgatuvchi darslar: to'p, tasma, arqon bilan.

5. Buyumlarsiz, arg'amchi, to'p va tasma bilan mayda motorikani rivojlantiruvchi komplekslar yoki oddiy kombinatsiyalar.

6. Chegaralangan maydonda: oila davrasida, bolalar bog'chasida yoki bayramda ko'rsatish uchun to'g'ri keladigan oddiy ko'rgazmali raqs-sport kombinatsiyalari.

7. Harakatli va musobaqalashuv o'yinlari.

8. Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar, ota-onalar uchun ochiq darslar.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida mashg'ulotlar haftasiga 2-3 marta 1-2 soatdan rejalashtirilgan edi va mazmuni bo'yicha farqlandi:

1-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, buyumsiz mashq, arqon bilan, o'yinlar;

2-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, raqs elementlari, to'p bilan mashqlar;

3-mashg'ulot: badan qizdirish mashqlari, musiqiy-harakat tayyorgarligi, tasma bilan mashqlar.

Ma'lumki, organizmning shakllangan davrida (5-7 yosh) his qilishning davriy o'zgarishi kuzatiladi, badan qizdirish mashqlari berilgan vaqtda zarur natijaga erishishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun tayyorgarlik turlarining sport-texnik tayyorgarlik tomoniga o'zgarish tengligi organizmning yosh ortgan sayin rivojlanish jarayoni bilan bog'liq, bu gimnastika ko'pkurashi turlarida asosiy harakatlarga o'rgatish texnikasining tabiiy buzilishiga olib keladi.

Amaliy faoliyatda trenerlar boshlang'ich va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida reja-grafik tuzish zaruriyati bilan tez-tez to'qnashadilar.

Biz tomondan tavsiya etilgan tayyorgarlik orasidagi farqni tasavvur qilish uchun biz uni BO'SM, OZBO'SM o'quv dasturlari uchun tavsiya etilgan analogik tuzilma bilan va amaliyotda real foydalaniladigan trenirovka bilan ham solishtirdik.

Aytilganlarni inobatga olgan holda tajriba tadqiqoti uchun biz tomondan boshlang'ich tayyorgarlikning o'quv dasturi tavsiya etildi, u OZBO'SM yosh gimnastikachilarining 1-2-3-o'quv yili guruhlarida sinovdan o'tkazildi.

Bizning fikrimizcha, gimnastika bilan shug'ullanish yoshining pasayishi mashg'ulotlarni tashkil etishga qat'iy tabaqalashtirilgan yondashuvni talab etadi.

Biz uchun zarur bo'lgan harakat tayyorgarligi darajasini baholashni malakali, mahoratli va obyektiv mutaxassislar amalga oshirdilar. Tayyorgarlikning barcha turlari va har bir muayyan normativ bo'yicha natijalarni taqqoslash uchun baholashning yagona 10 balli tizimidan foydalanildi.

Yosh sportchilarning harakatlanish qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan va tajriba jarayonida qo'llanilgan mashqlar majmuasidan o'quv-trenirovka jarayonining tayyorlov davrida foydalanildi, ular o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga ham yo'naltirildi. Har bir mashqlar majmuasi 2 hafta davomida (10-12 mashg'ulot) bajarildi. Jami oltita ana shunday mashqlar majmuasi tavsiya etildi, ularni bajarish 12 haftaga (3 oy), ya'ni yillik namunaviy siklning butun tayyorlov davriga mo'ljallangan.

Qo'lga kiritilgan ma'lumotlarga ko'ra, asosiy guruh gimnastikachilari harakat tayyorgarligining darajasi tadqiqot yakuniga kelib barcha tadqiq etilayotgan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhinikidan ishonarli yuqori.

Gimnastikada ikki ko'rsatkich tayyorgarlikning sport-texnik mezonlari bo'lib xizmat qiladi, shundan kelib chiqib, biz tajriba natijalari sifatida III, II, I yoshlar va III, II kattalar razryadiga muvofiq klassifikatsion dasturda chiqishi bo'yicha sport-texnik natijalarning quyidagi ballardagi ifodasini ko'rsatamiz.

Yosh gimnastikachilar texnik tayyorgarlikning uddasidan chiqqanliklarini ta'qidlash mumkin. Tajriba guruhi gimnastikachilarida razryad talablarini bajarish bo'yicha ballar yig'indisi o'rtacha $39,8 \pm 1,17$ ball, nazorat guruhida esa $33,08 \pm 2,77$ ballni tashkil etdi. Tajriba guruhlari o'zlashtirgan elementlarning umumiy hajmi ko'rsatkichlari ko'pkurashning hamma turlari bo'yicha amalda bir xil bo'ldi (sport maktablarida buyumlar bilan maxsus ishlash yuqori tursa ham). Tajriba guruhi gimnastikachilarida maxsus-harakat tayyorgarligi bo'yicha bajarilgan mashqlarning soni nazorat guruhinikidan ancha yuqori. Bayon etilgan fikrlarga tayangan holda va tajribada olingan solishtirma ma'lumotlarni hisobga olib, xulosa qilish mumkinki, tadqiqot boshida ilgari surilgan taxmin o'zining isbotini topdi.

Adabiyotlar:

1. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
2. Художественная гимнастика: учебник / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.

КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА В ИГРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ

10.53885/edinres.2022.33.37.018

VOLEYBOLCHILARDA TO'PNI O'YINGA KIRITISHDAGI XATOLARNI BARTARAF ETISHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI SPECIFIC WAYS TO REMOVE ERRORS WHEN SERVING THE BALL IN A VOLLEYBALL GAME

Нарзуллаев Фаррух Ашрапович

Старший преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая культура и спорта»
Бухарского государственного университета

Давронова Шахина

Студентка 2го курса Бухарского государственного университета

Аннотация. В статье описаны наиболее распространенные ошибки волейболистов при подаче мяча в игру, как правильно ввести мяч в игру и упражнения для подачи мяча.

Ключевые слова: волейболисты, подача мяча в игру, упражнения по подачу мяча в игру, многолетние тренировки, сильные удары.

Annotatsiya. Maqolada voleybolchilarning to'pni o'yinga berishda eng ko'p uchraydigan xatolari, to'pni o'yinga to'g'ri kiritish va to'pga xizmat ko'rsatish mashqlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, to'pni o'yinga kiritish, to'pni o'yin kiritishdagi mashqlar, ko'p yillik tayyorgarlik, kuchli zarbalar.

Annotation. The article describes the most common mistakes of volleyball players when serving the ball into the game, how to put the ball into play correctly and exercises for serving the ball.

Key words: volleyball players, kicking the ball into the game, throwing the ball into the game, long-term training, strong blows.

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче - команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подводящие упражнения.

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
2. Подача мяча, установленного в держателе (рис. 1). При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).
3. Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах [1,3,6].

Упражнения по технике. 1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т. п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т. п.

3. Поддачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок) [1,2,4].

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10-20 подач.

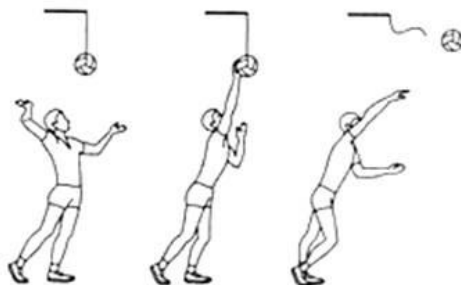


Рис.1 Подача по мячу в держателе

В процессе многолетней подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных на силу, планирующих прыжке.

Нельзя форсировать события - сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа - той же верхней прямой подачи [5,7].

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачами мяча основными способами и уверенно действуют на приеме подачи - это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

Использованная литературы

1. Ф.А.Нарзуллаев «Спортивные и подвижные игры волейбол» Учебное пособие. Бухара-2022
2. Narzullayev F. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – Т. 1. – №. 1.
3. Ashrapovich N. F. Forms of control over the professional and pedagogical activity of the trainer and its pedagogical significance //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 372-379.
4. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
6. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
7. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

10.53885/edinres.2022.94.79.019

Оздаева Виктория Руслановна

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, преподаватель,
judokavika@gmail.com

Оздаев Геланий Русланович

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, магистрант
Аннотация

Представлены материалы о возможностях моделирования поединков с учётом особенностей дзюдоистов различных весовых категорий.

Ключевые слова: моделирование, технико-тактическая подготовленность, весовые категории, дзюдо, учебно-тренировочные поединки.

Annotatsiya

Turli vazn toifalarida dzyudochilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda uchrashuvlarni modellashtirish imkoniyatlari haqida materiallar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: modellashtirish, texnik va taktik tayyorgarlik, vazn toifalari, dzyudo, o'quv-mashq uchrashuvlari.

Дзюдо – один из популярных видов спорта в мире. В нашей стране данный вид спорта так же является одним из наиболее популярных видов единоборств. Задачи спорта высших достижений диктуют необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определение их значимости для спортивных специализаций. Применительно к дзюдо, одним из таких факторов является разделение спортсменов на весовые категории, ведь в практике спортивной борьбы всегда возникает необходимость одновременно тренировать представителей различных весовых категорий, которые значительно отличаются по ряду морфологических и функциональных свойств [1].

В дзюдо одним из главных направлений интегральной подготовки являются схватки. Это специально организуемые и управляемые с различной степенью вмешательства тренера поединки-противоборства[4].

Исследование данного направления позволило нам обобщить и собрать воедино следующую информацию. В системе подготовки борцов различного возраста и квалификации схватки несут, минимум, следующее значение:

- как соревновательный поединок, организуемый по официальным правилам его проведения;
- как упрощенная модель целостного соревновательного поединка, где возможно вмешательство тренера в регламент его проведения с целью решения частных задач подготовки спортсмена;
- как набор фрагментов, элементов, эпизодов схватки типа «кто кого» для обострения обстановки при освоении избранных действий.

Вмешательство тренера в процесс поединка может выразиться в следующих требованиях:

- обязательное выполнение обусловленных технических действий (или обязательное их выполнение) одним или обоими партнерами;
- определение продолжительности борьбы (например, от 30 с до 20 мин), то есть интенсивности ведения противоборства;
- смена партнеров на любом участке схватки (для поддержания высокого темпа борьбы);
- остановка - инструктаж - установка - продолжение схватки на любом участке поединка одному или обоим партнерам;
- задание одному из партнеров, выполняющему умышленное нарушение правил соревнований (поиск решений ситуаций);
- опробование и закрепление эпизодов ведения борьбы в случаях запрещенной борьбы противником;
- подбирать партнеров разных весовых категорий и менять их в различных частях схватки и т. д.

Фактически, это модели базовых вариантов учебно-тренировочных заданий, которые, с повышением технической сложности персонифицируются как средство индивидуализации подготовки борцов, но в форме комплексного использования, приближаясь к целостному поединку: специально-подготовительные упражнения; специализированные игровые комплексы, учебно-тренировочные задания, мини-поединки по упрощенным правилам, схватки по заданию, поединки по правилам соревнований. Определение главного направления педагогических воздействий всех вариантов схваток позволяет говорить о «вольных схватках» и «схватка по заданию». Важность тех и других форм поединков очевидна. Каждая из них содержит разный уровень самостоятельности борцов действовать как в схватке в целом, так и в самых ответственных ее частях.

Вольные схватки, проводимые по регламенту и ритуалу официальных соревнований – прекрасная школа, как для учеников, так и учителей. В таких случаях ценность вольных схваток состоит в следующем: борец демонстрирует свою соревновательную готовность; появляются возможность сделать анализ соревновательной деятельности борца (достоинств и недостатков) и приступить, в случае необходимости, к коррекции подготовки в нужном направлении; появляется возможность оценить способность ученика быстро перестраивать борьбу в связи с краткими установками тренера, секунданта в перерывах поединка; оперативная «управляемость» действиями атлетов – одна из положительных сторон единоборств, которую также нужно тренировать.

Схватки без атрибутики официальных соревнований (судейство согласно правилам соревнований) утрачивают много полезного, как для борцов, так и для будущих спортивных судей из числа занимающихся. Инструктаж, задания обоим спарринг-партнерам является обязательным условием управления эффективностью данного средства соревновательной подготовки.

На уровне любого из ранее названных видов схваток нами выделены относительно самостоятельные операции, действия, фрагменты, эпизоды, части противоборства поединка, которые предлагаются борцам для освоения и совершенствования как конкретные тренировочные задания. Наиболее обобщенные их совокупности представляют собой следующие комплексы тренировочных заданий:

- маневрирование (передвижения) избранных схватках (и вне их) в различных положениях (позах) и взаиморасположениях (позициях). Установка – поиск активных позиций для их решения (теснения, угроза, бросок, блок и т. д.);

- завоевание промежуточных захватов для достижения «коронного» (или обусловленного). Установка – освоить переходы от захвата к захвату различной плотности; поиск эффективных схем, приемов технических решений и т. д.;

- борьба в «коронном» активном захвате. Установка – достижение позиции «благоприятного момента» и его решение любым техникотактическим действием (атакой приемом);

- теснением угрозой; попыткой атаки, вызвавшей отступление противника и др.), активная защита (по заданию тренера либо в произвольной форме), содержание атаки, «спрута» атакующего на избранном участке, контрдействия. Установка – кратковременный отдых, блокирование неизбежной атаки без потери активности; достижение эффекта мощной кратковременной атакой (завоевание активного захвата – прием или теснение с отступлением противника;

- апробирование техники исполнения «спрута» – выбор захвата и т. д.). Установка – поиск технико-тактического арсенала «взрывной» атаки;

- апробирование отдельных операций, действий и т. д., ведение борьбы во взаимообеспеченных захватах. Установка – активная защита с атакой приемом; теснения без возможности противника контратаковать;

- проверить варианты активных решений позиции маневрированием и т. д., освоение – совершенствование вариантов активного начала поединка (выбор и апробирование эффективности захвата, переход к атакующему захвату, действия). Установка – опробовать и выбрать эффективное начало схватки с противниками, ведущими жесткую манеру борьбы и т. д.;

- освоение – совершенствование выхода в стойку (или наверх в положение верхнего) при борьбе в партере в позиции нижнего. Установка – найти свой вариант решения позиции: контратакой или выходом в стойку и т. д.;

- совершенствования контратакующих действий в стойке и лежа (положение нижнего). Установка – противоборство только в атаке и контратаке; отступать и блокировать действия противника запрещается и т. д.;

- освоение и совершенствование удержания противника в опасном положении, удержании, болевом приёме. Установка – освоение перегруппировок после броска с выходом на техническое действия в партере;

- эпизоды, которые представляют собой искусственно выделенные как относительно самостоятельные структурные единицы; схватки, связаны между собой вероятностной схемой хода поединка. Поэтому схема возможных решений может быть смоделирована, в соответствии с представлениями о предполагаемом ходе поединка с противником, а также с учётом особенностей спортсмена той или иной весовой категории. Предложенные варианты тренировочных заданий – установок предусматривает усложнения или их упрощения, содействующий освоению технико-тактического арсенала, отвечающего требованиям соревновательной деятельности. Использование предложенных нами вариантов проведения поединков позволяет моделировать отдельные эпизоды соревновательных схваток с учётом особенностей, связанных принадлежностью к определённой весовой категории.

Список литературы

1. Кондаков А.М. Техничко-тактический арсенал самбистов высокой квалификации в соревновательных поединках // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Омск, 2016 . С. 139–143.
2. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис ...д-ра пед. наук. СПб., 2002. 47 с.
3. Оздаева В.Р. Эффективность психологического подхода в подготовке дзюдоистов в предсоревновательном периоде. - “Pedagogs”-2022

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

10.53885/edinres.2022.59.49.020

Варкулевич Максим Борисович

Магистр УзГУФСК, г. Чирчик

Серебряков Владимир Владимирович

и. о. доцента кафедры «Анатомии и физиологии»

УзГУФСК, г. Чирчик

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчик ш.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

+998(90)186-59-51 serebryakov_75@internet.ru

Ключевые слова: функциональные резервы, кардиореспираторная система, степ-тест, аэробная система, физическая нагрузка.

Калитли сўзлар: funktsional rezervlar, kardiorespirator tizimi, step-test, aerobik tizim, gismonium yuklamalar.

Key words: functional reserves, cardiorespiratory system, step test, aerobic system, physical activity.

Актуальность: При разработке стандартных характеристик спортсменов с целью отбора в игровых видах спорта особый интерес представляют оценка, функциональных резервов кардиореспираторной системы, показатели которой являются основой спортивной работоспособности и адекватного развития необходимых физических качеств. Особенностью спортивного отбора в игровых видах спорта является развитие функциональных возможностей, необходимость которых важна для достижения высоких результатов в спорте.

В связи с этим функциональные показатели юных баскетболистов можно использовать для оценки тренированности спортсменов, адекватного функционального состояния, а также планировать направленность тренировочного процесса.

Использование разнообразных тестов позволяет получать дополнительную информацию о наличии адекватного тренировочного процесса способного повысить физиологические показатели. Наличие высоких физиологических показателей способствует росту педагогических показателей.

В нашей работе поставлена задача поиска актуальных критериев определения физической подготовленности на основе функционального состояния спортсменов на разных этапах тренировочного процесса, достижение высокой готовности к соревнованиям и оценка состояния процессов восстановления и реабилитации после тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Данные проблемы были и остаются актуальными вопросами и в настоящее время. Главным из показателей способных характеризовать функциональные возможности организма является кардиореспираторная система, от нормального функционирования которой всегда зависят высокие спортивные результаты и спортивное долголетие и что еще не маловажно полноценная жизнь после завершения спортивной карьеры. В практике спортивной физиологии для их решения используется комплексная методика физиологического обследования, оценивая состояния спортсменов и их функциональных систем, в состоянии покоя, предстартовое состояние до, после физической нагрузки, а также в процессе восстановления.

Цель исследования: оценка функциональной подготовленности юных баскетболистов 14-15 лет на основе показателей кардиореспираторной системы.

Методы исследований: Для оценки некоторых показателей кардиореспираторной системы проведено обследование спортсменов, обучающихся в спортивной школе в исследовании приняли участие юные баскетболисты 14-15 лет. Общее количество обследованных баскетболистов составило – 18. Для проведения исследований с целью определения состояния особенностей кардиореспираторной системы у испытуемых исследовались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем(ДО), артериальное давление(АД) – систолическое (СД) диастолическое (ДД), пульсовое (ПД), частота сердечных сокращений (ЧСС) систолический объем (СО) минутный объем крови (МОК). Проводилась функциональная дыхательная проба Штанге (время максимальной задержки дыхания на вдохе

измеряемое в секундах). В качестве нагрузочного теста нами был выбран 5-минутный степ-тест на ступеньке. Все данные анализировались до и после нагрузки также были статистически обработаны и представлены в виде таблицы.

Результаты исследований и их обсуждение:

Проводя оценку в таблице представлены все показатели кардиореспираторной системы до и после физической нагрузки.

Таблица

Показатели кардиореспираторной системы до физической нагрузки и после физической нагрузки $M \pm m$

Параметры	Показатели до физической нагрузки (n=18 баскетболистов)	Показатели после физической нагрузки (n=18 баскетболистов)
СО	60±1,3	75±1,3
МОК	3.8±1,2	7,0±1,2
ДО	0,35±1,4	0,9±3,1
ЖЕЛ, мл	3,4±1,2	4,2±1,2
Задержка дыхания на вдохе, с	60.1 ± 3,5	51,4±3,9
ЧСС в 1 мин	66,4±1,3	90,1±3,1
Артериальное давление, max	112±1,2	119,5±3,8
Артериальное давление, min	73,5±3,4	69,12,1

В таблице представлены данные по показателям ЖЕЛ, ДО, ЧСС, СО,МОК,АД и задержки дыхания на вдохе, что позволило оценить аэробные возможности баскетболистов. Все показатели позволили сделать определенные выводы и сформулировать следующие результаты исследований:

- а) у правильно подготовленных баскетболистов стартовые возможности кардиореспираторной системы достаточно высоки и стабильны и находятся в пределах нормы;
- б) после интенсивной физической нагрузки кардиореспираторные показатели увеличиваются также в пределах нормы и за относительно короткий промежуток времени возвращаются к исходным данным;
- в) степень восстановления у подготовленных баскетболистов 14-15 лет достаточно высоки, что свидетельствует о выносливости и высоком уровне тренированности.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Арьков В.В. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека М., 2008 стр. 127.
2. Дорохов Р.Н. – Основа и перспектива возрастного соматотипирования. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2000, №9, с. 10.
3. Ковальчук Г.И. – Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2003, №9, с. 31-55.
4. Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры №1, 1989, стр. 40 – 42
5. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства, Москва, 2004, -119 стр.
6. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003, с. 135-136.
7. Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси (дарслик) Ташкент, 2015, 204 с.
8. Олейник, Н.А., Чибисов, В.И., Рейдерман, Ю.И., Скрипченко, И.Т., Чередник, Е.А. (2012), "Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5-2 (33), С. 92-96.
9. Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических скоростно – силовых игровых и единоборствах Спб 2014
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов М- 2019

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.

10.53885/edinres.2022.71.75.021

Старший преподаватель НУУз.(Тошкент, Узбекистон)

Рузметов Расул Тангирберганович

Преподаватель УрГУ. (Ургенч, Узбекистон)

Рузметов Азизбек Тангирберганович

Аннотация. Ушбу мақолада, футбол ўйинида болалар ва ўсмирларнинг турли ёшидаги гуруҳларини жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги ва давомийлиги принципларини амалга ошириш бўйича маълумотлар кенг ёритилган.

Аннотация. Данная статья по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом.

Annotasion. This article discusses the implementation of the principles of continuity and duration of the physical training process for different age groups of children and adolescents.

Калим сўзлар. Жисмоний тайёргарлик, техника, тактика, куч, тезкорлик, алдамчи ҳаракатлар, финтлар, зарба бериш.

Ключевые слова: Физические подготовка, технические, тактические, цель, быстро, обманные движения, финты, ударить.

Key words: Physical, technical, tactical, power, efficiency, deceptive actions, fintur, shock.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировки и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие правильные положительные навыки и черты характера, такие как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Современный футбол характеризует все возрастающую интенсивность действий в условиях активных единоборств соперников, нередко на фоне значительного физического и психологического перенапряжения и развивающегося утомления.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), которые организуются в на базах МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова.

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;

- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на тренировочном этапе.

На тренировочном этапе:

- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладевать всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладевать основами командной тактики игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов;
- воспитывать навыки судейства;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника.

Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка футболистов состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

-этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерско-методического Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.¹

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых и индивидуальных практических тренировочных занятий;
- теоретических занятий, в том числе лекций, бесед, мастер классов и семинаров;
- участия в тренировочных сборах;
- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
- участия в спортивных соревнованиях;
- медицинских и восстановительных мероприятий;
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- сдачи зачётов и нормативов.

Нормативная часть.

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема в МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, согласие на обработку персональных данных, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, копии ИНН и страхового свидетельства, страховка от несчастных случаев. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.²

Учебный год во всех группах начинается 2-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы,

¹ Фомина А.Б. Организационного – педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. Мос. 1998 г. 86 с.

² Акимова Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации. 2-е изд., и доп. Оренбург. 2007 г.

рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки свыше 2-х лет обучения и тренировочных групп.¹

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание не позднее 20.00. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-14

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Таблица №2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11
Технико-тактическая (интегральная подготовка) (%)	22-28	22-28	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.

Таблица №3

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

¹ Акимова Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации. 2-е изд., и доп. Оренбург. 2007 г.

Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице №1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки, на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для этапа начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.¹

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Литература.

1. Каюмов, Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. / Л.П. Файзулаева. – Казань., 2001. г – 12-20 с.
2. Фомина, А.Б. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. / В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина.– М., 1998. г – 86 с.
3. Чанади, А. Футбол – техника. / А. Чанади. – М., 1995.г
4. Акимова, Л.А. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. / Л.А. Акимова.- Оренбург. 2007.г
5. Немов Р. Психология. М., Т 1-2, 1996.г.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ

10.53885/edinres.2022.43.80.022

Р.Х. Кадиров

Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н.

У.Р. Хайдаров

Магистрант БГУ

Аннотация: в данной статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров. Рассматривается применения специальных упражнений в

¹ Каюмов Д.Д. Программа учебно-тренировочной работы по футболу в спортивных школах. Файзуллаева. – Казань., 2001 г – 12 – 20 с.

тренировочном процессе влияющие на техническую подготовленность скоростных качеств. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, скоростные качества, достоверность статистического различия.

Аннотация: Ушбу экспериментал тадқиқот ўқув машғулот гуруҳи спринтерларнинг спорт машғулотларига тайёргарлик ихтисослиги босқичида, тезлик қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Спринтерларнинг ўқув-машғулот жараёнида махсус машқлардан фойдаланиш орқали тезлик сифатларига ижобий таъсир этувчи техник тайёргарликни ошириш методикаси ва тадқиқот кўрсаткичлари бўйича асосий натижалар ўзгариши ўрганилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тезкорлик қобилияти, статистик фарқ ишончлиги.

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технологий в сфере спортивной подготовки молодежи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов [1].

Актуальность. Для дальнейшего развития легкой атлетики все большее значение придается поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса [3].

В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединенные габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [2,4,5].

Особое внимание надо уделять специальной физической подготовки легкоатлетов в спринтерском беге с учетом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте является актуальной.

Цель: исследования эффективности улучшения техники бега на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

Методы исследования. В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно-методической литературы, методы тестирования и метод математическо-статистического вычисления.

С помощью принятия контрольных измерений (скорости скоростно-силовых качеств) проводилась оценка физического развития юношей 15-17 лет. В ходе физического развития юношей были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх.

Для решения задач исследования нами был организован и проведен педагогический эксперимент в течении сентябрь 2020г.- февраль 2021 года на базе БКОР г. Бухара. В исследовании приняли участие 11 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 15-17 лет.

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности.

Объем и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объем учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю (Таблица 1).

Таблица 1.

Объём учебно-тренировочных занятий спринтеров

№	Наименование деятельности	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20
4	Тактико-техническая подготовка	30	30	30	30	30	30
5	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2

В современной практике широко применяется инновационные беговые упражнения такие как: A-skip, B-skip, C-skip, D-skip, E-skip. Которые развивают и совершенствуют современную технику бега а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

Результаты исследования. Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей физического развития, как в скорости, так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности спринтеров

№	Единицы измерения и принятые контрольные тесты	В начале эксперимента n=11		В конце эксперимента n=11		Разница	%	Достоверность различия
		$\bar{X} \pm \Omega$	V%	$\bar{X} \pm \Omega$	V%			
1	Бег на 60 метров	8,218±0,715	8,70	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 P > 0.05
2	Бег на 100 м	14,0 ±1,28	9,14	13,1±0,9	6,9	0,9	6,9	t=3,7 P > 0.01
3	Прыжки в длину с места	207,5±19,96	9,62	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 P > 0.05
4	Тройной прыжок с места	613,8±63,69	10,38	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 P < 0.05
5	Прыжок вверх	47,5±5,84	12,28	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 P > 0.01

Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента 8,218±0,715сек., а в конце эксперимента 7,836±0,727 сек. (t=2,2;P>0,05).

Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил 14,0 ±1,28 сек., а в конце эксперимента 13,073±0,896сек.(t=3,7;P>0,05).

Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента 207,5±19,96 см., а в конце эксперимента 218,7±19,56 см. (t=2,4;P>0,05).

Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента 620,6±68,18 см., а в конце эксперимента 636±65,3 см. (t=1,4;P>0,05).

Прыжки вверх в начале эксперимента 47,5±5,84 см., а в конце эксперимента 52,5±6,07 см. (t=3,5;P>0,05).

Вывод и результаты исследования. Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался прирост силовых и скоростных показателей у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

Список использованной литературы:

1. Мирзиёев Ш.М. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 URL: <https://lex.uz/docs/4711329>

2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Наука в олимпийском спорте №1,2014.

3. KhamidovichKR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES //Конференции. – 2020.

URL: <http://journals.e-science.uz/index.php/conferences/issue/view/10> javascript :void

4. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

5. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

10.53885/edinres.2022.91.84.023

Ш.Н.Кодиров

Преподаватель,

Бухарского государственного университета

М.Рамазонова

Студентка 1 го курса

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические методы регуляции технико-тактических действий волейболистов. Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры.

Ключевые слова: психологические методы, волейболист, спортсмен, спорт, тактическое мышления.

Annotation. This article examines the psychological methods of regulation of technical and tactical actions of volleyball players. The most important element of the activity of athletes in playing sports is the solution to the problem of tactical thinking. Associated with it is the player's ability to quickly and correctly navigate the environment, process information during competitions, and make optimal decisions. The most important factor in the development of personality is self-education, the organization of which should be directed by a coach. The peculiarities of the formation of moral and volitional qualities of the personality of volleyball players and their manifestation are in close connection with the specificity of volleyball - the collective nature of the game.

Key words: psychological methods, volleyball player, athlete, sport, tactical thinking.

Успешность деятельности отдельных игроков а также и команд в целом зависит от внутренних детерминант игровой деятельности (ряда психологических факторов)

индивидуальных особенностей спортсмена: свойств его личности, восприятия, мышления, степени его подготовленности и состояния, в котором он находится в игровом процессе. Внешние факторы процесса игры (темп, количество информации и т.д.) влияют на деятельность игроков через посредство внутренних детерминант, сама же игровая деятельность выступает как единство внутренних и внешних процессов [1].

В последнее время все больше внимания уделяется изучению «внутренних» условий деятельности человека, опосредствующих эффект внешних воздействий. Л.Н. Леонтьев отмечает, что деятельность – это реальная связь субъекта с объектом, в которую необходимым образом включена психика. Роль психических процессов состоит в том, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают регуляцию деятельности, ее адекватность тем условиям, в которых она протекает. В этой связи психика не может быть обособлена от деятельности человека, для регуляции которой она служит [9].

Соревнование как вид деятельности представляет специфические требования к психике спортсменов. Исследованиями установлено, что для достижения высоких результатов в ряде видов спорта (в том числе спортивных играх) важнейшее значение имеет уровень развития психологических процессов спортсмена. В свою очередь, занятия определенным видом спорта способствуют специфическому развитию тех функций, которые обеспечивают более эффективную реакцию в реальных ситуациях деятельности. Некоторые авторы считают, что личностные характеристики спортсмена зависят не столько от вида спорта, сколько от выполняемых функций в игре; отсюда для проявления тех или иных функций в игровом процессе необходимо существование определенных личностных характеристик игроков [1, 3, 9].

Успешное выполнение тактических действий в процессе игры в целом определяется уровнем подготовленности спортсмена. Ведущим фактором в тактической деятельности игрока является его психофизическое состояние.

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта остается решение проблемы тактического мышления. С ним связана способность игрока быстро и правильно ориентироваться в окружающей среде, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Можно отметить, что в тактическом мышлении игроков проявляется способность сопоставлять свои действия с действиями соперника, результаты такого анализа лежат в основе прогнозирования тактических действий, что, в свою очередь, позволяет в процессе тренировки развить способность спортсмена непосредственно в тренировке решать оперативно-тактические задачи. Под термином «решение задачи» понимается результативное поведение в проблемной ситуации как определенная последовательность выбора закономерностей осуществления деятельности [2].

Своевременное и правильное принятое тактическое решение зависит не только от знаний игровых построений, но и от психофизиологических особенностей личности волейболиста, которые показывают существенное влияние на механизм принятия решений. Быстрота и правильность принимаемых тактических решений обеспечивается способностями как врожденными, так и приобретенными, и, следовательно, тренируемыми. Как отмечает ряд авторов, эффективность тактических действий в спортивных играх в значительной степени зависит от восприятия, внимания, памяти, тактического мышления, быстроты и точности выбора решения, прогностических способностей, точности реакции на движущийся объект, подвижности нервных процессов [2, 5, 8].

Успешность технико-тактических действий волейболистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития способности направлять свое сознание на выполнение игровых действий. Игре в волейбол характерна высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций. Все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, переключению внимания.

В настоящее время широкое распространение получил подход к вниманию как фактору обеспечения восприятия и отбора одной информации с одновременным игнорированием другой. Явления внимания связываются с протеканием любого психического процесса безотносительно к его содержанию и определяют его динамику и направленность. Показатели внимания зависят от квалификации спортсменов и определяются эмоциональной напряженностью, сбивающими факторами и условиями деятельности.

В спортивных играх все действия игроков возникают в ответ на внешние раздражители. Отсюда, важнейшее значение приобретают зрительные восприятия событий. Умение концентрировать внимание, видеть наличную ситуацию и быстро ориентироваться в сложившихся

условиях - важнейшее качество волейболиста. Точность и скорость восприятия зависит от объема поля зрения, зрительно-моторных оценок, уровня развития технико-тактических навыков, качества мыслительных процессов, от знания и опыта, быстроты реагирования. Скорость и точность ответных реакций волейболистов обуславливается восприятием и переработкой воспринятой информации; отсюда, важность формирования такого умения. Отмечено, что высокая скорость реакции выбора достигается спортсменом за счет реакции на подготовительные действия соперника, предшествующие оцениваемому действию. При этом время приема и переработки информации коррелирует с квалификацией волейболиста [4].

К одной из характерных особенностей деятельности человека в стандартных условиях среды относится сенсомоторное реагирование, обуславливающее быстроту оценки ситуации и выбора конкретных ответных действий. Отмечено, что время сенсомоторного реагирования зависит от стажа занятия спортом и квалификации спортсмена [1].

В волейболе эффективность тактических решений зависит не только от быстроты реакции, но и от умения предвидеть развитие игровых ситуаций, т.е. от вероятностного прогнозирования. Отмечено, что в спортивных играх выдвигается система перспективно-интеллектуальных процессов, протекающих при остром дефиците времени на фоне широкой вариативности вариационных действий, требующих творческого принятия решения о методах борьбы. При этом, в основе защитных действий лежит антиципация как способность действовать с определенным пространственно-временным опережением [6].

Важным аспектом успешности деятельности волейболистов является ее темпоритмическая структура. В ряде исследований показано, что это качество является одной из детерминант индивидуальности, и особенности темпа проявляются как в простых двигательных и поведенческих реакциях, так и в решении мыслительных задач, темпе и переключении внимания, темпе выполнения производительных операций и действий. При этом, отмечено, что под термином «индивидуальность» следует понимать как отдельного индивидуума, так и коллектив в целом [7].

Обнаружена положительная корреляция вариативности двигательного темпа с точностью оценки, отмеривание и воспроизведения временных интервалов. На проявление темпа влияет спортивная специализация; с ростом спортивного мастерства двигательный темп становится устойчивым, появляется способность к быстрым движениям и к смене темпа движений

Исходя из выше излагаемых можно сделать следующие выводы:

- прогрессирующая острота соревновательной борьбы в современном спорте нередко сопровождается предельными физическими и психическими напряжениями, выражающимися в состоянии тревоги, лихорадки или апатии, что, в конечном счете, приводит к нервным стрессам;
- психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании;
- организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности;
- в условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков;
- психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями.

Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие:

- Развитие морально-волевых качеств личности спортсмена.
- Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».
- Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

- Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

- Воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена. Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры.

Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - необходимое условие успешных выступлений команды. Поэтому тренеру по волейболу особое внимание следует уделять вопросам межличностных взаимоотношений, комплектованию команды

Лтературы

1. Kadirov Shokhrux Nematovich, 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. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>

2. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scitntific conference on May 22-23, Prague 2017

3. 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 dio;10 20861 2304-2338-2018-42

4. SH. Kadirov.Theory and metohods of physical educattion,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

5. 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. <http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/11/Full-Paper-DIDACTIC-OPPORTUNITIES-TO-FORM-KNOWLEDGE-ABOUT-HEALTHY-LIFESTYLE.pdf>

6. Shoxrux Ne'matovich Kadirov Features of technical and tactical training of young football players (pp. 1056-1060) [http://scientificprogress.uz/storage/app/media/ 2-7.%20179.%201056-1060.pdf](http://scientificprogress.uz/storage/app/media/2-7.%20179.%201056-1060.pdf)

7. **PSYCHOLOGICAL METHODS OF REGULATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS** Kadirov Sh.N. A Teacher of Bukhara State University, WEB OF SCIENTIST: INTERNATSIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL. ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 2, Feb., 2022.

BOKSDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

10.53885/edinres.2022.31.68.024

Sayfutdinov Umar Tojiddinovich

Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Institutining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi 1-Bosqich Magistranti

Annotatsiya

Boksdan kuch rivojlanish jarayonida ba'zi muhim bosqichlar mavjud. Boksdan sport bilan shug'ullanish bilan rivojlanadigan eng muhim vosita xususiyatlaridan biri bu kuchdir. Boksdan kuchni rivojlantirish qo'llab-quvvatlash uchun tegishli mashqlardan ijobiydir. Boksdan kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarning eng yaxshi samaradorlikka erishish va Boksdan har qanday nogironlikni keltirib chiqaradigan xatarlarni bartaraf etish uchun psixomotor rivojlanish tamoyillarini hisobga olish kerak. Ushbu tadqiqotda Boksdan kuchni rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishning kuchni rivojlantirishga qo'shgan hissasi.

Аннотация

В процессе развития силы в боксе есть несколько важных этапов. Одной из наиболее важных характеристик инструмента, которая развивается в боксе, является сила. Развитие боксерской силы положительно от соответствующих упражнений на поддержку. Следует учитывать принципы психомоторного развития, чтобы добиться наилучшей эффективности исследований, направленных на развитие силы в боксе и исключить риски, приводящие к какой-либо инвалидности в боксе. В этом исследовании развитие силы в боксе представляет собой вклад спорта в развитие силы.

Annotation

There are some important stages in the process of strength development in boxing. One of the most important tool traits that develops with boxing is strength. The development of boxing strength is positive from appropriate exercises to support. The principles of psychomotor development should be taken into account in order to achieve the best effectiveness of research aimed at developing strength in boxing and to eliminate the risks that lead to any disability in boxing. In this study, strength development in boxing is the contribution of sports to strength development.

Kalit so'zlar: Bokschi, Psixomotor Rivojlanish, Kuchni Rivojlantirish, Jismoniy, Mashqlar, Tarbiya, Individual.

Ключевые слова: Боксер, Психомоторное развитие, Силовое развитие, Физическое, Упражнение, Тренировка, Индивидуальное.

Keywords: Boxer, Psychomotor Development, Strength Development, Physical, Exercise, Training, Individual

Psixomotor rivojlanish odamlar hayoti davomida davom etadigan vosita mahoratida yuzaga keladigan xatti-harakatlarni boshqarish jarayoni sifatida tavsiflanadi. Psixomotor harakatlar bu sezgi organlari, ong va mushaklar birgalikdagi ishi bilan amalga oshiriladi. Shu nuqtai nazardan, psixomotor xatti-harakatlarni boshqarishga imkon beradigan jarayon psixomotor rivojlanishni anglatadi. Bundan tashqari, sog'lom psixomotor rivojlanish, jismoniy uning rivojlanishidan tashqari, aqliy, hissiy va ijtimoiy shuningdek, rivojlanish uchun sog'lom bo'lish juda muhimdir.

Boksda sport bilan bog'liq harakatlar davri psixomotor rivojlanish davrida muhim bu bir joyga ega. Bu davr ham ko'p ko'nikma va malakalarni talab qiladigan harakatlar boshlangan va rivojlangan davrdir.

Sport bilan shug'ullanish vosita xususiyatlaridan biri bo'lgan kuchni rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega. O'tkazilgan tadqiqotlarda sport bilan shug'ullanish inson organizmiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandi ko'p sohalarda ijobiy hissa qo'shishi va kuch-quvvat rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi aniqlandi.[1] Bundan tashqari, ilmiy o'lchovda baholanganda sport bilan shug'ullanish yoki amaliy kuch mashqlarining Boksda kuch rivojlanishiga ta'sirini o'rganadigan ko'plab tadqiqotlar mavjud.

Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga baho bersak, ko'pgina olimlar kuch tushunchasini bir xil narsani anglatuvchi turli ifodalar bilan aniqlashgandek tuyuladi. Kuch tushunchasi fizikada ob'ektlarning pozitsiyalarini, harakatlarini va shakllarini o'zgartiradigan ta'sir, biomexanikada esa harakat va muvozanatni ta'minlaydigan ta'sirlar sifatida tavsiflanadi.

Sport ma'nosida olingan ishlash testi natijalari baholanganda, kuch xarakteristikasi ba'zi sport tarmoqlarida ishlashga bevosita yoki bilvosita ta'sir qilishi aniqlandi. Ayniqsa, og'ir vaznli sport turlarida kuch sifati va miqdori katta ahamiyatga ega. Og'ir va engil vaznlilarni taqqoslashda, o'lchovlar va musobaqalarda olingan natijalarga ko'ra, engil vaznlilar og'ir vaznlilarga qaraganda kuchliroq va muvaffaqiyatliroq ekanligi aniqlandi. Bu jamoaviy sport bilan shug'ullanadigan shaxslar va shaxslarga ham tegishli bu haqiqiy ekanligini bildiradi.[2]

Sportchi ishlab chiqarishi mumkin bo'lgan eng katta kuch darajasi bu harakatning biomexanik xususiyatiga va mushak guruhlarining hajmiga bog'liq. Kuch xususiyati kuch va tezlanish ko'paytmasiga teng bo'lgani uchun, bu kuch darajasida sodir bo'ladigan o'sish ikki xususiyatdan birini yoki ikkalasini o'zgartirish orqali taqdim etiladi.

Boksda kuchning rivojlanishi yoshga parallel ravishda, suyak tizimidagi balandlik, vazn, mushaklar nisbati va mushak massasining rivojlanishi bilan parallel ravishda ortadi. Ushbu rivojlanish tananing sport tuzilishiga ega bo'lishiga yordam beradi. Biroq, kuch darajasining yaxshilanishi nafaqat qo'llar tizimining mosligiga bog'liq. Chunki Boksda kuchning rivojlanishi gormonal rivojlanishning rivojlanishiga bog'liq.

Kuchning rivojlanishini baholasak, bokschilarning yosh paytida kuch darajasi pastligi ma'lum bo'ladi. Kuchda doimiylik xususiyatining rivojlanishi o'g'il va qiz Boksda o'xshash darajalarda sodir bo'ladi va o'n yoshdan keyin erkaklar foydasiga rivojlanish farqi paydo bo'ladi. Boshqa tomondan, tez kuch maksimal kuch bilan parallel ravishda rivojlanmaydi.

Sprint kuchini baholasak, birinchi yoshi bundan buyon o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaxshiroq sekinlasha olishlarini ko'rish mumkin va ular orasidagi farq har yili oshib boradi va bu davr oxiriga kelib qizlar maksimal sprint kuchiga erishadilar. Eraklarda kuchning rivojlanishidan tashqari, vertikal va gorizontal sakrash ko'rsatkichlarining ijobiy yaxshilanishi 15-18 yoshda asabnovembermuskulyar tizimning tez yaxshilanishi tufayli kuzatiladi. O'smirlik davrida o'g'il bokschilarning umumiy kuch darajalari qizlarga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu eraklarda testosteron gormonining ko'payishiga asoslangan. Ayniqsa, eraklarda 15 yosh-bu testosteronning chiqarilishi va kuchning rivojlanishi tez bo'lgan davr.[1]

Boksda muvaffaqiyatli kuch mashqlari uchun birinchi tavsiya har bir bokschinin jismoniy mahorat darajasiga qarab individual o'quv dasturini tashkil qilishdir. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan shaxslar avval umumiy kuch xususiyatini rivojlantirishlari kerak. Sportchi ishtirok sport turi, kuch ta'lim katta mushak guruhlari uchun sabr tayyorlash keyin surish-pull yoki engil og'irliklari bilan boshlash mumkin. Bu erda mushaklarning kuchini emas, balki mushaklarning sifatini yaxshilash va jarohatlardan himoya ta'sirini ta'minlashdir. Bundan tashqari, rivojlanish yoshidagi Bokschilarda kuch-quvvat mashg'ulotlariga moslashish muhim masaladir. Chunki bokschilarning kuch-quvvat mashqlariga moslashishi ularning sog'lig'i va ish faoliyatini rivojlantirish uchun muhimdir.[2]

Yosh Bokschida avvalo asosiy kuch xarakteristikasini tarbiyalash kerak. Shu sababli, yuk ko'tarish xususiyatini yaxshilash uchun kuch uzluksizligini o'rganish va tezkor kuch tadqiqotlari qo'llanilishi kerak. Mushaklar uchun asosiy holatlar uchun muhim rol o'ynaydigan orqa, qo'l va oyoqlarning va bu mushak guruhlarining nurlari birinchi navbatda mustahkamlanadi. Ushbu davrda kuch-quvvat mashqlarini endigina boshlayotgan Boksda ko'p qirrali kuchlarning rivojlanishini ta'minlash, charchoqqa qarshilik va yuk ko'tarish qobiliyatini rivojlantirish maqsad qilingan.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar mazmuniga qo'shimcha ravishda o'z-o'zini tortib olish, parallel, handstand, push-up va sakrash ketma-ketliklari qo'shilishi mumkin. Shunga qaramay, mushaklar bu davrda qorin mushaklarini rivojlantiradigan tadqiqotlar o'tkazilishi kerak. Kuch uzluksizligi tadqiqotlariga maksimal takrorlanish sonining 50% bo'lgan tadqiqotlar kiritilishi mumkin, so'ngra takrorlanish soni asta-sekin ko'paytirilishi mumkin. Tez kuch-quvvat mashg'ulotlarida yukni asta-sekin oshirish printsipi tufayli ish yuki oshiriladi va maksimal kuch-quvvat mashqlari uchun infratuzilma ta'minlanadi.

Mushaklarda to'g'ri Boksda kuch ta'lim amaliy, mushak kuchi rivojlantirish, suyak rivojlanishiga ijobiy ta'sir va o'sish salohiyati qo'llab-quvvatlash kutilgan natijalar. Bundan tashqari, Boksda yoshga mos keladigan kuch-quvvat mashqlari nogironlik va jismoniy stress bilan bog'liq salbiy ta'sirlarni kamaytiradi. Shu sababli, mashq qilish usuli va kuch-quvvat mashqlaridagi yuk mezonlari mashg'ulot maqsadlariga muvofiq belgilanishi kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashqlari yoshidan katta bo'lganlar kuch-quvvat mashqlari tarixiga ega bo'lmaganlarga qaraganda tez-tez mashq qilishlari mumkin.

Kuch-quvvat mashqlarini bajarishdan oldin, bajariladigan mashg'ulot mazmuniga muvofiq isitish ishlari olib borilishi kerak. Ayniqsa, cho'zish mashqlaridan foydalanish kerak. Kuchni o'rganish va o'spirinlarda yangi boshlanuvchilar uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarining asosiy maqsadlaridan biri bu mustahkam tarkibiy va fiziologik asosni ishlab chiqishdir. Shuning uchun, mushaklar bu kuch-quvvat mashqlari haqida, murabbiylar tananing asosiy mushak guruhlariga qaratilgan kuch-quvvat mashqlarini bajarishlari kerak. Kuch o'rganishdan oldin qo'llaniladigan harakatlarni tushunadigan tarzda tushuntirish va o'rgatish kerak. Bundan tashqari, kuch-quvvat mashg'ulotlarida ishtirok etadigan bokschilar kerakli harakatlarni bajara olishlari kerak. Biroq, bokschilarning qiziqishlarini diqqat bilan tinglash, kuch-quvvat mashqlari haqida fikr-mulohazalar olish, bolalarni rag'batlantirish va ijobiy yordam berishga harakat qilish kerak.

Boksda kuchning rivojlanishi yosh guruhlariga qarab farq qiladi. Bundan tashqari, muhim munosabatlar mavjud dek bokschilarda qo'llaniladigan kuch-quvvat mashg'ulotlarining mazmuni va kuchni rivojlantirish. Bundan tashqari, ayrim davrlarda o'g'il va qiz bokschilar kuch-quvvat rivojlanishi bir-biridan farqli darajada bo'ladi. Shuning uchun bu muhim masala dek bokschilar qo'llaniladigan kuch mashqlarini bolalar o'rtasidagi individual farqlarga va psixomotor rivojlanish davrlariga qarash kerak. Shuning uchun bokschilar kuch-quvvat mashqlarini qo'llaydigan murabbiylar yoki murabbiylar boksda psixomotor rivojlanish to'g'risida bilimdon bo'lishlari kerak. Natijada, kuch ongli bokschilar uchun qo'llaniladigan aytishimiz mumkinki, ularning mashg'ulotlari kuch rivojlanishini oshiradi.

Foydalangan Adabiyotlar

1. Smith, M.S.,Dyson, R.J., Hale T and Janaway L. (2000) Development of a boxingdynamometeranditispunchforcediscriminationefficacy. Journal of Sports Sciences 18, 445-450.
2. Zazryn, TR, McCrory PR, Cameron PA. (2008). Neurologicinjuries in boxingandothercombatsports. NeurolClin, Feb;26(1):257–270.
3. Zhang L, Ravdin LD, Relkin N, et al. (2003). Increaseddiffusion in thebrain of Professional boxers: a preclinicalsign of traumaticbraininjury? AJNR Am J Neuroradiol Jan, 24(1):52–57
4. Miele,VJ,Bailes, JE,Cantu, RC, etal.(2006). Boksta subduralhematomalar: sonuçların spektrumu. Neurosurg Odaklı,Ekim15; 21 (4):E10
5. Mckee AC, Cantu RC, Nowinski CJ et al.(2009). Chronictraumaticencephalopathy in athletes: progressivetauopathyafterrepetitiveheadinjury. J NeuropatholExpNeurol68:709–735
6. Мухамедович Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию // ЦЕНТРАЛЬНО-АЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.
7. Тураев М. Важные факторы организации медицинских кружков по физической культуре //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Тураев М. М. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 99-102.
9. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
11. 2. Исмамович К.Д. Физическое воспитание в центральной азии в средневековые //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
12. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
13. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
14. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». – 2021. – С. 12-17.
15. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59

JISMONIY YUKLAMALARNI O'LCHASH USHLUBLARI.

10.53885/edinres.2022.43.82.025

Nosirov Ergash Sharopovich,

Guliston davlat universiteti

Annotatsiya

Ushbu maqola jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarga beriladigan o'quv yuklamalarini o'lchash, aniqlash va taxlil qilishning mavjud yondoshuvlari haqida ma'lumotlar o'rin olgan. Shug'ullanuvchilar uchun yurak urishi va laktat kontsentratsiyasi o'rtasidagi munosabatni tavsiflovchi individuallashtirilgan koeffitsientlarni tanlash tavsiyalari keltirilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о современных подходах к измерению, определению и анализу учебных нагрузок, возлагаемых на участников занятий физической культурой. Участникам были представлены рекомендации по подбору индивидуализированных коэффициентов, описывающих взаимосвязь между частотой сердечных сокращений и концентрацией лактата.

Annotation

This article provides information on current approaches to measuring, identifying, and analyzing the learning loads assigned to participants in physical education classes. Recommendations for the selection of individualized coefficients describing the relationship between heart rate and lactate concentration were presented for the participants.

Калит сўзлар: аероб зона, аеробик чегара, лактат концентрацияси, психофизиологик стресс даражаси, биокимёвий силжишлар, тикланиш даражаси, шикастланиш хавфи, тренинг, кардиомонитор.

Ключевые слова: аэробная зона, аэробный предел, концентрация лактата, уровень психофизиологического напряжения, биохимические сдвиги, скорость восстановления, травмоопасность, тренировки, кардиомонитор.

Keywords: aerobic zone, aerobic limit, lactate concentration, psychophysiological stress level, biochemical shifts, recovery rate, risk of injury, training, cardiomonitor.

O'quv rejaları zamonaviy fiziologik tushunchalarga asoslangan bo'lishi uchun hozirgi vaqtda amaliy o'quv vositalari ta'siri ostida ishlash darajasi va uning o'zgarishini baholash uchun ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlardan keng foydalanilmoqda.

Ammo, shunchaki hajmi (kilometr bilan, tonnada yoki soat bilan o'lchanadigan) o'lchash, sportchining boshidan kechirgan psixofiziologik stress darajasini tasvirlash uchun etarli emas. Sport mashg'ulotlaridan kelib chiqadigan stress yanada murakkab bog'liqlik bilan belgilanadi - mashg'ulotning intensivligi, davomiyligi (hajmi) va chastotasi.

Amaliyotda o'quv samaradorligini o'rnatish uchun, odatda, "xajm-samara" munosabatlarini aks ettiruvchi maqsadli funktsiyalarni tuzish usuli qo'llaniladi. Amalga oshirilgan o'quv yuklarining hajmiga qarab o'qitilgan funktsiyaning o'sishidagi o'zgarishlar mashg'ulot paytida yuzaga keladigan moslashuvchan o'zgarishlarni aks ettiradi. Ushbu jarayonlarning aniqlovchi omillari, bir nechta mualliflarning fikriga ko'ra, biokimyoviy siljishlar, tiklanish darajasi, shikastlanish xavfi va boshqalar.

O'quv yukini o'lchashda turli xil yondashuvlar mavjud. Mashg'ulotlarni impuls qilish usuli (MIQU) bir qator xorijiy sport fiziologlari tomonidan ishlab chiqilgan (Banister). Usul o'quv mashg'ulotini jismoniy kuchning dozalarida o'lchashdan iborat (Morton va boshqalar, 1990).

O'rtacha laktat profilini tavsiflash uchun kiritilgan Y vazn koeffitsienti ayollar uchun 1,67 va erkaklar uchun 1,92 ni tashkil qiladi. Ushbu usuldan foydalanish treningda kardiomonitordan doimiy ravishda foydalanish zarurati bilan cheklangan. Bundan tashqari, ushbu texnikadan mashq bajarish yoki submaksimal yugurishni hisoblash uchun foydalanilmaydi.

Laktat profiliga asoslanib, ma'lum bir sportchi uchun yurak urishi va laktat kontsentratsiyasi o'rtasidagi munosabatni tavsiflovchi individuallashtirilgan koeffitsientlarni tanlash tavsiya etiladi. Xuddi shu miqdordagi MIQU ni qisqa intensiv mashqlar tufayli ham, past intensivlikdagi katta hajmdagi mashg'ulotlar tufayli olish mumkin.

Bir qator tadqiqotchilar (Borresen va Lambert, 2008; Edwards, 1993) yurak urish tezligining turli xil qiymatlariga asoslangan an'anaviy beshta intensivlik zonasidan foydalanishgan. Har bir zonaning o'z vazn koeffitsienti bor va MIQU har bir mashg'ulot zonasida sarflangan vaqtni tegishli koeffitsientga ko'paytirish orqali hisoblanadi.

Ushbu usulning cheklovlari turli mavzularda anaerobik chegara yurak urishining turli darajalari uchun xarakterli ekanligini o'z ichiga oladi. Masalan, bitta sportchida anaerobik chegara maksimal yurak urish tezligining 76 foizida, boshqa yurak urish tezligida anaerobik chegara 83 foizni tashkil qiladi. 30 daqiqalik yukni 78% intensivlik bilan bajarish har biriga bir xil miqdordagi MIQU ballini beradi (30 x 3), ammo fiziologik stress sezilarli darajada o'zgaradi.

Birinchi zona, odatda, deyilganidek, aerob zonasi bo'lib, u aerobik chegara va pastki darajasida joylashgan. Ushbu zonaning yuqori chegarasi, laktat kontsentratsiyasining 2 mmol G' L ga to'g'ri keladigan birinchi laktat chegarasi (LT1). Qoidaga ko'ra, ushbu intensivlik darajasida chidamlilik sportida yuqori malakali sportchilar yukning katta qismini sarflaydilar.

Ushbu zonada yuklangan energiya asosan yog 'kislotalarini oksidlanishi orqali chiqariladi. Ushbu zonada ishlaydigan sportchilar tanadagi yog 'kislotalarini energiya manbai sifatida samarali ishlatish qobiliyatini rivojlantiradi, bu ularning ish faoliyatini oshiradi.

Ikkinchi zona, qo'shni yoki aralash aerobik poldan yuqori (birinchi fan chegarasi), lekin anaerobikdan pastroq (ikkinchi fan ostonasi). Ushbu intensivlikda energiya pishirish yog 'kislotalarini oksidlanishi va uglevodlar oksidlanishining izchil ko'payishi hisobiga ta'minlanadi. Ikkinchi zonaning intensivligi oralig'ida laktatning konsentratsiyasi 2-4 mmol G' L darajasiga etadi.

Uchinchi zona anaerobik darajasi va maksimal kislorod iste'moli (MKI) orasidagi bo'shliqda yotadi. Uchinchi zona - bu yuqori intensiv jismoniy faoliyat zonasi, bu erda asosiy energiya manbai glikogen parchalanishi natijasida olingan uglevodlardir. Raqobatbardoshlik uning intensivligida uchinchi zonaga yaqin. Yuqori malakali malakali professional sportchilar uchun uchinchi zonada jami o'quv yukining 20 foizi oqadi.

Supramaksimal yuklanish MKI qiymatidan tashqarida. Anaerobik energiya ta'minoti mexanizmi ushbu intensivlikda ustunlik qiladi. Ushbu intensivlik maksimal darajaga yaqin va sportchi tomonidan qisqa vaqt davomida saqlanishi mumkin.

Amaliy nuqtai nazardan, yuqorida sanab o'tilgan zonalar ancha keng chegaralarga ega. An'anaviy kuchli tsiklik intizomlarga ega bo'lgan Norvegiyada fiziologik printsiplarning umumiy konturlarini yo'qotmasdan, intensivlik zonalarini batafsilroq taqsimlash odat tusiga kiradi. Ularning tasnifi fiziologik asoslash bilan emas, balki amaliy ehtiyojlar bilan ham belgilanadi. Norvegiya sxemasiga ko'ra, aerobik ostidagi va ostidagi zona mos ravishda 1 va 2 ikkita pastki zonalarga bo'linadi. Birinchi zonadagi raqam odatda tiklanish deb nomlanadi va ikkinchi zonaning o'rtacha darajasi. Qoida tariqasida, mo'tadil zonada uzoq yurish mashqlari o'tkaziladi.

Aralash mintaqa, intensivlikdagi 3 hudud engil kuchlanishni anglatadi.

4 va 5-zonalar anaerobik balandlikdan pastda joylashgan va tor doiraga ega. Ushbu zonalar odatda o'rtacha va yuqori darajadagi zona deb ataladi.

MKI zichlik darajasidan yuqori bo'lgan barcha narsalar supramaksimal zonada, anaerob zonada. Ushbu intensivlik bilan, qisqa muddatli tezlashuvlar odatda amalga oshiriladi va bu zonada uzoq vaqt qolish charchashga yoki yomon holatlarda ortiqcha ishlarga olib keladi.

Jismoniy faoliyatning og'irligini tasniflash tayyorgarlik va xulosalarni aniqroq tahlil qilish uchun zarurdir. Norvegiyalik taniqli sport mutaxassisi Stiven Seilerning so'zlariga ko'ra, fiziologik reaksiyalar nuqtai nazaridan faqat 3 intensivlik zonalarini muhimdir:

Aerobik (o'rtacha sportchi laktat kontsentratsiyasi 2 mlM G' l ga teng)

Aralash zona (aerobik chegara va anaerob chegara, laktat 2-4).

• anaerob darajadan keyin (4 laktat).

Har bir zonaga koeffitsient belgilanadi (1,2,3, masalan).

Har bir zonada sarflangan vaqt (ma'lumot zamonaviy sport kardio monitorlarida mavjud - Polar, Garmin, Ciclosport va boshqalar) omillarga ko'paytiriladi va qo'shiladi. Bu umumlashtirilgan o'quv zonalarining o'zgartirilgan usuliga muvofiq o'quv yukidir. Uch mintaqa asosida olingan o'quv yukining sonini hisoblashning yana bir nomi Lusiyaning MIQU deb nomlandi.

Norvegiyalik mutaxassis Stefan Seeler tomonidan turli xil intensivlik zonalarida o'tkaziladigan vaqtni o'lchashga alternativ yondashuv "sessiya-maqсад usuli" deb nomlangan. Sport kardiomonitorlaridan o'quv ma'lumotlarini olib kirishga asoslangan yondoshuvdan farqli o'laroq, mashg'ulotning maqsadli usulida har bir mashg'ulot mashg'ulotiga (yoki mashg'ulotning bir qismi, masalan, oraliq ish, qizdirish, qizdirish) zonadagi haqiqiy to'plangan vaqtga emas, balki bazaga asoslangan holda tegishli raqam beriladi. mashg'ulot mashg'ulotini yoki uning bir qismini maqsad intensiv zonasida o'tkazish uchun murabbiy tomonidan qo'yilgan maqsaddan.

Ushbu ishda olib borilgan qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, ushbu ikkita usul sportchining intensivlik zonalarida o'tkazgan vaqtlari haqida har xil baho beradi. Bu, birinchi navbatda, yurak-qon tomir tizimining intensivligining oshishiga reaksiyasida inertiya bilan bog'liq. Ikkinchidan, qisqa davomiylikning submaksimal tezligida yurak urishi endi sportchi boshdan kechiradigan mashqlar stressining darajasi emas.

Ta'lim zonalarining ushbu asosiy va umumlashtirilgan usulining cheklanishi bu yurak urish tezligiga og'irlik koeffitsientlarining chiziqli bog'liqligidan foydalanish bo'lib, bu anaerobik chegaradan yuqori tezlikda fiziologik reaksiyalarni to'g'ri aks ettirmaydi (Stagno va boshqalar, 2007). Bundan tashqari, vaznlarni tanlash sub'ektivdir. Va nihoyat, og'irliklar yurak urishi bilan tavsiflangan ma'lum bir intensivlikni tavsiflaydi. Shu bilan birga, zonaning boshida va oxirida yuk fiziologik stressning biroz boshqacha darajasi bilan bog'liq (Borresen and Lambert, 2008), ammo o'lchangan o'quv yukining kattaligi bir xil bo'ladi.

Shu bilan birga, mashg'ulotda yurak urishining o'rtacha tezligini daqiqasiga bir martaga oshirish, butun mashg'ulotni bir zonadan boshqasiga, yuqoriroq darajaga o'tkazishi mumkin (va mashg'ulot vaqti ko'proq og'irlik koeffitsientini oladi). Ammo, fiziologik nuqtai nazardan, ushbu o'quv yuklari deyarli bir xil.

Trening impulsi texnikasidan foydalanadigan barcha yondashuvlarning umumiy kamchiligi, shuningdek, o'quv yoki raqobatbardosh ishlarni amalga oshirishda ishtirok etadigan energiya tizimidan qat'iy nazar, o'quv yukini bitta songa kamaytirishdir. Masalan, past intensivlik bilan 3 km yugurish ba'zi sportchilar uchun 15 MIQUS berishi mumkin. 1500 m poyga musobaqasida bir xil miqdordagi MIQUS. Ushbu usul energiya tizimlari bilan bog'liq maxsus ta'lim effektlarini hisobga olmaydi. Shunga qaramay, ushbu usullar guruhi o'quv va raqobatbardosh yukni o'lchashning asosiy usuli sifatida keng tarqalgan.

Ta'kidlash kerakki, mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning haqiqiy sharoitida an'anaviy instrumental usullardan foydalanish sezilarli qiyinchiliklar bilan bog'liq. Shu sababli, sport mutaxassislarining ortib borayotgan qiziqishi psixometrik usullarni jalb qiladi, bu bajarilgan yuklarni yaxlit baholashga imkon beradi. Sportchining o'z harakatlariga baho berish mashqlar intensivligini individual idrok etishda aniq aks etadi. Bu ball sonli shkalalar yordamida ifodalanishi mumkin (Borg shkali, yukni qabul qilish shkalasi - YuQSh, "qabul qilingan mashqlar tezligi").

Ko'rsatilganidek (Borresen va Lambert, 2008) jismoniy faoliyatni sub'ektiv baholash bilan taqqoslaganda ushbu usuldan foydalanish, o'quv amaliyotida past intensivlikdagi mashqlarning katta hajmini qo'llash YuQSh sub'ektiv baholari bilan solishtirganda umumlashtirilgan zonalar usuli bilan fiziologik stress darajasini kamaytiradi. Yuqori intensiv mashg'ulot rejimlarida ko'p vaqt sarflaydigan sportchilarni taqqoslash sub'ektiv o'zini o'zi baholashdan foydalanishga asoslangan miqdoriy usullar bilan taqqoslaganda yurak urishi usulidan foydalangan holda mashg'ulot yukining darajasini haddan tashqari baholashga olib keladi (Borresen and Lambert, 2008).

Shuni ham yodda tutish kerakki, rus tilidagi va xorijiy nashrlarda ishlatilgan atamalar sezilarli darajada farq qiladi va bu nomuvofiqliklarga olib kelishi mumkin. Aftidan, sport fanlari sohasidagi ta'riflarni soddalashtirish va birlashtirish zarurati mavjud. Atamalarni to'g'ri tushunish bizga ushbu maxsus bilim sohasidagi yutuqlarni etarli darajada baholashga imkon beradi, shu bilan birga, atamalarni noto'g'ri ishlatish yoki keraksiz atamalarni to'plash bizni haqiqatdan uzoqlashtiradi va ushbu fanning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarning miqdorini aniqlashga bag'ishlangan mahalliy adabiyotlarda fitnes, funktsional tayyorgarlik va sport kiyimlarini o'z ichiga olgan "sportga tayyorlik" tushunchasi keng qo'llaniladi. Kengroq aytganda, sportchining tayyorgarligi tarkibiga texnik, jismoniy, taktik va aqliy elementlar kiradi. Shu bilan birga, ba'zi mutaxassislar ta'kidlangan holatlar, ular sinonim bo'lmasa ham, yukga moslashish jarayonlarini aks ettiradi.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

10.53885/edinres.2022.72.57.026

Гончарова Ольга Викторовна, к.п.н., доцент,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, УзГУФКС,
г.Чирчик, Узбекистан, +998903291546, olenka_5@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются научно-теоретические подходы использования цифровых технологий в системе подготовки спортсменов. В работе представлена методология проведения мониторинга в современной спортивной тренировке. Разработаны и представлены концептуальные схемы применения мониторинга в системе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: цифровые технологии, спорт, мониторинг, методология, подготовка, спортсмены, инновации.

Keywords: digital technologies, sports, monitoring, methodology, training, athletes, innovations.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, sport, monitoring, metodologiya, tayyorgarlik, sportchilar, innovatsiyalar.

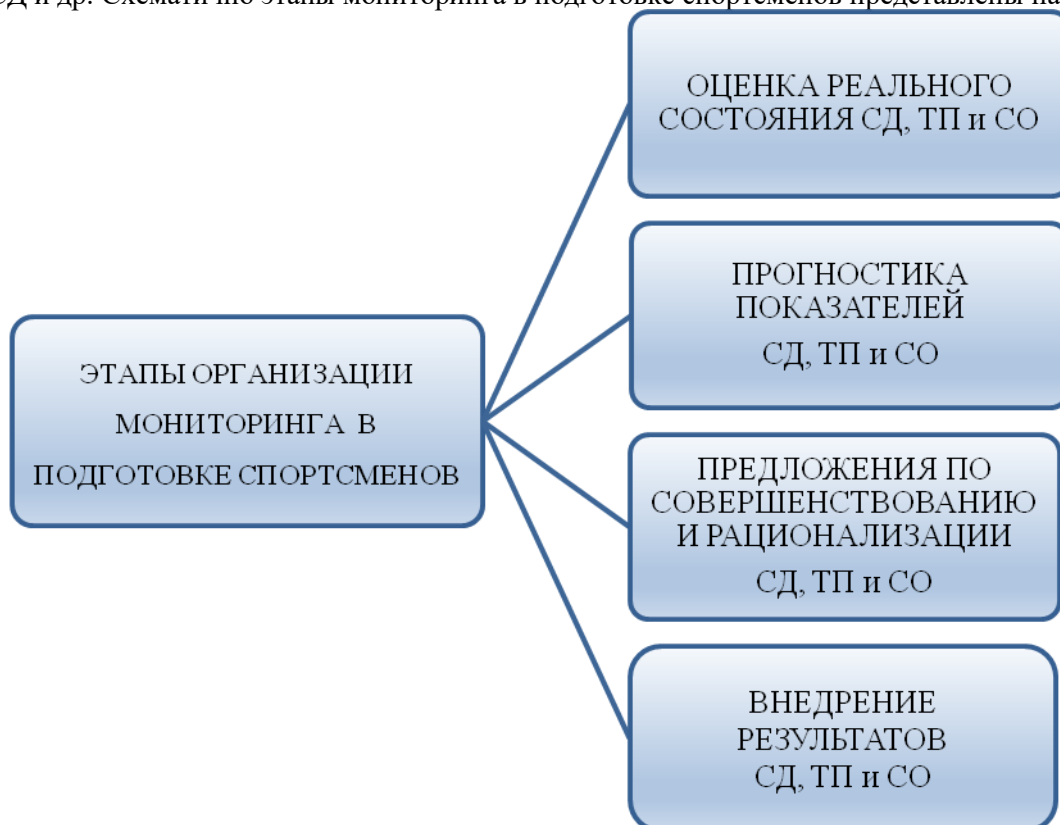
Введение. В настоящее время мировой спорт вступил в период более интенсивного развития, где на сегодняшний день прослеживается тенденция спроса на повышение качества спортивной подготовки во всех ее составляющих [1, 5, 8, 14, 17]. Тренировочный процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов должен базироваться на использовании цифровых технологий с предоставлением количественно-качественной оценки уровня физического развития, физической подготовленности, работоспособности, общего самочувствия и здоровья спортсменов с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, проведения своевременных профилактических и коррекционных мероприятий, ведения экспериментальной, научно-исследовательской деятельности на базе образовательных учреждений любого типа [3, 4, 11, 15].

С помощью цифровых технологий имеется возможность отслеживать, оценивать, корректировать и прогнозировать ход спортивной деятельности и ее результатов на протяжении многолетнего совершенствования [3, 9, 11, 15, 16].

Цель разработать научно-теоретические подходы использования цифровых технологий в организации и проведении учебно-тренировочного процесса в системе подготовки спортсменов.

Результаты и обсуждение. В многолетнем тренировочном процессе цифровые технологии являются базовыми составляющими - организации сбора, хранения, обработки и распространения информации; обеспечения непрерывного отслеживания динамики показателей; прогнозирования по степени развития результатов; осуществления обратной связи, отражающей соответствие фактических результатов поставленным качественным целям; надзор за качеством с помощью достоверной и оперативной оценки; определение качественных и количественных характеристик показателей физического развития и физической подготовленности; разработка критериев, позволяющих принимать управленческие решения по коррекции учебно-тренировочного процесса; управление качеством всего процесса подготовки. Оптимизация тренировочного процесса с использованием цифровых технологий подразумевает целенаправленное достижение запланированного результата с минимальными затратами времени и энергии в системе подготовки спортсменов.

Таким образом, цифровые технологии в системе многолетней подготовки спортсменов обусловлены решением рядом следующих проблемных факторов: определение показателей мониторинга; выборка участников мониторинга; периодичность сбора информации мониторинговых данных; определение процедуры оценки выбранных показателей; накопление количественных данных и их обработка; разработка и апробирование модели на основе собранного материала мониторинга; принятие управленческих решений с учетом полученных данных; выработка и установление должных норм по различным видам подготовки: ОФП, СФП, ТПП, СД и др. Схематично этапы мониторинга в подготовке спортсменов представлены на рис.



Примечание: СД-соревновательная деятельность, ТП- тренировочный процесс, СО- системы организма

Рис. Этапы организации мониторинга в системе подготовки спортсменов

Выводы. Важно подчеркнуть, что одной из фундаментальных задач цифровых технологий в системе многолетней подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности является комплексный мониторинг, включающий измерения и оценку различных показателей в микро, мезо и макроциклах тренировки с целью определения многогранного уровня подготовленности спортсмена на каждом его этапе охватывающий педагогические, психологические, медико-биологические, физиологические, социологические и

др. направления обследования. Совершенно очевидно, что данная проблема весьма сложна, объемна и многоаспектна. Следственно, перспективы грядущих исследований мы связываем с использованием цифровых технологий в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Литература

1. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Ташкент, 2018. - 320 с.
2. Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи / В.Ю. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3. - С. 46-47.
3. Изаак С.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография /С.И. Изаак. - М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы в соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 184 с.
5. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки /В.Б. Иссурин. – 2-е изд. стереотипное, М.: Спорт, 2019. – 464 с.
6. Калдариков Э.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста республики Калмыкия / Э.Н. Калдариков // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 62-66.
7. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti», 2021. – 380 b.
8. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент, 2018. – 300 с.
9. Комарова Н.А, Елаева Е.Е, Миронов А.Г. Мониторинговые исследования физического здоровья студентов факультета физической культуры. ТиПФК. – 2018. – № 6. – С.15-17.
10. Костюченко В.Ф, Лутковский В.Е, Сухарева С.М. Мониторинг физической подготовленности школьников среднего возраста с учетом их самооценки. ТиПФК. – 2019. – № 7. – С.15-17.
11. Ланда Б.Х. Мониторинг физических качеств, обучающихся: актуальная технология управления организацией физического воспитания. ТиПФК. – 2020. – № 1. – С. 33-38.
12. Лигута В.Ф., Физическая подготовленность и темпы прироста физических качеств школьников северных районов Хабаровского края / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 101-105.
13. Лутковская О.Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 44-49
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. - 168 с.
16. Синявский Н.И, Фурсов А.В, Обухов С.М. – Всероссийский мониторинг как инструмент объективной оценки физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций. ТиПФК. – 2021. – № 7. – С.101–103.
17. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измн. /Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СПОРТЕ

10.53885/edinres.2022.31.46.027

Керимов Ф.А.

профессор, д.п.н., Узбекский Государственный университет физической культуры,
+998903542475, fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация

В работе рассматриваются особенности применения цифровых технологий в организации и проведении мониторинга тренировочных нагрузок в спорте, и в частности в спортивной борьбе. Представлена классификация тренировочных нагрузок и особенности их контроля. На основе собранных материалов предложены рекомендации по мониторингу тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, мониторинг, цифровые технологии в спорте.

Введение. Применение цифровых технологий в спорте для мониторинга тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов в многолетнем тренировочном процессе, так как тренировочные воздействия определяют уровень физической и функциональной подготовленности [3, 4, 5, 7, 8]. Мониторинг тренировочным процессом включает три стадии:

1. сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект формируется;
2. анализ полученной информации;
3. принятие решения и планирование.

Актуальность. Согласно классификации тренировочных нагрузок, разработанной М.А.Годик [2], для контроля и количественные значения следующих характеристик:

- специализированность, то есть меру сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- направленность воздействия тренировочного упражнения на развитие того или иного двигательного качества;
- координационную сложность, влияющую на величину тренировочных эффектов;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

В тренировочном процессе необходим учет последовательности выполнения упражнений различной направленности. Так, Н.И. Волков [1] считает рациональной следующую последовательность выполнения упражнений в тренировочном занятии:

- в начале алактатные анаэробные (скоростные-силовые), затем анаэробные гликолитические упражнения
- (упражнения на скоростную выносливость);
- в начале алактатные анаэробные, а затем аэробные упражнения
- (упражнения на общую выносливость);
- в начале анаэробные гликолитические (в небольшом объеме), затем аэробные упражнения.

При другом сочетании упражнений, считает автор, добиться положительного взаимодействия трудно, а подчас и невозможно.

Основное содержание работы. Регистрируя нагрузку на занятиях, тренер должен сопоставлять ее с классификацией нагрузок направленность тренировочных упражнений можно контролировать по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью и в небольшом объеме, обычно воздействуют на развитие скоростно-силовых качеств. В таких упражнениях внутренних запасов, а загруженность сердечно-сосудистой системы невелика, поэтому контролировать ЧСС не нужно. Такие же упражнения, но в большом объеме или упражнения, выполняемые в пределах 30-120 с со значительной интенсивностью, воздействуют на развитие скоростной выносливости. ЧСС при их выполнении обычно достигает 160-190 ударов в минуту, длительные мало интенсивные упражнения воздействуют на совершенствование общей выносливости, ЧСС 130-160 в минуту [2].

Анализ крупных соревнований по спортивной борьбе выявил, что больших успехов добиваются борцы, чаще использующие САД. Следовательно, планирование сложных технических действий в тренировочных занятиях будет способствовать повышению физических возможностей борца [6].

В спортивной борьбе используют классификацию интенсивности нагрузок, (табл.1) предложенную В.А. Сорвановым [9].

Таблица 1

Классификация интенсивности нагрузок (по В.А. Сорванову)

Направленность тренировочного воздействия	Ч С С		Оценка, баллы
	за 10 с	в минуту	
Преимущественно аэробная	19	114	1
	20	120	2
	21	126	3

	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Смешанная аэробно-анаэробная	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Аэробная гликолитическая	31	186	21
	32	192	25
	33	198	33

Для определения величины нагрузки на тренировочном занятии после упражнения вычисляют среднюю ЧСС затем в таблице находят значение интенсивности, умножают его на время выполнения этого упражнения. Регистрировать величину нагрузки желательно по направленности тренировочного воздействия.

Для примера определим величину нагрузки на одного из тренировочных занятий борцов (табл.2)

Таблица2

ПРИМЕРНОЕ ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ У БОРЦОВ

№	Содержание	Время	ЧСС за 1'	Баллы	Зоны
1	Разминка	15	132	4	I
2	Совершенствование приемов в партере	10	144	6	I
3	Совершенствование приемов в стойке	10	156	8	II
4	Совершенствование бросков в стойке в быстром темпе	5	174	14	II
5	Совершенствование контратак в партере	10	138	5	I
6	Учебно-тренировочная схватка	6	186	21	III
7	Специальные упражнения борца на укрепление мышц шеи	4	126	3	I

ТАКИМ ОБРАЗОМ, В НАШЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ РАБОТЫ СОСТАВИЛО 60 МИН. ДЛЯ КАЖДОГО МЫ ОПРЕДЕЛИМ СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ЧСС И ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ. ПО ТАБЛИЦЕ САРВАНОВА В.А. [9] МЫ ОПРЕДЕЛЯЕМ БАЛЛ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ. НАПРИМЕР, РАЗМИНКА ДЛИЛАСЬ 15 МИНУТ ПРИ СРЕДНЕЙ ЧСС 132 УД/МИН, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ СОГЛАСНО ТАБЛИЦЕ 4 БАЛЛА. ТЕПЕРЬ СОГЛАСНО ФОРМУЛЕ МЫ ОПРЕДЕЛЯЕМ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ, ГДЕ ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ УМНОЖАЕТСЯ НА ЕЕ БАЛЛ ИНТЕНСИВНОСТИ.

Таблица 3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЕЛИЧИНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

№	Содержание	Время выполнения и интенсивность в баллах	Величина тренировочной нагрузки
1.	Разминка	15 x 4	60
2.	Совершенствование приемов в партере	10 x 6	60
3.	Совершенствование приемов в стойке	10 x 8	80
4.	Совершенствование бросков в стойке в быстром темпе	5 x 14	70
5.	Совершенствование контратак в партере	10 x 5	50
6.	Учебно-тренировочная схватка	6 x 21	126
7.	Специальные упражнения борца на укрепление мышц шеи	4 x 3	12
8.	Итого:	-	458

Обычно принято подсчитывать время интенсивности работы в трех зонах: I – преимущественно аэробная ЧСС – 114-150; II зона – смешанная аэробно-анаэробная ЧСС – 156-180 и III зона анаэробная ЧСС от 186 и выше (табл. 3, 4).

Таблица 4

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ПО ТРЕМ ЗОНАМ

№	Содержание	Время	ЧСС за 1'	Величина нагрузки	Зона работы
1.	Разминка	15	132	60	первая
2.	Совершенствование приемов в партере	10	144	60	первая
3.	Совершенствование приемов в стойке	10	156	80	вторая
4.	Совершенствование бросков в стойке в быстром темпе	5	174	70	вторая
5.	Совершенствование контратак в партере	10	138	50	первая
6.	Учебно-тренировочная схватка	6	186	126	третья
7.	Специальные упражнения борца на укрепление мышц шеи	4	126	12	первая

Таким образом, общее время работы в первой зоне составило 39 минут или 65 % от общего времени, а величина нагрузки составила 182 условные единицы. Во-второй зоне время работы составило 15 минут или 25 % от общего времени и величина нагрузки составила 150 условных единиц. В третьей зоне спортсмен работал 6 минут или 10 % от общего времени, величина нагрузки составила 126 условных единиц.

Выводы. Использование цифровых технологий при проведении мониторинга с функцией контроля различных функциональные пробы и тестов, используемые при наблюдениях за спортсменами, позволяет объективно оценить уровень резервных возможностей организма и текущую физическую подготовленность, что в свою очередь будет способствовать повышению спортивного мастерства спортсменов, эффективному совершенствованию профессиональной спортивной деятельности.

Литература:

1. ВОЛКОВ Н.И., НЕСЕН Э.Н. БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. М.: МИР, 2000.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с., ил. - (наука - спорту).

3. Гончарова О.В. Научные основы мониторинга спортивной подготовленности //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866 Vol.1 Issue 1.9 Psychology sciences berlinstudies.de/10.5281/zenodo.5803403

4. Гончарова О.В. Мониторинг в современной системе подготовки спортсменов //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. Т., 2021. № 1. С. 51-55.

5. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Организация мониторинга физической, функциональной подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса. X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб., Изд-во «Олимп-СПб», 2021. – С. 86-88. ISBN 978-5-91021-002-2 sport-health.ru/kongress/

6. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. Ташкент, 2018. – 300 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. /Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

9. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Владивосток, 1991. – 41 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2022.54.50.028

Курбонов Х.,

Аннотация: Ушбу тезисда жисмоний тарбия дарсларининг сифат ва самарадорлигини оширишда ахборот технологияларининг ўрни, дарс машғулотларида қўллай олиш даражаси тўғрисида адабиётлар тахлили асосида фикрлар келтирилган.

Калит сўзлар: педагогик технология, комуникатив, ахборот технологиялар, компьютер.

Замонавий педагогик технологияларни, айниқса янги ахборот технологияларини, интернет манбаларини қўллаш юксак натижаларга эришишга ва бошқа кўпгина муамоларни батараф қилишга имкон беради.

Бу масалалар куйдагилардан иборат:

Замонавий ахборот технологияларни қўллаш натижасида тарбиявий таълим жараёнларининг барча соҳаларини жадаллаштириш.

Таълим жараёнининг самарадорлиги ва сифатини ошириш.

Керакли ахборот қидирувининг ҳажмини кўпайтириш ва оптималлаштириш.

Таълим олувчининг шахсини ривожлантириш, ахборот жамияти шароитида унинг комфорт ҳаётга тайёрлаш.

Комуникатив қобилиятини ривожлантириш, кайта ишлаш, хислатлари ва ахборот маданиятини шакиллантириш.

Илмий тадқиқот фаолиятини амалга ошириш қобилиятларини шакиллантириш.

Жамиятнинг социал буюртмасини бажариш устида иш олиб бориш. Малакали кадрларни (шахсларни) тайёрлаш.

Жисмоний тарбия соҳасида касбга йўналтирилган ишларни амалга ошириш. Ахборот технологияларни жисмоний тарбия дарсларда қўллашдан барча ютуқдадир: талабалар, ота оналар, ўқитувчилар - сабаби бу технологиялар энг илғор йўналишларни амалга оширади. Улар ўз соғлигини мустақамлашга қизиқган ҳар бир таълим олувчининг жисмоний соғломлаштириш фаолиятининг самарадорлигини оширишга имкон беради. Бу яна бир масалага ойдинлик киритади. Яъни талабаларда соғлом ҳаёт кечиритишни шакиллантиришга бўлган қизиқишни уйғотишдир.

Ахборот технологиялар жисмоний тарбияда қўллаш зарурияти, компьютер ёрдамида жисмоний тарбиянинг сифатини ошириш, талаба билан ифодаланилади. Ахборот технологиялар ўқув жараёнини янги юқори чўққиларида ташкил этиш, ўқув материални янаа тўлиқроқ ўзлаштиришни таъминлайди. Ахборот технологиялар ёрдамида ахборотларни излаш ва сақлаш, режалаштириш, жисмоний тарбия машғулотларини кузатиш ва бошқариш, жисмоний тайёргарлигини ва соғломлик аҳволини аниқлаш каби муаммоларни ечиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида ахборот технологияларни қўллаш нимадан бошланганлигини аниқласак, аввалом бор ахборот технологиялари жисмоний тарбия соҳасида талабаларнинг иштирокисиз ишлатила бошланган, яъни бу асосан матнли хужжатлар – аризалар, мусобақа календарлари, ҳисоботлари, фахрий ёрликларни чоп этишдир. Булар билан бир қаторда спорт мусобақаларида жамоаларининг катнашганлиги ва натижалари ҳақида маълумотлар базаси яратилади.

Янада шу соҳага оид бўлган таълимда ахборот технологияларини қўланишдан мақад бу таълимда янги билимларни қабул қилиш, уларни бошқариш ва ўз устида ишлашни таъминлашдир. Компьютер технологияридан фойдаланиш дарс жараёнини қизиқарли бўлишида, янги педагогик технологиялар асосида ташкил этиш динамикасини ошириш имконини беради.

Таълим соҳасида жисмоний тарбия дарсларига кам соат ажратилганлигига қарамай у жудда катта ҳажмга эга бўлган назарий билмиларни ўз ичига олади. Шунинг учун Ахборот технологиялар дан фойдаланиш, яъни электрон тақдимотлар яратиш бу муамоларни бартараф этади. Кўпгина кўрсатиладиган техник ҳаракатлар тарихий хужжатлар ва ҳар хил йўналишдаги назарий саволларга ойдинлик киритиш умуман кўпгина назарий, кўрсатиб бўлмайдиган саволларга жавоб бериш учун кўргазма ва тақдимотлар ишлатиш зарур бўлади.

Ахборот технологияларни ишлатишнинг яна бир шакли, бу тест дастурларини қўллаш.

Компьютер тестлари чекланмаган ҳажмдаги савол ва бўлимларни ўз ичига олиши мумкин ва бу исталган йўналишдаги, талаба имкониятидан келиб чиққан ҳолда, аниқ бир катнашчилар гуруҳига мос келган ҳолда тест жараёни бошқариш ва баҳолаш имконини беради.

Тест имтиҳонлари таълим жараёнининг исталган босқичида талабанинг назарий билимларни баҳолашда ишлатилиши мумкин. Кўргазма ва такдимотлар яратишда талабанинг ўзи ҳам қатнашишини ошиб боришини англатади, ва уни холисона баҳолаш, албатта ушбу яратилган кўргазма ва такдимотнинг ижодийлигини, кўркамлигини, унга сарфлаган вақтни ва қўллаган усулларини, такдимот дизайни ва мултимедиялигини ҳисобга олган ҳолда мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ахборот технологиялар ёрдамида берилган билимларни оддий усул билан берилганлиги, назарий маълумотларга қараганда талаба хотирасида кўпроқ ва сифатлироқ сақланиб қолинади.

Ахборот технологияларни қўллашнинг ижобий томонлардан бири шундан иборатки талабалар кўпгина оммавий (футбол, баскетбол, гандбол, теннис ва ҳ.к.) спорт турларининг асоси, яъни пойдевори ҳисобланган бошланғич ҳаракатларни билиши зарур, лекин талаба малакали ва жисмоний соғлом бўлмаслиги мумкин, бунда ахборот технологияларидан фойдаланиш ўз самарасини бериши аниқ. Талабаларни баҳолашдаги муамоларни ҳам машқларни бажаришдаги йўл қўйилган хатоларни кўрсатиб тушунтириш усули билан бартараф қилиш мумкин.

Ахборот технологияларни жуда катта мувофақиятлар билан дарсдан ташқари машғулотларда кўргазма, такдимот, видеороликлар, слайд яратишда ишлатиш мумкин ва бу ишлар Ўзбекистонда спортни янада оммалаштиришга ва ривожлатиришга ёрдам беради.

Шундай қилиб замонавий жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда ва самарадорлигини оширишда нафақат жисмонан балки ақлий иш ҳам олиб бориш, шу билан бирга талабаларда интеллектуал ижодий ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. дунёқарашини кенгайтиришга имкон яратади.

Адабиётлар:

1. Гуломов С.С., Алимов Р.Х ва босҳқалар. Ахботор тизимлари ва технологиялари. -Т.: Сҳарк насҳриёти, 2000 й.
2. М. Арипов ва босҳқалар. Информатика, информсион технологиялар. – Т.: 2004.
3. Н.В.Макарова. Информатика. Дарслик. –Т.: 2005.
3. А.Сатторов. Маълумотлар базасини босҳқарисҳ системаси Ассесс (Windows 9х/2006) Т.2006 й
4. Ф.Зокирова ва босҳқалар Информатика и ИТ Т. Алоқасҳи 2007.
5. Богощенко Ю. А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре.
6. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

УДК 613.735 + 796.011.1

МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

10.53885/edinres.2022.17.91.029

Галкина Ольга Дмитриевна,

конно-спортивный клуб «Торнадо»

(Российская Федерация, г. Рязань), тренер

E-mail: galchenok_cyl@mail.ru

Костенко Павел Иванович,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

(Российская Федерация, г. Челябинск),

профессор кафедры безопасности жизнедеятельности доктор педагогических наук,

профессор

E-mail: kp1967@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается методика реализации принципа наглядности в обучении спортсменов-конников групп начальной подготовки. Данная методика прошла апробацию на базе конно-спортивного клуба «Торнадо» (Российская Федерация, г. Рязань) и показала высокие результаты.

Ключевые слова: конный спорт, начальная подготовка спортсменов-конников, принцип наглядности в обучении.

Annotation. The article reveals the methodology for implementing the principle of visibility in the training of equestrian athletes in elementary training groups. This technique was tested on the basis of the equestrian club "Tornado" (Russian Federation, Ryazan) and showed good results.

Key words: equestrian sport, initial training of equestrian athletes, the principle of visibility in

training.

Конный спорт за свою многовековую историю накопил большое количество знаний о лошади и приемах взаимодействия с ней. Однако, в последние десятилетия в нашей стране была утрачена преемственность в воспитании спортсменов-конников, утрачены средства и методы подготовки лошадей и всадников. Современный тренировочный процесс, особенно в регионах, не акцентирует внимание на нюансах управления лошастью, что отражается на его результативности.

В данных условиях представляется важным совершенствование методики проведения занятий со спортсменами-конниками на разных этапах подготовки, в частности разработка методик применения общепедагогических принципов применительно к специфике рассматриваемого вида спорта и психологическим особенностям спортсменов. Например, проблема реализации принципа наглядности в обучении конному спорту изучалась как отечественными, так и зарубежными исследователями (А. И. Бегунова, Д. Диллон, С. фон Дитце, А. М. Левина, Г. Т. Рогалев, С. Свифт, В. Н. Тихонов). Общеизвестны практические наработки в решении данной проблемы таких отечественных тренеров как В. А. Лобачев, В. Н. Тихонов.

Согласно Закону РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], начальная спортивная подготовка относится к базовой подготовке и может длиться до 3-х лет. Соответствующие учебные программы нацелены на: формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование у них широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники конного спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий; приобретение ими знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и ухода за животными. Для достижения указанных результатов используются следующие виды подготовки: теоретическая; общая и специальная физическая; техническая; уход за лошастью [2].

Принцип наглядности предполагает построение процесса обучения на конкретных образцах, непосредственно воспринимаемых обучающимися не только через зрительные, но и через моторные и тактильные ощущения. Он способствует обогащению человека чувственным познавательным опытом, который необходим ему для овладения абстрактными понятиями. Этот принцип находит применение на практике с помощью графических средств (иллюстративная и экранная наглядность), знакового моделирования (формулы, уравнения и т.д.), материальных (муляжи, естественные предметы) и динамических (видеофайлы) моделей [3]. Для конного спорта, кроме того, важна непосредственная наглядность, связанная с демонстрацией обучающим (в советский период – тренером-берейтором) приемов взаимодействия с лошастью. В настоящее время ликвидация должности тренера-берейтора привела к возложению обязанностей берейтора на самого спортсмена.

В целях реализации принципа наглядности в обучении спортсменов-конников групп начальной подготовки нами была разработана одноименная авторская методика, экспериментальная проверка которой проводилась на базе конно-спортивного клуба «Торнадо» в г. Рязани. В эксперименте участвовали дети обоего пола в возрасте от 10-ти до 13-ти лет, объединенные в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по десять человек в каждой, а также были задействованы пять лошадей клуба.

При разработке методики нами учитывались результаты проведенной с детьми диагностики доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева, позволяющей определить ведущий тип восприятия человека (аудиальный, визуальный или кинестетический). Диагностика показала, что, во-первых, у всех респондентов аудиальное восприятие развито выше среднего значения (>8); во-вторых, у 80% участников выявлены смешанные каналы восприятия. Кроме того, наибольшее значение выявлено по показателю визуального восприятия, из чего следует, что данный канал является ведущим при изучении материала.

Тренировочная программа обеих групп включала проведение занятий три раза в неделю по следующим направлениям: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка и верховая езда. В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены: 1) методические разработки, наглядно отражающие суть приемов взаимодействия с лошастью; 2) занятия вольтижировкой на деревянном коне; 3) комплекс упражнений на фитболе; 4) привлечение на занятия берейторский состав; 5) видеоразбор связок и упражнений, выполняемых на практических занятиях; 6) комплекс упражнений для корректировки посадки на корде.

Принцип наглядности реализовывался в ходе всех видов подготовки юных спортсменов. Так передача теоретических знаний подкреплялась с помощью иллюстраций и видеофильмов. Для разборов ошибок и тенденций в изменении посадки использовались видеозаписи с практических

занятий. Использование фитбола в ходе общей физической подготовки позволяло показать потерю равновесия при выполнении упражнений, а также давало возможность смоделировать или скорректировать положение всадника в седле.

В рамках специальной физической подготовки использовались средства вольтижировки, упражнения на корде и привлечение к тренировкам более опытных спортсменов. На занятиях по вольтижировке отрабатывались гимнастические упражнения, позволяющие всаднику почувствовать себя увереннее, свободнее, раскрепощеннее в седле, а так же позволяющие улучшить растяжку и глубже сидеть на лошади. Занятия на одной площадке с опытными спортсменами давало возможность наблюдать за их работой, учиться методам возвращения контроля над лошастью. Индивидуальные консультации берейторов помогали показать изменения в работе лошади. Садясь на лошадь после берейторов, дети лучше понимали, что нужно делать, так как улучшалась проводимость и принятие повода лошастью.

Оценка эффективности реализованной методики осуществлялась методом экспертной оценки качества верховой езды юных спортсменов. В качестве эксперта был приглашен тренер с 50-летним стажем работы Г. И. Носковец, среди учеников которого – участники европейских этапов Кубка мира, чемпионы республики Беларусь и победители чемпионата России.

Навыки езды проверялись перед началом и в конце эксперимента. Шкала оценок была заимствована из правил одного из видов конного спорта – выездка. Всадникам предлагалось проехать заранее известную схему. Эксперт оценивал посадку на лошади, эффективность средств управления, точность выполнения фигур и общее впечатление от работы всадника. При этом итоговый показатель ниже 60% свидетельствовал о недостаточной подготовленности пары «всадник – лошадь», недостаточно крепкой и сбалансированной посадке всадника, влияющей на результаты, оцениваемые по другим критериям. Итоговый показатель в диапазоне 60-65 % указывал на недостаточную автоматизацию двигательных действий, нестабильный контакт спортсмена с лошастью. Всадники, демонстрировавшие сбалансированную посадку и стабильный контакт в паре, имели показатель более 65%.

Сравнительный анализ результатов экспертной оценки выявил положительную динамику навыков езды как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом положительная динамика в ЭГ была больше, чем в КГ, что свидетельствует об эффективности применения предложенной нами методики. В частности, показатель результативности выше 65,00 % в ЭГ увеличился вдвое по сравнению с КГ, а показатель ниже 60,00 %, в свою очередь, снизился до нуля.

При обработке комментариев эксперта были выявлены тенденции дестабилизированной посадки среди обучаемых контрольной группы: неправильное положение конечностей и корпуса тела при езде верхом, что способствует потере равновесия, а соответственно развитию неуверенности ребенка при посадке в седле. Длинный повод, прямые руки – грубые ошибки в посадке всадника, отражающиеся на управлении лошастью. Также действия некоторых учеников в управлении лошастью были резкими, грубыми и несвоевременными.

Обучаемые экспериментальной группы наоборот стали крепко сидеть в седле, хорошо держать равновесие, их действия при выполнении маневров стали плавными, корпус расслабленным и не закрепощенным, конечности находились в правильном положении. У них пропала боязнь скорости. Дети стали лучше концентрироваться на выполнении упражнений, принимать обдуманные и своевременные решения.

Таким образом, реализация принципа наглядности в обучении спортсменов-конников групп начальной подготовки:

- во-первых, эффективна и целесообразна в различных видах их спортивной подготовки;
- во-вторых, обеспечивает восприятие и понимание спортсменом новых требований к позе лошади и к своим действиям;
- в-третьих, способствует совершенствованию умений всадника воздействовать на лошадь.

Литература.

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный Закон РФ от 4.12.2007 года № 329-ФЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (22.04.2022).
2. Программа спортивной подготовки ГБОУДОДКО «СДЮСШОР с ипподромом» – СТЦ по прикладным видам спорта» по виду спорта конный спорт. – Кострома. 2015. – 43 с.
3. Туканова, Л. Е. Реализация принципа наглядности в современном педагогическом образовании: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. Е. Туканова. – Мурманск, 2010. – 177 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХА ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ АЛТГПУ)

10.53885/edinres.2022.29.38.030

Алексеев А.А., студент 4 курса ФБГОУ ВО

«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, 8-923-753-79-51, alenaalekseenko776@gmail.com

ИВАНОВА М.М. ,

к.п.н, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО
«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru

Аннотация. В статье осуществлен теоретический анализ понятия «спортивной травмы», раскрываются факторы, влияющие на переживание спортивных травм, болевые ощущения в спорте, поддержка тренера. Рассматриваются психологические аспекты восстановления атлетов после получения травмы. В работе обосновывается системный подход к реабилитации атлетов, сочетающий в себе комплексную программу восстановления, разрабатываемую совместно с тренером.

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортивная травма, восстановительный период, спортсмен, тренер, страх.

STUDY OF THE FEAR OF INJURY IN ATHLETES (USING THE EXAMPLE OF ALTSTU STUDENTS)

Annotation. The article provides a theoretical analysis of the concept of "sports injury", reveals the factors that affect the experience of sports injuries, pain in sports, coach support. The psychological aspects of athletes' recovery after injury are considered. The paper substantiates a systematic approach to the rehabilitation of athletes, combining a comprehensive recovery program developed jointly with a coach.

Keywords: training process, sports injury, recovery period, athlete, coach, fear.

SPORTCHILARDA JAROHATLANISH QO'RQUVINI O'RGANISH (ALTGTU TALABALARI MISOLIDA)

Xulosa. Maqolada "sport jarohati" kontseptsiyasining nazariy tahlillari amalga oshirildi, sport jarohatlari, sportdagi og'riq, murabbiyni qo'llab-quvvatlashga ta'sir qiluvchi omillar aniqlandi. Yaralanganidan keyin sportchilarni tiklashning psixologik jihatlari ko'rib chiqiladi. Bu ish murabbiy bilan birgalikda ishlab chiqilgan kompleks tiklash dasturini birlashtirgan sportchilarni rehabilitatsiya qilishning tizimli yondashuvini oqlaydi.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, sport jarohati, tiklanish davri, sportchi, murabbiy, qo'rquv.

Спортивная карьера – это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта (В.С. Бакулин; М.Е. Стаценко; А.В. Родионов; В. П. Филин и др.). Ученые выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт - начало занятий спортом, кульминация – достижение пика результатов, финиш – завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как игра, на этапе углубленной тренировки - как сфера учения, то на этапе спорта высших достижений спорт становится образом жизни, а затем и профессией, источником существования (Б. Г. Ананьевым; О.Н. Мельникова, Е.А. Лупекина и др.).[3] Особенности спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте), ранняя специализация и кульминация (в 18-30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет. Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, борцов. При этом девушки и женщины достигают кульминации и завершают спортивную карьеру на 1-2 года раньше, чем мужчины. На сроки завершения спортивной карьеры влияют полученные спортсменами травмы или ухудшение спортивных результатов.

Любые профессиональные занятия спортом сопровождаются получением травм различной степени и сложности. Большой спорт всегда требует значительных физических и психологических нагрузок, и возникновение травм является практически неминуемым. Ежегодно профессиональные травмы получают миллионы спортсменов и, как показывает

статистика, за последние 5 лет их количество и тяжесть увеличилась практически вдвое [2]. «Спортивная травма» представляет собой анатомическое повреждение ткани или органа, связанное с физической активностью организма. Травмируясь, спортсмен переживает чувство повышенного стресса, так как травма влияет на привычный образ жизни, а также способна кардинально изменить его профессиональную деятельность, например, лишить возможности тренироваться, или продолжать спортивную карьеру. У восстановившегося спортсмена может появиться страх рецидива травмы, и в таком случае спортсмен начинает беречь травмированную область и работает достаточно осторожно, что в свою очередь приводит к потере внимания и снижению результата (К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, Н.А. Логинов и др.).[1].

В рамках нашего исследования, было проведено анкетирование на базе Алтайского государственного педагогического университета со студентами различных факультетов по проблеме страха травмы у спортсменов различных видов спорта. Нами были разработаны вопросы для анализа психологического барьера получения травмы и страх её рецидива. В анкетном опросе приняли участие 64 респондента в возрасте от 18-22 лет. Анкета включала 25 вопросов, как открытого, так и закрытого типа. Вопросы анкеты касались, непосредственно, получения спортивной травмы и восстановительный период. Полученные ответы свидетельствуют о том, что за период спортивной деятельности 100% спортсменов получали травмы различной степени тяжести. Основное содержание страхов связано со следующей спецификой: «страх не выполнить элемент, из-за которого была получена травма» (84%), «длительный период восстановления» (62%), «постоянное напряжение в тренировочном процессе» (58%), «страх выступать на соревнованиях» (50%), «потеря наилучшей формы в период восстановления» (50%). Нас интересовали способы восстановления и борьбы со страхами. Более половины опрошенных подавляли чувство страха, справляясь самостоятельно. Четверть опрошенных получала поддержку со стороны тренера, команды, близких. Остальные опрошенные назвали среди эффективных методов и приемов в работе со страхами беседу с психологом, визуализацию, подавление и нивелирование страха, а также уход из спорта. Полученные ответы свидетельствуют о том, что несмотря на то, что проблема травмы является актуальной и неизбежной для спортсменов, большинство не получали психологическую поддержку по устранению данного явления. В связи с этим считаем необходимым осуществление психологического просвещения в данном вопросе. На основе анализа специальной литературы, беседы со спортсменами, преодолевшими этот страх, нами выделены наиболее распространенные и эффективные пути преодоления страха спортивной травмы: психологический анализ объект страха; позитивное мышление спортсмена; четкое планирование действий; увеличение объёма действий в «зоне страха»; работа с психологом; анализ ситуации с тенором.

В заключении, мы можем сделать вывод, что с одной стороны, все реакции при переживании чувства страха могут быть чересчур выраженными. Спортсмен становится слишком напряженным, ему не «хватает воздуха», энергия тратится впустую, и, как результат, он падает, или допускает иную ошибку. С другой стороны, страх – эволюционно сложившаяся форма адаптации: он оберегает и сохраняет людям жизнь. Страх подготавливает тело к борьбе или, в случае спорта, к полету, падению.[3.] На физиологическом уровне это проявляется в выделении адреналина, повышении уровня глюкозы в крови, давления и частоты сердцебиения, процессы пищеварительной системы замедляются, улучшается внимание. Также чувство страха может с подвигнуть спортсмена успешно выступить. Таким образом, чувство страха так же, как тревога и стресс – обыденное состояние в спортивной жизни, проявляющееся на всех ее уровнях в виде острого или хронического состояния, обладают большим разнообразием, каждому спортсмену стоит научиться правильно, взаимодействовать и контролировать, а в некоторых ситуациях и подавлять чувство страха.

Список литературы

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Преодоление профессиональными спортсменами стресса, связанного с травмой / Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80- летию А.В. Брушлинского. Том 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, 2. Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 С. 554-557.

Довжик Л.М. Преодоление стресса, связанного с травмой, и жизненная стратегия спортсмена// Молодые ученые – столичному образованию. Материалы XIII Городской научно практической конференции с международным участием Том 2 М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2014 С. 320-322.

ПЕРЕЖИВАНИЕ СПОРТСМЕНА МИ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

10.53885/edinres.2022.52.67.031

Иванова М.М. ,

к.п.н, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания ФБГОУ ВО
«Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул 8-960-964-43-53, arinagleb17@rambler.ru

Матвейчук Н.С.,

преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института
МВД России, 8-913-094-3704 wrestrus01@mail.ru

Шнайдер М.С.,

студент 4 курса ФБГОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
г. Барнаул, 8-996-500-20-64, maksim.2.9.0.3.00@mail.ru

Босак Д.В.,

тренер по спортивной гимнастике МАУ СП «СШОР» им. Хорохордина С.Г., 8-923-718-67-
91 Denis.bosack@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу научной проблемы, связанной с кризисным состоянием спортсменов в период завершения спортивной карьеры. Авторами проведено исследование по выявлению отношения спортсменов к данному явлению, а также приведены рекомендации, способствующие оптимизации психоэмоционального состояния в период завершения карьеры.

Ключевые слова: спортивная карьера, кризис, психоэмоциональное состояние, психологическая поддержка, тренировочный процесс.

ATHLETES' EXPERIENCE OF THE SPORTS CAREER TERMINATION CRISIS

Annotation. The article is devoted to the analysis of the scientific problem associated with the crisis state of athletes at the end of their sports career. The authors conducted a study to identify the attitude of athletes to this phenomenon, as well as recommendations that contribute to the optimization of the psycho-emotional state during the completion of a career.

Keywords: sports career, crisis, psycho-emotional state, psychological support, training process.

SPORTCHILARNING SPORT BILAN SHUG'ULLANISHI INQIROZINI BOSHDAN KECHIRISH

Xulosa. Maqola sportchilarning sport karerasining oxiridagi inqiroz holati bilan bog'liq ilmiy muammoni tahlil qilishga bag'ishlangan. Mualliflar sportchilarning ushbu hodisaga munosabatini aniqlash uchun tadqiqot o'tkazdilar, shuningdek, martaba yakunlash paytida psixo-emotsional holatni optimallashtirishga hissa qo'shadigan tavsiyalar.

Kalit so'zlar: sport karerasi, inqiroz, psixo-emotsional holat, psixologik yordam, o'quv jarayoni.

Изучение психологического здоровья спортсменов в период занятий и и после завершения спортивной карьеры является одним из ведущих направлений в современной психологии спорта (Н.Ю. Борисова, Ю.П. Зинченко, В.В. Деларю, Е.П. Ильин, Н.Б. Стамбулова, М.Е. Стаценко, И.В. Федотова, и др.). Как и любая профессиональная деятельность, спортивная карьера сопровождается кризисными периодами, являющимися закономерными этапами качественного преобразования и процесса развития. Кризисные проявления в спорте связаны с нарушением внутреннего равновесия спортсмена, возникшее в результате воздействием объективных (травма, снижение спортивных результатов, неудачные выступления на соревнованиях, конфликт с тренером и пр.) и субъективных факторов (потеря смысла или интереса, снижение мотивации, смена ценностей и т.д.). Любой кризис является поворотным пунктом в развитии личности. В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) произойдет дальнейшее развитие индивида, сложится и вся его дальнейшая жизнь. В связи с этим, завершение спортивной карьеры неизменно связано с преодолением трудностей адаптационного периода к

новым условиям жизни [1]. Этот кризис связан с осознанием, принятием и перестройки «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена.

С целью выявления особенностей протекания кризиса завершения спортивной карьеры, нами был проведен анкетный опрос. Респондентами выступили 100 человек из числа обучающихся (бакалавры и магистры) в Институте физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета. Для этого нами была разработана анкета на выявление отношения спортсменов к процессу завершения спортивной карьеры. Вопросы касались профилирующего вида спорта, стажа занятий, особенностей проявления доминирующего эмоционального состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры, способы его преодоления. Полученные результаты исследования эмоционального состояния спортсменов, переживающих кризис завершения спортивной карьеры проанализированы нами и представлены в обобщённом.

Среди опрошенных были представители различных видов спорта: лыжные гонки, греко-римская борьба, спортивная гимнастика, футбол, пауэрлифтинг, легкая атлетика, волейбол, биатлон. Стаж спортивной карьеры составлял от 3 до 9 лет. Для 64% опрошенных завершение спортивной карьеры носило стихийный характер, 36% отметили, что их решение завершить спортивную карьеру носило осознанный и закономерный характер. Основными причинами, побудившими к завершению карьеры выступили – травма (34%), снижение спортивных результатов (26%), отсутствие перспектив в данном виде спорта (18%), конфликт с тренером (12%), невозможность совмещать получение профессионального образования с тренировочным процессом (8%), переход в другой вид спорта (2%). В период завершения спортивной карьеры более половины опрошенных испытывали негативные переживания: страх, гнев, раздражение, чувство вины, ощущение потери. 27% опрошенных испытывали благоприятное стояние: радости, чувство удовлетворения, ожидание нового и пр.

В качестве рекомендаций для «безболезненного» завершения карьеры опрошенными были предложены следующие варианты: «Заранее придумать занятие, которое поможет пережить этот период» (50%); «Сохранить благоприятные отношения с тренером» (30%); «переключиться» на другую деятельность (20%). На вопрос «Какие рекомендации предложить тренеру для подготовки спортсменов к завершению карьеры?» были получены следующие: «Тренер должен беседами подготавливать психологически и эмоционально спортсменов, которые планируют завершить свою карьеру» (50%); «Отнестись с пониманием к спортсмену и остаться в хороших отношениях с ним» (20%) «Предложить альтернативный вариант избранному виду спорта» (30%).

Результаты, проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что доминирующему количеству спортсменов не удастся благополучно справиться с кризисными проявлениями этапа завершения спортивной карьеры. Состояние тягостается при таких факторах, как: неожиданность ухода, отсутствие заблаговременной подготовки к уходу, пассивная позиция самого спортсмена, недостаточность как материальной, так и психологической поддержки, недостаточное содействие близких и др.

В научной литературе по проблеме исследования отмечается, что, если спортсмен заранее определился другим вариантов вида будущей деятельности, то на завершение карьеры проходит гораздо менее болезненно [2]. Новые интересы, ценности, способствуют поддержке оптимизма и положительной самооценки. Таким образом, наиболее благоприятный вариант когда кризис завершения спортивной карьеры интегрируется с кризисом начала новой профессиональной деятельности спортсмена. Еще одним немаловажным аспектом адаптации спортсмена после ухода из активного спорта является его здоровье. По окончании спортивной карьеры довольно часто спортсмену необходима квалифицированная медицинская реабилитация, спортсменам необходим целый комплекс различных мероприятий для восстановления здоровья.

Подводя итог проведенному исследованию, стоит отметить, что спортсмену необходимо осознавать, что его спортивная карьера может быть закончена (запланировано или стихийно) и поэтому нужно подготавливать себя к этому как организационно, так и психологически. Также спортсмену стоит планировать дальнейшую жизнь, определиться, чем он хочет заниматься: остаться в спорте, в роли тренера или же вовсе уйти в другую сферу. Всё это нужно для того, чтобы в случае если завершение спортивной карьеры произойдёт внезапно, спортсмен был подготовлен и знал чем ему заниматься в дальнейшем. Тренеру нужно вести беседы со спортсменами, направленные на их психологическую и эмоциональную подготовку. Также тренеру стоит отнестись с пониманием к завершающему карьеру спортсмену и сохранить с ним благоприятные отношения.

Список литературы

1. Иванова М.М., особенности протекания кризиса завершения спортивной карьеры (На примере студентов института физической культуры и спорта) / М.М. Иванова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 4 (77). - С. 105-107.
2. Стамбулова Н. Структурное описание спортивной карьеры. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докладов Международного конгресса. Москва, 2008, Т. 2: 351 – 352.

**ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН
ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ
10.53885/edinres.2022.57.15.032**

Шукурова С.С.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, т.ф.н., доцент

Пулатова М.Д.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, б.ф.н., доцент

Чирчиқ шаҳри

sajerasukurova382@gmail.com

Аннотация

Футболчиларни жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳар бир футболчини сарфлаган энергиясини таҳлил этилган ва спортчиларни чидамлигини оширишга йўналтирилганг овқатланиш рационини тавсия этилган.

Калит сўзлар: футбол, чидамлилик, энергия сарфи, овқат рационини

Аннотация

Проанализирована энергия, затрачиваемая каждым игроком во время физической подготовки игроков и рекомендованное питание направленное на повышение выносливости спортсменов.

Ключевые слова: футбол, выносливость, энергии затраты, питание.

Annotation

The energy expended by each player during the physical training of players was analyzed, and a diet was recommended to increase the endurance of athletes.

Key words: football, endurance, energy consumption, diet.

Ўзбекистонда барча спорт турлари қатори футбол кейинги йилларда анча юқори савияга кўтарилди. Осиё ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси биринчи бўлишди. Осиё футбол жамоалари ўртасида ўтказиладиган, Осиё чемпионлар Кубоги ва Осиё кубок эгалари кубоги мусобақаларида футболчиларимиз Европа, Африка, Лотин Америкаси давлатлари даражасидан анчагина орқада қолганлигини кўришимиз мумкин. Футболчиларни юқори ижро этиш маҳоратини, янги ўйин тамойиллари, жисмоний ва руҳий сифатларини қўллаб уларни имкониятларини янада ошириш мумкин. Спорт маҳоратини ошириш учун ўқув машқ жараёниларини юқори савияда олиб бориш, машғулотларни интенсивлигини ошириш ҳар бир машқ машғулотларига ўзига хос бўлган машқлар танлаш, жамоалар орасида мусобақаларни қаттиқ назорат этиш, юқори савияда ўтказиш тактик ҳолатларни мажмуасини мусобақа ҳолатига яқинлаштириш, юқори иш қобилияти, жисмоний - руҳий тайёргарликни таъминлашдан иборат бўлиш билан бирга, мусобақа жараёнида футболчининг маҳорати тезкорлиги ва чидамлиги, улар истеъмол қиладиган озиқ-овқат таркибига ҳам бевосита, ҳам билвосита боғлиқдир. Шундай экан, турли иқлим шароитларида олиб бориладиган мусобақалар пайтида ҳар бир футболчини сарфлаган энергиясини алоҳида таҳлил этиш ва шу йўқотган энергиясини қоплаш учун уларнинг овқатланиш рационини такомиллаштириш бугунги куннинг энг долзарб муоммоси ҳисобланади[1,2]. Футболчиларнинг сарфлаган энергиясини ҳисоблаш учун уларнинг мусобақа даврида бажарган ҳаракат ва машқларини ёзиб олиб, қуйидаги махсус жадвалга туширилди. Махсус жадвалдан фойдаланиб, футболчининг чидамкорликни оширувчи жисмоний юкламаларни бажаргандан кейинги 1 кг вазнига йўқотган энергияси ҳисобланиб, тана оғирлигига кўпайтириб, сарфлаган энергиясини умумий ҳажми аниқланди. Умумий ҳажмнинг 15 фоизи ҳисобга олинмаган ҳаракатлар ва асосий модда алмашилини учун олинди ва умумий ҳажмга қушилиб, бир кунда йўқотган энергияси ҳисобланди, бу 4140 ккални ташкил этди. Футболчиларнинг чидамкорлигини оширишга йўналтирилган овқат рационини ва берадиган энергияси билан танишдик. Футболчиларнинг чидамкорлигини ошириш учун бериладиган овқат рационини билан танишиб, берадиган энергиясини ҳисоблаганимизда 3300 ккал ташкил этди. Таҳлил

натijasida футболчини чидамкорликни оширувчи машқларни бажаришда йўқотган энергияси билан, овқат рационаси орқали оладиган энергияси орасидаги тафовут 700-800 ккал ташкил этиди.

ФУТБОЛЧИНИНГ БИР КУНДА САРФЛАНГАН ЭНЕРГИЯНИ АНИҚЛАШ ЖАДВАЛИ

(Футболчини вази 78-80 кг)

/р	Мехнат фoлияти	Бошла ниши	Туғашуи	Вакт/ дақиқа	Энергияни ўртача курсатгичи	Сарфлаган энергияси
1	Уйқудан туриш	-	7 ⁰⁰			
2	Эрталабки бадан қиздириш	7 ¹⁵	7 ⁴⁵	30	0.0648	1.944
3	Ювиниш	7 ⁴⁵	8 ¹⁵	30	0.0329	0.987
4	Нонушта	8 ¹⁵	8 ⁵⁰	35	0.0236	0.826
5	Китоб ўқиш	8 ⁵⁰	9 ³⁰	40	0.0229	0.916
6	Тайёргарлик бориш	9 ³⁰	10 ¹⁵	60	0.0267	1.602
7	Кейиниш	10 ¹⁵	10 ³⁰	30	0.0329	0.987
8	Эрталабки тайёргарлик	10 ³⁰	12 ³⁰	120	0.0845	10.14
9	Ювиниш	12 ³⁰	13 ⁰⁰	30	0.0329	0.987
10	Тушлик	13 ⁰⁰	13 ³⁰	45	0.0236	1.062
11	Уйга қайтиш	13 ³⁰	14 ¹⁵	30	0.0267	0.801
12	Телевизор кўриш	14 ¹⁵	15 ⁰⁰	45	0.0229	1.0305
13	Ўтиб дам олиш	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	60	0.0183	1.098
14	Тайёргарлик бориш	16 ⁰⁰	17 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
15	Кийиниш	17 ⁴⁵	18 ⁰⁰	15	0.0329	0.4935
16	Кечки тайёргарлик	18 ⁰⁰	20 ⁰⁰	120	0.0845	10.14
17	Ювиниш	20 ⁰⁰	20 ³⁰	30	0.0329	0.987
18	Кечки нонушта	20 ³⁰	21 ⁰⁰	30	0.0236	0.708
19	Уйга қайтиш	21 ⁰⁰	21 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
20	Дам олиш	21 ⁴⁵	22 ³⁰	45	0.0229	1.0305
21	Кечки сайр	22 ³⁰	23 ⁰⁰	30	0.0690	2.07
23	Ухлаш	23 ³⁰	-	450	0.0155	6.975
				Жами: 47,1875*78=3680.625		
				+460(15%)=4140,625		

Футболчига чидамкорлик ва тезкорликни оширувчи жисмоний юклар берилганда, 1500-2000 ккал энергия йўқотишда тафовут аниқланди. Йўқотган энергия билан қабул қиладиган энергия миқдори тенглигини таъминлаш мақсадида кўшимча овқат рационаси тузилди ва футболчиларга истеъмол учун чидамлилигини ошириш учун машғулотдан олдин карнитин, шунингдек, аминокислоталар аралашмалари комплекслари тавсия этилади.

Адабиётлар

1. Lemon P. W. Protein and amino acid needs of the strength athlete // Int. J. Sport Nutr. - 1991. - Vol. 1(2). - P. 127-145.

1 Lemon P.W. Beyond the zone: protein needs of active individuals // J. Amer. College of Nutrition. - 2000.

ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ СУВ ИЧИШ РЕЖИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/edinres.2022.20.44.033

Шукурова С.С.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Т.ф.н.,доцент
sajerasukurova382@gmail.com

Адилбеков Т.Т.

Мирзо Улуғбек номли Миллий университет, б.ф.н.,доцент

Аннотация

Футболчиларнинг иссиқ иқлим шароитидаги жисмоний машқланиш жараёни сув ичиш режимининг хусусиятлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: Футболистлар, сув ичиш режими, иссиқ ҳаво, жисмоний машқланиш жараёни.

ОСОБЕННОСТИ ВОДНО-ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

Аннотация

Проанализированы особенности водно-питьевого режима тренировочного процесса футболистов в условиях жаркого климата.

Ключевые слова: футболисты, водно-питьевой режим, жаркая погода, тренировочный процесс.

FEATURES OF THE WATER AND DRINKING REGIMEN OF FOOTBALL PLAYERS IN A HOT CLIMATE

Annotation

The features of the water-drinking regimen of the training process of football players in a hot climate are analyzed.

Key words: football players, water-drinking regimen, hot weather, training process.

Куёшнинг иссиқ нурлари остида спортчиларнинг машғулотлар ва мусобақаларни ўтказиши, яъни юқори ҳарорат шароитида спортчини организмнинг аъзо ва тизимлари ҳаддан ташқари зўриқади. Шу билан бирга, юрак-қон томир ва терморегуляция тизимлари энг катта шкастланиш юзага келади. Юқори ҳароратларда жисмоний фаоллик скелет мушаклари, юрак ва нерв тизимида углеводларни истеъмол қилишнинг ортиб бориши тезлашади, бу эса гликогеннинг кўпайиши ва мушакларда лактатнинг тўпланишига олиб келади. Бундан ташқари, кўплаб сув йўқотилиши тананинг ҳаддан ташқари қизиби кетиши ва теридаги қон оқимининг кўпайишига, ички органларда эса кислород миқдорини камайтиради, натижада гипоксия ривожланади. Охир-оқибат, буларнинг барчаси юрак фаолияти меъёрининг бузилиши ва организм томонидан сув йўқотилиши билан боғлиқ қоннинг қуйилишига сабаб бўлади. Маълумки, организмдаги 1 литр кислород истеъмоли (истеъмоли) учун тахминан 5 ккал энергияни ажралади. Футболчилар футбол уйнаганда энергия сарфи ва кислородга бўлган эҳтиёж мос равишда 0,18 ккал/кг мин ва 37 мл/кг минутни ташкил этади. Футболчиларнинг ўйин давомида турли хил ҳаракатлари ва метаболик ўзгаришларнинг юқори даражаси бориши натижасида бир томондан, организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатса, иккинчи томондан, спортчи организмни ички имкониятларига ҳам катта таъсир кўрсатади.

Юқори малакали футболчиларнинг асосий физиологик функцияларидаги ўзгаришларни ўрганиш шуни кўрсатдики, ўйин давомида 60-80% максимал кислород истеъмолининг (МКИ) 80-100% футболчиларнинг аэробик режимида ишлайди, бу эса ўйинчилар организмга юқори талабларни қўяди.

Юқори малакали футболчиларни ўйин давомида кислород истеъмолининг ўртача қиймати 3,3 дан 4,5 л / мин гача бўлади. Ўйиннинг 90 дақиқаси учун энергия истеъмоли қиймати 1490-1980 ккал тенг. Илмий адабиётларни маълумотига кўра [1], футбол ўйинида спортчининг энергия истеъмоли билан энергия сарфи бири-бирига боғлиқ бўлиб, метаболик жараёнларда муҳим аҳамиятга эга. Иссиқ иқлим шароитида олиб борилган машғулотлар ва мусобақалар пайтида организм учун муҳим бўлган электролитлар, витаминлар, аминокислоталар ва бошқалар тер билан бирга ташқи муҳитга чиқиб кетади. Na^+ , K^+ , Cl^- - ва бошқа ионларининг тер билан катта йўқотишлари юрак фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун иссиқ иқлим шароитида машғулотлар ва мусобақалар пайтида спортчилар, биринчи навбатда, сув ва махсус ичимликлар, шу жумладан минерал тузлар ва микроэлементлар шаклида суюқлик истеъмолига эътибор берилади. Агар махсус ичимликлар бўлмаса, уларни ўзингиз тайёрлашингиз мумкин. Бунинг учун минерал сувда фруктозанинг 10-30% эритмаси ва аскорбин кислотаси булаклари қўшилиб тайёрланади. Агар минерал сув бўлмаса, оддий қайнатилган бир стакан сув учун 0,5 чой қошиқ ош тузи қўшилиши билан тайёрланади.

Шу нуқтаи назардан, наматак ва ўрикдан тайёрланган шарбатлар жуда фойдали. Бу ичимликларнинг барчаси совутилиши керак, чунки, оз миқдорда совутилган сув ёки ичимликлар оғизда маълум бир вақтда сақланса, улар чанқоғини тезда қондиради, илиқ сув ёки ичимликлар бўлса, уларни кўп миқдорда истеъмол қилишга тўғри келади. Кўп миқдорда суюқликдан ичиш спортчининг иш қобилиятини пасайишига олиб келади. Шунингдек, биринчи таомни (окрошка) совутилган ҳолда истеъмол қилиш тавсия этилади. Овқат қунига 5-6 марта тақсимланган бўлиши керак, ва осон ҳазм бўладиган овқатлар: бўтқа, творог, товуқ гўшти, сабзавотлар, мевалар, кўкатлар ва бошқаларни ўз ичига олиши керак. Бундан ташқари, микроэлементлар мувозанатини сақлаш, юракни ҳаддан ташқари зўриқиши ва шкастланмаслиги учун Панангин ёки Аспаркам витаминларини қўллаш тавсия этилади.

Адабиётлар

1. Новокшанова А.Л. Спортивные напитки: регидратация организма как жизненно важный аспект/ А.Л. Новокшанова, Е.В. Ожиганова // Вопросы питания. - 2013. - Т.82. - № 6. - С. 67-70.
2. Курашвили В.А. Проблема гидратации у элитных спортсменов/ В.А. Курашвили // Спортивная медицина: наука и практика. - 2015. - № 1. - С. 14

ESHKAK ESHISHUVCHILARNI SPORTGA TANLASH

10.53885/edinres.2022.44.38.034

Abdurahmonov Jahongir Saidazim o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomli Milliy universitet doktoranti

Xoltursunova Gulshan Muxamatali kizi

Yunusov G'ayrat Arapboy o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomli Milliy universiteti magistri

sajerasukurova382@gmail.com

Аннотация

Eshkak eshuvchilarni antropometrik va funktsional ko'rsatkichlari asosida sportga tanlash bo'yicha tadqiqot ishlari o'tkazilgan va jismoniy rivojlanish darajasi baholangan.

Tayanch so'zlar. Baydarka va kanoé, zamonaviy texnologiyalar, pedagogik tajriba, mashg'ulot yuklamalari.

Аннотация

Проводились исследования по отбору гребцов для занятий спортом на основе антропометрических и функциональных показателей, оценивался уровень физического развития.

Ключевые слова. Сплав на байдарках и каноэ, современные технологии, педагогический опыт, тренировочные нагрузки.

Annotation

Studies were conducted on the selection of rowers for sports based on anthropometric and functional indicators, the level of physical development was assessed.

Keywords. Kayaking and canoeing, modern technologies, pedagogical experience, training loads.

Dolzarlighi. Bugungi kunda jahon maydonlarida sport natijalarini kun sayin o'sib borishi nafaqat mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi, balki ushbu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlariga iqtidorli va istiqbolli yoshlarni izlab topish va sportga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ko'pchilik murabbiylar dastlabki tanlov yoki saralash vaqtida jismoniy rivojlanishi bo'yicha yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan sportchilarga dastlabki saralash chog'ida ko'proq umid bog'laydilar. Albatta bunda dastlabki kundan jismoniy rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lgan yosh sportchilarni boshlang'ich tayyorgarlik mashg'ulotlaridan so'ng jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ham asta sekin yuqori natijalarga erishishi hamda tayyorgarlikning I-II yilidan birinchi guruhdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yetib olishadi va ulardan yuqori sport natijalarini qayd etishi ham mumkin. Agar istiqbolli sportchilarni to'g'ri tanlash va saralash ular ko'p yillik jismoniy tayyorgarlik siklida nafaqat jismoniy tayyorgarligi o'sadi, qolaversa alohida jismoniy sifatlari ham rivojlanadi. Buning uchun ularni jismoniy mashg'ulotlarni to'g'ri yo'naltirib, mashg'ulot xajmi, yuklamalarini to'g'ri taqsimlash asosida mashg'ulotlarni tashkil etish lozim. Buning uchun albatta to'g'ri tanlovni o'tkazish kerak. Shu boisdan sportchilarni tanlash va saralash bugungi kunda dolzarb masalalardan bo'lib, sportchilar tayyorlash tizimida amaliy va nazariy ahamiyat kasb etadi[1,2].

Ishning maqsadi: Eshkak eshish sport turiga iqtidorli istiqbolli yoshlarni sport tanlovi asosida saralash va yo'naltirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Eshkak eshuvchilarni saralab olish uchun O'zbekistondagi eng yaxshi natijalarga ega bo'lgan malakali sportchilarni antropometrik ko'rsatkichlarini model sifatida olindi. Tadqiqotda 13-14 yoshli baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlashda yuqori malakali sportchilarni ko'rsatkichlariga taqqoslash uchun tajriba va nazorat guruhlariga yoshlarni saralab olindi. Bu jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlardagi farqlar geografik joylashish yoki iqlim sharoitlariga ham bog'liq bo'lishi mumkin. 1-jadval Malakali sportchilar, nazorat va tajriba guruxlarining tana uzunligi, sm qo'llarni yonga kerish, sm gavda uzunligi sm, tana og'irligi kg, mushak og'irligi % larda antropometrik ko'rsatkichlarini taqqoslash natijalari keltirilgan. Olib borilgan

dastlabki pedagogik tajriba natijalariga ko'ra 13-14 yoshli baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini qiyosiy taxlil qiladigan bo'lsak tajriba va nazorat guruhlarida antropometrik ko'rsatkichlar farqi tana uzunligi bo'yicha 2,3(sm)ga, qo'llarni yonga kerish bo'yicha 2,5(sm)ga, gavda uzunligi bo'yicha 3,9 (sm)ga qo'llarni yuqoriga

ko'targan holatda gavda uzunligi bo'yicha 4,2 (sm)ga, tana og'irligi bo'yicha 1(kg) ga, mushak og'irligi bo'yicha 3.9 foizga nazorat guruhining ko'rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Tatqiqotlarda 13-14 yoshli eshkak eshuvchilarni antropometrik ko'rsatkichlari va funktsional ko'rsatkichlariga ham e'tibor qaratildi. Bunda Skibinskiy indeksi bo'yicha tajriba va nazorat guruhidagi eshkak eshuvchilarning funktsional imkoniyatlari va funktsional holati baholandi. Funktsion imkoniyati 60 dan yuqori bo'lsa nafas olish va yurak qon tomir tizimlari a'lo, 30-60 da nafas olish va yurak qon tomir tizimlari me'yorida, 10-30 oralig'ida bo'lsa nafas olish va yurak qon tomir tizimi organlari funktsional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi, 5-10 da nafas va qon aylanish organlari funktsional imkoniyatlari zaifligini ko'rsatadi.

Funktsional ko'rsatkichlari 5 dan past bo'lganlar gipoksiyaga barqarorligi pasligi va nafas va qon aylanish organlari funktsional imkoniyatlari juda zaifligini ko'rsatadi. Funktsional ko'rsatkichlardan test sifatida o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), Nafas ushlab turish, (NUT) Yurak qisqarishlar soni YUQS foydalandik. Tatqiqot oldidan olingan funktsional ko'rsatkich natijalarida tajriba guruhidagi sportchilarni nazorat guruhiga nisbatan funktsional ko'rsatkichlari o'rtacha hisobda o'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha 400 (ml) ga, nafas ushlab turish bo'yicha 17,5 (sek) ga, yurak qisqarishlar soni bo'yicha 2,5 ga sezilarli darajada farq borligi aniqlandi. 13-14 yoshli sportchilarni jismoniy rivojlanishi asosida tanlash va saralashda malakali sportchilarida antropometrik ko'rsatkichlarda yuqoriroq lekin funktsional ko'rsatkichlar bo'yicha farqli ravishda bir necha santimetrga pastroq ekanligini aniqlandi.

Jadval 1

Malakali sportchilar nazorat va tajriba guruhlarining antropometrik ko'rsatkichlarni taqqoslash natijalari

№		Tana uzunligi sm	Qo'llarni yonga kerish sm	Gavda uzunligi sm	Tana og'irligi kg	Mushak og'irligi %
1	Malakali sportchi	151	152	56	38	38
2	Tajriba guruxi	149,2	151,1	53,1	37,5	36,0
3	Nazorat guruhi	151,5	153,6	57,0	38,5	39,9

Xulosa. Xozirgi kunda jaxonda yuqori natijalar ko'rsatilayotgan zamonaviy sportda iqtidorli –istiqbolli yoshlarni erta aniqlash xozirgi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi, chunki rekord natijalar aynan ma'lum bir sport turida, shu turdagina xarakterli bo'lgan optimal ko'rsatkichlarga ega qobiliyatli sportchilar tomonidan ko'rsatilmoqda. Bir tomondan o'zining morfologik, funktsional, psixologik imkoniyatlari bilan ajralib turuvchi sportchilar jismoniy yuklamalarga turlicha moslashadilar, ikkinchi tomondan maqsadga yo'naltirilgan faoliyat qobilyatli sportchilarni saralab olishga va ularda alohida morfofunktsional imkoniyatlarni shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tatqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tana tuzilishi ko'rsatkichlari individual eshish uslubini shakllanishiga, eshish harakatlari texnikasining rivojlanishiga, sportchining ish qobilyati va sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Adabiyotlar: 1. Sergienko L.P. Sovremennie texnologii sportivnogo otbora /L.P. Sergienko // Perviy mejdunar. nauch. kongress «Sport i zdorov`e», 9–11 sentyabrya 2003 g. – SPb., 2003. – S. 75.

2. Shelkov O.M. Teoretiko-metodologicheskie podxodi k viyavleniyu i razvitiyu sportivno odarennoy lichnosti / O.M. Shelkov, A.A. Baryayev, N.B. Kotelevskaya, O.A. Dexayev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`turi. – 2008. – № 3. – S. 31–35.

JISMONIY MASHQLANISH TA'SIRIDA SPORTCHILARDA GARMONLAR VA MAKROELEMENTLARNING O'ZGARISH MEXANIZIMLARI

10.53885/edinres.2022.29.45.035

Ziyamuxamedova Saboxat Abdullaevna

O'zDJTSU, Chirchiq, b.f.n.dotsent

Annotatsiya

Jismoniy yuklamalar ta'sirida sportchilar organizmidagi garmonlar va makroelementlarni o'zgarishi tajriba va nazorat guruxlarida aniqlangan. Ushbu natijalar asosida sportchilarning uta jismoniy mashqlanish holatini aniqlash va charchashni oldini olish, sport natijalarini saqlash, yaxshilash mumkinligi asoslangan.

Kalit so'zlar: kurashchilar, jismoniy yuklama, garmonlar, mikro- va makroelementlar.

Аннотация

Изменения гормонов и макроэлементов в организме спортсменов под влиянием физической нагрузки выявлены в опытных и контрольных группах. На основании этих результатов можно определить состояние физической активности спортсменов и предотвратить утомление, сохранить и улучшить спортивные результаты.

Ключевые слова: борцы, физическая активность, гормоны, микро- и макроэлементы.

Annotation

Changes in hormones and macroelements in the body of athletes under the influence of physical activity in the experimental and control groups. Based on these results, it is possible to determine the state of physical activity of athletes and prevent fatigue, maintain and improve sports performance.

Key words: wrestlers, physical activity, hormones, micro and macro elements.

Dolzarlīgi. Xozirgi davrda sportchilarni mashg'ulotlar va musobaqalar davomida nafaqat tibbiy jihatdan ta'minlash, balki jismoniy mashg'ulotlardan keyin salomatligi, ish qobiliyatini tiklash, ularning jismoniy rivojlanishi shuningdek sport natijalarini yaxshilash va saqlash sport tibbiyotining ustuvor vazifasi hisoblanadi.

Sportchilarning intensiv jismoniy yuklamaga moslashishi va ish qobiliyatini asosiy ko'rsatkichlardan biri qondagi kortizol va testosteron darajasini o'zgarishini baholash xisoblanadi. Ma'lumki jismoniy yuklamalar ta'sirida qalqonsimon bezdan ishlab chiqariladigan garmonlarlarda ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Bu gormonlarining muhim tarkibiy qismi yod moddasi bo'lib, uning organizmda yetishmasligi xisobiga turli kasalliklar, jumladan, bo'qoq, gipotireoz o'sishning pasayishi va jismoniy va ruhiy rivojlanishning buzilishidan kasalliklar kelib chiqishi mumkin [2]. Qalqonsimon bezning normal ishlashi uchun yoddan tashqari organizm uchun boshqa mikroelementlar: selen, temir, sink, mis va kal'tsiy kabi elementlar

ham zarur. Sportchilarni faol jismoniy yuklamalarda ish qobiliyatiga gormonlarni ta'sirini urganish dolzarb muammolardan biri xisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqorida qayt etilgan ma'lumotlarga asoslanib, bokschilarning musobaqa davridagi va faol jismoniy mashg'ulotlar davrida gormonlar, shuningdek, ba'zi makro- va mikroelementlarning tarkibini aniqlash muhim ekanligi belgilandi.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqotda 18-20 yoshdagi 45 kishi, jumladan, kamida 3 yillik tajriba malakasiga ega bo'lgan 15 nafar kurashchi ishtirok etdi. Shundan kurashchilarning (tajriba guruhi) va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanmagan 15 nafar talaba (nazorat guruhi) tashkil etdi. Mutaxassisligiga kura, sportchilar uchta kichik guruhda: sambo bilan shug'ullanuvchilar 15 kishi (1-kichik guruh), erkin kurashchilar - 15 kishi (2-kichik guruh), yunon-rum kurash bilan shug'ullanuvchilar – 15 kishi (3-kichik guruh)larni tashkil etdi. Sportchilarning qon taxlilini Beckman Coulter AU5800 analizatorining tegishli usul va reaktivlarida aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Malakali sportchilarda ba'zi gormon va mikroelementlar miqdorini o'zgarishini o'ziga xos xususiyati aniqlandi. Shunday qilib, kurashchilarni nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruxlarida testosteronning sezilarli darajada pasayishini, shu bilan birga kurashchilarda kortizol darajasi malakali bo'lmagan sportchilarga qaraganda yuqori bo'lishi aniqlandi.

Sportchilar, shuningdek, gipotalamus-gipofiz-qalqonsimon bez o'qida o'zgarishlarni ko'rsatdi: TTG va T4 ning ko'payishi, shuningdek, nazorat guruhiga nisbatan T3 darajasining pasayishi. Barcha kurashchilar 25(OH)D darajasining sezilarli pasayishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda, qolgan kurashchilarda esa D vitamini yetishmasligi kuzatiladi. Makroelementlar tarkibini tahlil qilganda sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan natriy, kalttsiy, kaliy va magniy miqdorining yuqori bo'lishi aniqlandi. Mikroelement miqdori tahlil qilganda nazorat guruhiga nisbatan kurashchilarda kobalt va mis kabi muhim elementlarning miqdori ortishi, yod esa kamayishi aniqlandi.

Ma'lumki, jadal jismoniy faollik tanadagi gormonlar muvozanatiga ta'sir qiladi [1]. Sportchilarda qon tarkibidagi gormonlari darajasidagi o'zgarishi turli omillarga bog'liq bo'lib, nafaqat mashg'ulot jarayonida, shuningdek tiklanish davrida ham ushbu holat kuzatiladi. Haddan tashqari jismoniy yuklama va organizmni yetarli darajada tiklanmasligi natijasida testosteron sintezi pasayadi va qondagi kortizol miqdori esa ortadi, bu ko'rsatkichlar sportchilarning tanasida katabolik jarayonlarning ustunligini

ko'rsatadi. Tadqiqotlardan olingan kortizol va testosteron tarkibidagi o'zgarishni dinamik natijalari ilmiy manbalardagi ma'lumotlariga mos keladi va jismoniy yuklamalarga moslashishning buzilishi va sportchilarda mashqlanish davrida uta toliqish belgilarini mavjudligini asoslaydi.

Malakali bo'lmagan sportchilarga nisbatan kurashchilardan aniqlangan kalttsiy va magniyning miqdorni yuqori bo'lishi shuningdek, stressorning kuchi tananing funktsional imkoniyatlariga mos kelmasa, surunkali jismoniy yuklamalarda haddan tashqari toliqishni rivojlanishini ko'rsatish mumkin. Jismoniy faollikning TTG va qalqonsimon bez gormonlariga ta'siri qarama-qarshidir: Gipotalamus-gipofiz-qalqonsimon bez o'qining ishida pasayish, o'sish va o'zgarishlarni belgilaydi. Ma'lumki, bu neyroendokrin tizimning holatiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ko'plab boshqa omillarga bog'liq, masalan, tadqiqot o'tkazilgan davr (faol mashg'ulot yoki tiklanish), yosh, sport mahorati darajasi, sportning davomiyligi, gormonlar, mikro va makro elementlar, vitaminlar va hokazolarga boqliq bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, barcha sportchilar D vitamini tarkibining pasayishini kuzatiladi, sport bilan doimiy ravishda shug'ullanmaydigan odamlarda esa bu ko'rsatkich fiziologik me'yordaligi aniqlangan. Klinik ko'rsatmalarda 25(OH)D ning qulay darajasi 30-100 ng/ml ekanligini aniqlangan [2]. Uning miqdori kamida 50 ng/ml bo'lishi zarur. Shunday qilib, sportchilar, aniq jismoniy zo'riqishlarni hisobga olgan holda, malakali toifasiga ega bo'lmagan sportchilarga nisbatan taqoslanganda ko'proq D vitaminiga muhtoj. Yuqoridagi gipoteza bizning tadqiqotimizda aniqlangan kurashchilar va malakali bo'lmagan sportchilarda 25(OH)D tarkibidagi farqni tushuntirishga imkon beradi. D vitaminining muhim xususiyati uning faol shaklining o'ziga xos D vitamini retseptorlari bilan o'zaro ta'siri tufayli tananing deyarli barcha a'zolari va to'qimalariga ta'sir qiladi. Mualliflar [3] tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, D vitamini organizmda testosteron sintezini ta'minlashda ishtirok etadi. 25 (OH) D ning qonda pastayishi testosteronning pasayishiga bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari, D vitamini yetishmovchiligi qalqonsimon bezning normal faoliyatining buzilishiga olib keladigan omillardan biri bo'lishi mumkin. Shunday qilib, testosteron darajasining pastligi, shuningdek, nazorat guruhiga nisbatan kurashchilarda TSH va yod o'z ichiga olgan gormonlar tarkibidagi o'zgarishlari tadqiqotlarida aniqlandi. Bu ko'rsatkichlar D vitamini yetishmovchiligi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy faoliyatga moslashish jarayonida TSH miqdori oshishi mumkin, ammo gipotalamus-gipofiz-qalqonsimon bez o'qidagi ko'p yo'nalishli o'zgarishlar yod darajasining pasayishi bilan birgalikda qalqonsimon bezning ishlashini buzilishi va sportchilarni qo'shimcha tekshirishdan utish talab qilnadi. Ilmiy izlanishlardan aniqlangan D vitamini yetishmovchiligi sportchilarning tanasi uchun ahamiyatga ega bo'lib, bu ham endokrin tizimning ishlashi va jismoniy faollikdan keyin tiklanishiga ta'sir qilishi mumkin. **Xulosa.** Shunday qilib, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhlardagi sportchilarda kortizol darajasining oshishi aniqlandi. Ilmiy manbalarga ko'ra, testosteron miqdorining pasayishi sportchilarda organizmini to'liq tiklanmaganligi muhim ko'rsatkichi sifatida talqin qilinishi mumkin. Ma'lumki, sportchining jismoniy yuklamalarga moslashishini baholash uchun gormonal holat va D vitamini, makro va mikroelementlar tarkibidagi o'zgarishlarni o'rganish asosida sportchilarni uta jismoniy mashqlanish natijasida charchashni oldini olish, sport natijalarini saqlash va yaxshilash maqsadida ushbu ko'rsatkichlardan foydalanishni mumkin.

Adabiyotlar

1. Korniyakova V.V., Sautkin YA.A., Zabolotnix M.V., Konvay V.D., Stepanova I.P., Ashvits I.V., Muratov V.A. Tireoidniy status pri fizicheskix nagruzkax. Mejdunarodniy jurnal prikladnix i fundamental`nix issledovaniy. 2018;5(1):175–179 s.
2. Iordanskaya F.A., Sepkova N.K. Metabolizm kostnoy tkani u visokokvalifitsirovannix sportsmenov na predsorevnovatel`nom etape podgotovki. Vestnik sportivnoy nauki. 2016;(6):5–40 s.
3. Gryaznix A.B. Indeks testosteron/kortizol kak endokrinniye marker protsessov vosstanovleniya vistseral`nix sistem posle mishechnogo napryajeniya. Chelovek. Sport. Meditsina. 2011;(20(237)):107–111 s.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

10.53885/edinres.2022.53.21.036

Кириенкова Наталья Витальевна,

старший преподаватель, Алтайский государственный педагогический университет,
e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru.

Иванченко Людмила Витальевна, магистрант,

Аннотация: в статье рассматриваются коммуникативные навыки учащихся с ранним детским аутизмом. Представлен анализ литературных источников, на основе которого раскрываются основные характеристики нарушения коммуникативных навыков у школьников с ранним детским аутизмом, дается определение понятию «коммуникативные навыки» с точки зрения психологии и лингвистики, обозначены методологические аспекты системы обучения детей с аутизмом в условиях инклюзивного образования. Анализируется применение системы упражнений для детей с РДА по формированию коммуникативных навыков на уроках русского языка с использованием интерактивной книги, а также описание условий благоприятного обучения учащихся с ранним детским аутизмом в рамках инклюзивного образования.

Ключевые слова: ранний детский аутизм, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, психолого-медико-педагогическая комиссия, адаптированная основная общеобразовательная программа, ограниченные возможности здоровья.

Abstract: the article discusses the communication skills of students with early childhood autism. The analysis of literary sources is presented, on the basis of which the main characteristics of the violation of communication skills in schoolchildren with early childhood autism are revealed, the definition of the concept of "communication skills" from the point of view of psychology and linguistics is given, methodological aspects of the system of teaching children with autism in inclusive education are outlined. The application of a system of exercises for children with IDA on the formation of communication skills in Russian lessons using an interactive book, as well as a description of the conditions for favorable learning of students with early childhood autism in inclusive education is analyzed.

Keywords: early childhood autism, autism spectrum disorders, mental retardation, psychological, medical and pedagogical commission, adapted basic general education program, limited health opportunities.

Xulosa: maqolada erta bolalik autizmi bo'lgan o'quvchilarning kommunikativ ko'nikmalari ko'rib chiqiladi. Dastlabki bolalik autizmiga ega bo'lgan o'quvchilarda kommunikativ ko'nikmalarning buzilishining asosiy xususiyatlarini ochib beruvchi adabiy manbalar tahlili taqdim etilib, psixologiya va tilshunoslik nuqtai nazaridan "muloqot qobiliyatlari" tushunchasiga ta'rif beriladi, inklyuziv ta'lim sharoitida autizmli bolalarni o'qitish tizimining uslubiy jihatlari belgilanadi. Interaktiv kitob yordamida rus tili darslarida kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish bo'yicha rda bo'lgan bolalar uchun mashqlar tizimidan foydalanish, shuningdek, inklyuziv ta'lim doirasida erta bolalik autizmi bo'lgan o'quvchilarni qulay o'qitish uchun shart-sharoitlarning tavsifi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: erta bolalik autizm, autizm spektri buzilishi, aqliy rivojlanishning kechikishi, psixologik-tibbiy-pedagogik komissiya, moslashtirilgan asosiy ta'lim dasturi, cheklangan sog'liqni saqlash imkoniyatlari.

На сегодняшний день для формирования коммуникативных навыков у детей с ранним детским аутизмом применяются в основном бихевиористские методы (в индивидуальной форме и в малых группах). К таким методам относится и ряд систем альтернативной коммуникации (система жестов, система карточек PECS и МАКАТОН и т.д.), причем последние две системы подразумевают создание индивидуальной интерактивной книги для того, чтобы ребенок с аутизмом смог общаться с окружающими (просить о помощи, отвечать на вопросы и т.д.) [2].

В широком понимании, «аутизм – это состояние человека, мешающее его адаптации в обществе» [1]. Аутизм является особой формой нарушенного развития, характеризующегося своеобразными речевыми, поведенческими и иногда интеллектуальными расстройствами.

И здесь стоит подробнее остановиться именно на дифференциальные диагностики раннего детского аутизма, т.к. коррекционная работа с такими детьми напрямую зависит от правильно поставленного диагноза [3].

Практическая ценность исследования состоит в возможности использования разработанной системы упражнений в практике при работе с учащимися с РДА на уроках русского языка. Применение системы упражнений для детей с РДА по формированию коммуникативных навыков на уроках русского языка с использованием интерактивной книги, а также описание условий благоприятного обучения учащихся с ранним детским аутизмом в рамках инклюзивного образования. В данном исследовании анализируется эффективность работы по формированию коммуникативных навыков, учащихся с ранним детским аутизмом на уроках русского языка с использованием интерактивной книги [4].

Данная система представлена блоком упражнений, адаптированных для, обучающихся по адаптированной программе, детей с задержкой психического развития (5 класс), имеющих в своем анамнезе нарушение – ранний детский аутизм. Упражнения направлены на формирование коммуникативных навыков и разработаны с использованием интерактивной книги в рамках адаптированной программы по русскому языку.

В формирующем эксперименте принимали участие те же дети, что и в констатирующем, но базами исследования являлись следующие школы (это связано с тем, что дети, посещающие эти школы и принимающие участие в экспериментах, также посещали и занятия в КГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Барнаула » (филиал по Индустриальному району), который и указан у нас, как база исследования в констатирующем и контрольном экспериментах, а также в подготовительном этапе работы): Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3, Барнаульская специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат № 1, Новоалтайская общеобразовательная школа-интернат.

Процесс обучения по карточкам вводится с помощью АВА-терапевта, дефектолога, коррекционного педагога или другого специалиста, который сможет определить уровень развития навыков ученика и правильно расставить акценты в дальнейшем обучении.

На подготовительном этапе мы использовали интерактивную книгу, состоящую из карточек PECS и МАКАТОН. Работа с интерактивной книгой на подготовительном этапе состояла из шести фаз.

В последующем этапе были созданы и апробированы упражнения, направленные на развитие коммуникативных навыков, учащихся с РДА на уроках русского языка с использованием интерактивной книги. Данные упражнения были разработаны в рамках тематического планирования АОП, проведены данные упражнения по теме «Текст» на уроках русского языка, посвященных развитию речи у детей с ранним детским аутизмом, обучающихся по программе [5].

Также при проведении формирующего эксперимента нами были созданы специальные условия для успешного обучения и адаптации школьников с аутизмом. Для создания таких условий нами использовались: визуальное расписание; визуальные подсказки; подкрепления; рутины; структурирование окружающей среды; успокаивающие сенсорные ощущения; частичное участие; время на обработку информации.

Таким образом, основной целью образовательного учреждения, перед которым в рамках инклюзии стоит задача обучения детей с ранним детским аутизмом, является создание специальных условий для успешной социализации, усвоения учебной программы каждым обучающимся ребенком. Реализация программы инклюзивного образования для ребенка с аутизмом является сложным процессом, но перспективным, так как включению таких детей в массовую школу может оказать большое влияние на формирование навыков социализации.

Список литературы

7. Альтернативная и дополнительная коммуникация в работе с детьми и взрослыми, имеющими интеллектуальные и двигательные нарушения, расстройства аутистического спектра. – Санкт-Петербург: Торговый Дом «Скифия», 2016. – 288 с.
8. Баенская Е.Р. Коррекция детского аутизма как нарушения аффективной сферы: содержание подхода. – Москва, 2014. – 14 с.
9. Браткова М. Методические рекомендации для организации и проведения педагогических занятий с детьми дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра в условиях ДОО. – Москва, 2015. – 76 с.
10. Вебер Д.А., Трикина А.А. Использование игровых форм обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» // Педагогическое образование на Алтае. - 2021. - № 2. - С. 56-61.
11. Каминская Э.А., Клименко О.А., Клименко А.А., Попова Н.В. Проблема использования интерактивных технологий в процессе формирования речевых навыков студентов // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2021.- № 6-7 (74).- С. 76-80.

TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.47.83.037

Ikromov I.I. o'qituvchi, FarDU

Tojiboeva G.X. magistrant, FarDU

Hozirgi kunda yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni taminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarini shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Sport amaliyotida, ayniqsa, vaziyatli sport turlarida, koordinatsion qobiliyat va harakat aniqligini shakllantirishda, shu jumladan ushbu qobiliyatlarni namoyish etishda ham muvozanat saqlash barqarorligini ustuvor ahamiyati ko'plab o'tkazilgan tadqiqotlar asosida ochib berilgan.

Ma'lumki, muhokama etilayotgan mavzular doirasida turli harakatlarni boshqaruvchi miya faoliyatining neyrofiziologik qonuniyatlariga bir qator yangi funksional tushunchalarni kiritgan (harakatning maqsadi, faol izlanish, tahlil tartibda bir-biriga ulangan boshqaruv "halqasi") N.A. Bernshteyn insonga xos psixosomatik faoliyatni tashkil qilish xususiyatlarini ochib berdi. Ushbu jarayonda asab tizimining uzviy bog'langan 5 ta (sensomotorik zona – peshona qismi, striopolidar tuzilma, miyacha, qizil yadro, orqa miya) va ularga bo'ysunuvchi periferik organlar – muskullar faoliyatini asoslashga muvaffaq bo'lgan. Bunday fiziologik tuzilmalar, ularning funksiyalarini bilgan holda jismoniy tarbiya va sport amaliyotida o'rgatish va takomillashtirish ishlarini tashkil qilish maqsadli va foydali natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Neyrofiziologik qonuniyatlar asosida kechadigan bunday harakatlar maqsadli ijro etish taniqli olim P.K. Anoxin tomonidan yaratilgan "Funksional tizim" va uning bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan to'rtta reflektor (markaziy – periferik halqa) mexanizmlari yordamida amalga oshirilishi ta'kidlangan:

1. Afferent sintez – harakatni foydali natija bilan ijro etish maqsadida afferent nerv yo'llari bo'ylab yuboriladigan "axborot" impulslar orqali real vaziyatni tahlil qilish va natija haqida markazga intiluvchi nerv yo'llari orqali axborot berish.

2. Qaror qabul qilish – vaziyatni o'rganish natijasi asosida foydali harakat turini tanlash.

3. Harakat natijasining akseptori (lotincha – qabul qiluvchi) – natijani foydali darajasini aniqlash va pirovard qarorga kelish.

4. Tanlangan harakat turi bo'yicha qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

"Funksional tizim" qonuniyatlariga asosan tanlangan harakat turining natijasi foydali bo'lmasa (agar qoniqtirmasa), ijrochi boshqacha, yanada foydaliroq harakat turini izlaydi, aniqlaydi va ijro etadi. Lekin mazkur reflektor mexanizmlar asosida ijro etiladigan harakat natijasi foydali bo'lishi uchun ijrochida barcha jismoniy sifatlar, psixofunksional imkoniyatlar va texnik-taktik mahorat yetarli shakllangan bo'lishi shart ekan. Ana shu tayyorgarlik turlari doirasida harakat koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyatni yuksak darajada namoyish etish va harakat aniqligini ta'minlash uchun sensor nerv markazlari, ayniqsa, vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash funksiyasi yetarli mashqlangan bo'lishi zarur ekanligi jismoniy tarbiya va sport sohasida tadqiqotlar olib borayotgan qator olimlar tomonidan isbotlab berilgan.

Muvozanat saqlash turli holatlarda va turli shartlar asosida amalga oshirilishi mumkin. Masalan, ikki yoki bir oyoqda turib, "qaldirg'och" holatida, to'ldirma to'p ustida, "yakkacho'p" ustida yurganda va hokazo. Bunday mashqlar ko'z nazoratida va ko'z nazoratisiz bajariladigan bo'lsa, statik va dinamik harakatlar vaqtida muvofiq holatni proprioretseptorlar (bo'g'imlar mushaklari orqali) ishtirokida his qilish qobiliyati shakllanadi.

Ma'lumki, sport amaliyotida, ayniqsa, vaziyatli yakkakurash sport turlarida, biror harakatni (hujum yoki himoya usulini) bajarishdan avval qisqa muddatli, hatto "ko'z ilg'amaydigan" statik holat saqlanadi yoki bunday holat startoldi holati – tayyorgarlik deb ataladi. Mazkur holat davomida, yuqorida qayd etilganidek, neyrofiziologik va psixomotorik qonuniyatlar asosida rejalashtirilgan harakat (texnik-taktik usul) turi tanlanadi va ijro etiladi. Agar ijrochida harakat, vestibulyar va ko'rish analizatorlarining qo'shma retsepsiyasi yetarli mashqlanmagan bo'lsa, holatni saqlashda muvozanat "yo'qoladi", bu esa o'z navbatida bo'lajak harakat koordinatsiyasi, texnikasi, taktikasi va aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Insonning harakat faoliyatida, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish natijasida statik hamda dinamik shaklda muvozanat saqlash turg'unligi shakllanib boradi. Lekin, shug'ullanadigan harakat yoki sport turining xususiyatlariga qarab muvozanat saqlash qobiliyati turlicha sayqal topishi aniqlangan. Masalan, gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suzish kabi sport turlari

ushbu qobiliyatni jadalroq shakllantiradi, yugurish, velosport, eshkak eshish kabi sport turlari esa muvozanat saqlash barqarorligini etarli shakllantira olmaydi. Shuning uchun muvozanat saqlash qobiliyatini sport turidan qat'i nazar erta yoshlikdan boshlab vestibulosomatik (aylanma va burilma harakat mashqlari, shunday mashqlardan iborat harakatli o'yinlar), akrobatika, gimnastik mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish har qanday harakatlar koordinatsiyasi, texnika-taktikasi va aniqligini saqlash, ularning barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

V.I. Lyaxning ma'lumotlariga ko'ra, agar maktab o'quvchisida vestibulyar analizatoriga xos retseptorlarni "qo'zg'atuvchi" keskin o'zgaruvchan yo'nalishli (joyda yoki harakat davomida boshni va tanani burish-aylantirish) mashqlarni qo'llash davomida muvozanat saqlash barqarorligi yaxshi shakllangan bo'lsa, bunday o'quvchida turli harakatlar koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyat nisbatan yuksakroq namoyish etilishi mumkin ekan. Va, aksincha, agar insonda ushbu qobiliyat yetarli sayqal topmagan bo'lsa, unda qayd etilgan vestibulosomatik mashqlar ta'sirida harakat koordinatsiyasi, texnikasi va aniqligi darhol "izdan chiqadi". Bu borada taniqli olim L.P.Matveev tomonidan keltirilgan ma'lumotlar alohida ahamiyatga loyiqdir. Uning fikriga ko'ra, harakat koordinatsiyasini saqlash, umuman koordinatsion qobiliyat tushunchasi harakat barqarorligi va uning aniqligini o'zgaruvchan vaziyatlarda ham yuksak natija bilan ijro eta olish qobiliyatini anglatar ekan. Bunda ijrochi, birinchidan, harakatni zarur bo'lgan oraliq-vaqt va ritmda ijro etilishini his qilish, farqlash hamda boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi, ikkinchidan, muskullarni zo'riqtirmasdan holatni (toza) saqlash, ayniqsa, dinamik harakatlarni bajarishi, uchinchidan, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatiga ega bo'lishi lozim ekan. Bunday qobiliyatlarni yo'nalishi, ritmi, murakkabligi va shartlari o'zgaruvchan sharoitlarda ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish zarurligini tavsia etadi.

Harakat, uning fazalari va elementlarini "markaz va muskullar xotirasida" saqlanganligi, ularga zarur bo'lgan o'zgartirishlar kiritish asosida shu harakatni maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyatiga ega bo'lish bilan bog'liqdir.

V.I.Lyax harakat koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyatni baholashda harakatni maqsadga muvofiqligi, tezkorligi, aniqligi e'tiborga olinishi zarur ekanligini e'tirof etadi. Uning fikriga qaraganda, harakatni baholash mezonini asosan ikki ko'rsatkich bilan belgilanishi lozim ekan: harakatning sifat va son ko'rsatkichlari. Harakatning sifatiga uning "dolzarbligi", o'z vaqtida ijro etilishi, ijrochining tashabbusi va topqirligi kiritilsa, uning son jihatiga esa harakat aniqligi, tezkorligi, tejamkorligi va barqarorligi kiritilishi muhim ekan.

Koordinatsion qobiliyatlar insonning morfofunksional imkoniyatlari bilan ifodalanib, aynan shu imkoniyatlar turli vaziyatlarda harakatni maqsadli amalga oshirish imkoniyatini yaratar ekan. Lekin, uning fikricha, asosan bunday imkoniyat yoki natija jismoniy sifatlar va ularning tarkibiy komponentlari yordamida amalga oshirilishi mumkin ekan. Muallif bu borada psixomotorik qobiliyat ham etakchi rol o'ynaydi, deb e'tirof etadi. U harakatni samarali ijro etish uchun vaziyatni tahlil qilish, foydali qaror qabul qilish va muvozanatni mukammal saqlagan holda shu harakatni amalga oshirish zarurligini aytib o'tgan.

Boshqa bir tadqiqotchi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan vositalar va metodlarni qo'llashda har bir harakatni yangi variantlari, yangi elementlarini shakllantiruvchi "sinalmagan" mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini eslatib o'tgan.

Ushbu qobiliyatni shakllantirishda doimo yangicha yondashuv, yangicha mashq va yangicha baholashlarni qo'llashga ustunlik berish zarur ekan. Uning ta'kidlashicha, ushbu jarayonda quyidagilarni e'tiborga olish lozim ekan:

- yangi mazmunli mashqlar;
- mashqlarni "oyna oldida" takrorlash;
- cheklangan oraliqda mashqlarni bajarish.

Bir qator tadqiqotchi-olimlar harakat koordinatsiyasi va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishda keskin o'zgaruvchan yo'nalishli va favqulotli vaziyatlarda bajariladigan mashqlar (sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika, yakkakurash sport turlari va h.k.) mashqlardan foydalanish mazkur qobiliyat ko'lamini kengaytirish, uning zahirasini kuchaytirish va yangi harakatlarni tezroq o'zlashtirishga asos bo'lishini isbotlab berishgan. SHuni alohida e'tirof etish joizki, harakat koordinatsiyasi, uning aniqligi va umuman koordinatsion qobiliyatni shakllantirish, uning barqarorligini oshirish uchun mazkur mualliflar ham, yana boshqa bir guruh tadqiqotchilar ham, tana muvozanatini turli holatlarda va murakkablashtirilgan sharoitlarda saqlash qobiliyatini yuksak darajada sayqal toptirish zarurligiga urg'u berishgan.

Bunday qobiliyatlarni ob'ektiv baholash uchun ular quyidagi testlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydilar:

- muvozanat saqlash turg'unligi – o'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq uchida to'pni siqib turish;

- shu test chap oyoqda muvozanat saqlab bajariladi;
- to'pni o'ng va chap oyoq bilan nishonga tepish;
- to'pni boshqarib, ustunni chap tomondan aylanib o'tish;
- shu test ustunni o'ng tomondan aylanib o'tib bajariladi;
- gimnastik o'rindiq ustida yurib, o'ng va chap tomonlarga aylanish;
- to'g'ri chiziqlar bo'ylab ko'zni ochib va yumib yurish;
- turli predmetlar ustida (to'ldirma to'p, tumba, skameyka va h.k.) muvozanat saqlash.

Mazkur testlar yoki shularga yaqin testlardan foydalangan holda koordinatsion qobiliyatni, shu jumladan muvozanat saqlash barqarorligini baholashda, V.I.Lyaxning tavsiyasiga ko'ra, faqat ular orqali olingan natijalarni real o'lchov birliklaridan (sekund, marta va h.k.) foydalanish, balki umumlashtirilgan ballar shkalasidan ham foydalanish maqsadga muvofiq ekan. Muallif qayd etilgan qobiliyatlarni testlarni o'ng va chap ijrochi organlar (oyoq-qo'l) hamda o'ng va chap tomonga burilish-aylanish shartlari bilan qo'llash afzalligini ta'kidlaydi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy-nazariy va metodik ma'lumotlar, ularning qiyosiy tahlilidan shunday xulosaga kelish mumkinki, harakat koordinatsiyasi, uning aniqligi va umuman koordinatsion qobiliyatni shakllantirishda muvozanat saqlash barqarorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega ekan.

Bellashuvlar davomida aylanma va burilma harakatlar ta'sirida "chayqalish" yoki muvozanat yo'qotish holatlari yuzaga kelmasligi uchun taekvondochida vestibulyar apparati yaxshi shakllangan bo'lmog'i lozim. Aks holda bunday holatlar oyoq-qo'l bilan ijro etiladigan zarbalar aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, taekvondochilarda vestibulyar apparatini muntazam shakllantirishga jiddiy e'tibor qaratilishi lozim.

Taekvondo bellashuvlarida turli yo'nalishlarda burilma va aylanma harakatlarni bajarishda dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati manyovrlarni ijro etish, ayniqsa, zarbalar koordinatsiyasi va aniqligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKSIYASI ISHINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI

10.53885/edinres.2022.52.39.038

Xasanov A.T. ped.f.b.f.dok.(PhD), dotsent, FarDU

Sulaymonov J.S. magistrant, FarDU

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturining ma'lum qismini sport o'yinlari tashkil qiladi. Sport o'yinlaridan foydalanib o'tiladigan mashg'ulotlar o'quv tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etishga qaratilgan. Voleybol o'yini ham turli tuman harakatlardan iborat va shuning uchun xam jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsiya qilingan. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida voleybol seksiyasi ishini tahlili, undan etarlicha samarali qo'llanmaganligini ko'rsatadi, aslida esa bu usul o'qitish va tarbiyalash jarayonida muhim ahamiyatga ega Jismoniy tarbiya jarayonida voleybol seksiyasi faoliyatidan foydalangan holda uning samarasi va natijalarini oshirish ilmiy – tadqiqot yo'nalishini dolzarb mavzu vazifasidir.

Tadqiqotdan maqsad, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida o'tkazilgan voleybol seksiyasi ishining samarasini oshirishga ta'sir qiluvchi ilmiy –metodik me'yor va sharoitlarni yaratishga ko'maklashish.

Bir – biriga bog'liq o'zaro muammolar majmuasini hal qilish va tadqiqotlarning maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar qo'yiladi.

1. Voleybol o'yinlarini o'tkazish bilan uni to'g'ri tushuntirish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

2. Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligini oshirishga qaratilgan izchil tamoillar uzviyligini ta'minlash.

3. Voleybol mashg'ulotlari, ularning murakkabligi va qo'yilgan maqsadlariga qarab, samarali amalga oshirishning asosiy jihatlarini belgilash.

Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalaniladi:

- adabiy ma'lumotlar va ilg'or tajribalardan foydalanish, tahlil qilish va umumlashtirish;
- pedagogik kuzatuvlar;
- matematik statistika usullari.

Biz “kelajagi buyuk davlat qurish” yo‘lidan borar ekanmiz, bolalarda juda kichik yoshdan boshlab, ya’ni yangi harakat malakalarini o‘zlashtirish uchun eng kata imkoniyatlar mavjud bo‘lgan vaqtdan tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya asoslarini vujudga keltirish kerak.

Chunki bu yoshda ularning markaziy asab tizimlari juda egiluvchan bo‘ladi, shuning uchun bu yoshdagi bolalarda shartli reflekslar osonlik bilan paydo bo‘ladi. Juda kichik yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarib borishi, ularni har kuni bajarish odatini hosil qiladiki, bu salomatlik uchun muhim ahamiyatga egadir.

Hozirgi vaqtda hamma joyda, shu jumladan maktablar, kasb-hunar maktablari, oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarning ahamiyati ancha ortib ketdi. Bunga sabab odamlardagi harakatli faoliyat kamayib ketganligi (gipokineziya) dir. Avtotransportning rivojlanib ketganligi, ishlab – chiqarish va turmushga ilmiy – texnika taraqqiyoti tufayli qo‘lga kiritilgan yutuqlarning tadbiiq etilishi, yashash sharoitlarining yaxshilanishi kompyuter texnikasining kirib kelishi muskul faoliyatining ancha pasayib ketishiga olib keldi.

Hozirgi zamon maktab o‘quvchisi o‘zining 85% vaqtini o‘tirib o‘tkazadi. Umumiy o‘rta ta’lim maktabida 9- sinfdan sinfga ko‘chgan sari xarakteristik faolligi susayib boradi. Bu esa uning salomatligi va jismoniy rivojlanishga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday kamchilikni yo‘qotish uchun bolalarni juda kichik yoshdan boshlab muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan mashg‘ul qilish lozim.

Voleybol sport turida sport seksiyasi ishini takomillashtirish ham maktab o‘quvchilarni yanada ko‘proq jalb qilish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Voleybol dunyoda eng taraqqiy etgan sport turlaridan biridir. Uning ommaviyligi shundaki, uning o‘yin qoidalarining soddaligi va maydonni jihozlanishi uncha qiyin bo‘lmaganligi voleybol xarakterini ko‘rsatadi. Bu o‘yinda o‘yinchi o‘zini – o‘zi nazorat qiladi va bu o‘yin barcha yoshdagi kishilar uchun ma’qul kelishidir.

Voleybol o‘yinida yoshlar va barcha mehnatkashlarni jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug‘ullanishiga, “Alpomish” va “Barchinoy” sinov me’yorlarini topshirishga va faol dam olishga vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Voleybol bilan shug‘ullanish odam xarakteristik apparatini rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy zarur bo‘lgan chaqqonlik, reaksiyani tezkorligi kabi sifatlarni shakllanishiga yordam beradi, nafas olish, yurak-qon tomir va muskul sistemalarini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni yo‘qotadi.

Sog‘lomlashtirish – gigienik tomonidan ta’sir ko‘rsatsa, voleybol tarbiyaviy va targ‘ibot – tashviqot jihatdan katta ta’sir ko‘rsatadi.

Sportcha kurash nafaqat ishtirok etuvchilarga, balki tomoshabinlarga ham maroqlidir. Bu kuchli bo‘lishga intilish, chaqqonlik, jasurlik, o‘z harakatlari bilan jamoaga aqliy yordam berish kabi sifatlarni tarbiyalaydi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida voleybol seksiyasini tuzish va mashg‘ulotlarga ko‘proq shug‘ullanuvchilarni jalb etish uchun jismoniy madaniyat jamoasida bir qancha tadbirlar o‘tkazish kerak. O‘quvchilar bilan o‘tkazilgan biror bir kecha yoki umumiy yig‘indan keyin voleybol musobaqalari haqidagi filmlarni yoki ko‘rgazmalarni ko‘rsatishdan boshlash mumkin. Shundan so‘ng mamlakatimizning, viloyatning, shahar yoki tumanning taniqli murabbiylari bilan uchrashuvni yo‘lga qo‘yish kerak. Ular voleybol haqida, sport hayotidagi qiziq voqealar haqida gapirib, voleybol bilan shug‘ullanishning ijobiy tomonlarini tushuntirib beradilar. Kecha yoki umumiy yig‘in oxirida shahar tuman yoki BO‘SMning kuchli jamoalari o‘rtasida o‘yinlar o‘tkazish lozim. Bularning barchasi qatnashchilarda voleybolga qiziqish uyg‘otadi va ijobiy samaralar beradi.

O‘quv guruhlarini tashkillab, komplektlash ko‘pincha voleybolchilarni o‘yin malakalarini o‘rgatishda muvaffaqiyatlarga olib keladi. Bunda jiddiy e’tibor berish kerak va har qanday xolatda ”ro‘yxat bo‘yicha” oddiy bo‘linishga yo‘l qo‘ymaslik kerak, hech bo‘lmaganda tarkib soni to‘liq bo‘lishi zarur. Agar jamoa unchalik katta bo‘lmasa, ya’ni hohlovchilar soni 15-20 o‘quvchini tashkil qilsa, komplektlash alohida mehnatni talab qilmaydi. Ammo hohlovchilar soni ko‘p bo‘lsa, shug‘ullanuvchilarni voleybol o‘yini bo‘yicha imkoniyatlarga qarab guruhlariga ajratish lozim. Bunda eng yaxshi ko‘rsatkichga ega bo‘lganlarni bir guruxga qolganlarni boshqa guruhga birlashtirish kerak.

Zamonaviy voleybol o‘ta tezkor va katta g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo‘lish uchun, birinchi navbatda, voleybolchining jismoniy sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak.

Bugungi voleybolchining bo‘yi o‘rtacha 195 sm ga teng bo‘lib, u harakatchan, o‘tkir zehni, tez fikrlovchi, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va mazkur qobiliyatlarni bir necha soat davom etadigan musobaqa o‘yinlarida saqlab turishi lozim. Muntazam davom etib turadigan bunday o‘yin (musobaqa) yuklamalariga bardosh bera olish voleybolchidan yuqori psixologik va katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shunday imkoniyatlarga ega bo‘lgan mahoratli voleybolchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to‘g‘ri tanlash va

ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralab olish tadbirini maqsadga muvofiq amalga oshirishni taqozo etadi.

Seksiya ishining rejasi jismoniy madaniyat jamoasi kengashi tomonidan butun ish davri uchun yoki bir yilga tuziladi va tasdiqlanadi. Rejani tuzishda barcha sharoitlar hisobga olinishi lozim.

Ko'p yilik olib borilgan kuzutishlarimiz ko'rsatdiki, seksiya rejasi seksiya faoliyati bilan bog'liq bo'lgan barcha savollarni o'z ichiga oladi. Agar bir necha o'quv guruhlar bo'lsa, 3-5 kishidan iborat seksiya rahbarlari murabbiyga yoki jamoatchi – yo'riqchiga yordam berishi kerak. Shu bilan birga o'quv - trenirovka jarayonini to'g'ri rejalashtirish voleybolchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

10.53885/edinres.2022.32.17.039

Qurbonov G'.R. katta o'qituvchi, FarDU

Rejapov O'.G'. magistrant, FarDU

Ish qobiliyatining sifati va samaradorligi jismoniy sifatlarning yaxshi shakllanganligiga bog'liq. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamlilik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Binobarin, o'quv-trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Shuning uchun malakali sportchilarning tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmning funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

-sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

-sportchi jismoniy sifatlarini tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shallantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chaqqonlik va tezkorlik sifatlari ustivor bo'lib, o'quv-trenirovka jarayonida shu sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Biz tadqiqotlar davomida mashg'ulotlarda quyidagi o'yinlardan foydalandik.

«Yoyma to'p». Ikki boshqaruvchi - «baliqchilar», qolganlar «baliqlar». «Baliqchilar», qo'llarni ushlab (yoyma to'p), «baliqni» ovlaydi, uni atrofida qo'llarni birlashtirib, ushlangan «baliq» «baliqchi»larga birlashadi. O'yin ma'lum vaqtgacha o'ynaladi, eng yaxshi «baliqchi»lar va chaqqonroq «baliqlar» aniqlanadi.

«Devorga estafeta». O'yinchilar bittadan qatorda devor yonida joylashadilar. Signal bo'yicha qatordagi birinchilar devorga ikki uzatishni bajaradilar va o'z qatori oxiriga ketadi, ularni o'rniga ikkinchi o'yinchilar chiqadi va h.k.

«To'plar poygasi». Shug'ullanuvchilar ikki jamoaga bo'linadi va bir o'yinchi orqali aylana bo'lib to'radilar: qarama-qarshi joylashgan ikkala raqiblarga to'ldirma to'plar.

Signal bo'yicha shug'ullanuvchilar to'pni aylana bo'lib o'ngga yoki chapga berishni boshlaydilar, har bir jamoa o'z to'pini, narigi jamoa to'pini quvib etishga harakat qiladi.

Bu o'yinlar sport zahiralari tayyorlash amaliyotida u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish, ularni shakllantirish va funksional imkoniyatlarni yuklamalar ta'siriga moslashtirish jarayonlari shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda tayyorgarlik darajasiga qarab amalga oshirilishi sport pedagogikasining o'ta muhim shartlaridan biridir. Voleybolda 5-8 yoshgacha sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullantirish, 9-11 yoshdan boshlab tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish odat tusiga kirgan. 12-16 yoshgacha o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullantirish, 15-16 yoshdan boshlab sport mahoratini takomillashtirish guruhiga o'tkazish BO'SMlar dasturidan joy olgan. Aynan shu yosh guruhiga mansub o'smir-voleybolchilarni oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhlariga yoki professional voleybol jamoalariga qabul qilish va o'yin funksiyalari (amplua)ga mo'ljallangan holda chuqurlashtirilgan ixtisoslik mashg'ulotlarida shug'ullantirish amalga kiritilgan.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida – tezkorlik-kuch sifatlari, tezkorlik va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, chavvonlik va sakrash chidamkorligi; uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va tezkorlik chidamkorligi. Musobaqa davrida esa birinchi oraliq bosqichida – tezkorlik, sakrash chidamkorligi va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik, uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrash chidamkorligi, to'rtinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik va maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq ekan.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish bilan bir qatorda murakkab harakat reaksiyalari, ayniqsa harakatlanayotgan to'pga reaksiya ko'rsatish qobiliyatini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida sayqal toptirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etar ekan.

Tayyorgarlik jarayonining qaysi davri yoki qaysi bosqichi bo'lishidan qat'iy nazar, o'yin sport turlarida har bir texnik usul ijrosini ta'minlovchi kuch sifatlarini shakllantirib borish va o'z vaqtda ushbu kuch turlarini tiklab borish mashg'ulot hamda musobaqa samaradorligini saqlash imkoniyatini yaratadi. Chunki, muallifning asosli ta'kidlashicha, kuch sifatlari susaygan sari deqsinish, sakrash, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va hatto egiluvchanlik sifatlari ham zaiflashib, maxsus ish qobiliyatining sur'ati tushib ketar ekan. Bunday oqibatning oldini olish uchun, shu jumladan mashg'ulot va musobaqa samaradorligini tushirmaslik uchun ham tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida funksional tayyorgarlik va ish qobiliyatini tiklash vositalarini qo'llab borishga urg'u berish zarur ekan.

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar va fikr-mulohazalar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash, ayniqsa, professional voleybol "ostonasida" turgan 15-16 yoshli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlari, boshqacha qilib aytganda umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda yillik tayyorgarlik sikllarining o'ziga xos xususiyatlariga rioya qilishni talab qiladi. Bu borada shug'ullanuvchi bolalarda ob'ektiv natijalar beruvchi testlar o'tkazish orqali ularning real imkoniyatlarini bilish va mashqlarni qo'llashda ana shu imkoniyatlarga asoslanish olib borilayotgan pedagogik jarayonning samaradorligini ta'minlaydi. SHu bilan birga moslashtirilgan o'yinlardan mashg'ulotlarda foydalanish yosh voleybolchilarda chaqqonlik sifati rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.27.48.040

**Yusupov T.T. o'qituvchi, FarDU
Nishanbaev S.O.magistrant, FarDU**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-farmonida sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjudligi hamda iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish kerakligi alohida ta'kidlangan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliyotchi trenerlar hamda nazoratchi olimlarni fikricha, tayyorgarlik jarayonida asosiy e'tiborni sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish va tashkil qilish masalalariga qaratish zarur.

Shuni esda tutish lozimki, bokschi tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlik muhim jarayondir. Jismoniy tayyorgarlik – boks trenirovkasining eng asosiy qismlaridan biridir. U harakat sifatlaridan – kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat singarilarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarchilik bokschi texnik va taktik takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda bo'lib, umuman trenirovkaning asoslaridan biridir. Qator mutaxassislarni fikricha, bokschini jismoniy tayyorgarligi uni malakasi va boksga tegishli jismoniy sifatlari yuqori darajaga chiqqan sari ko'proq ixtisoslasha borishi lozim.

Zamonaviy boksdagi musobaqa va trenirovka mashg'ulotlarini hajmi hamda intensivligi (jadallik, shiddat) juda ham oshgan.

Boks musobaqalari kalendar yilga yoyib (tarqatilgan) yuborilgan.

Sportning sikllik turlariga taalluqli bo'lmish trenirovka yuklamalarini rejalashtirish va ularni sistemalashni to'g'ridan-to'g'ri "ko'chirib olish" mumkin emas, nega deganda boks bu o'ziga xos sport turidir.

Bokschi trenirovkasini yillik sikli odatda doim bir oydan kam bo'lmagan o'tish davrida aktiv dam olgandan keyin boshlanadi. Bundan so'ng ikki oydan kam bo'lgan tayyorlov davri bo'lib, u umumiy tayyorgarlik xamda maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan tashkil topib ularni yakunida ("avvalgi") "dastlabki" sport formasini egallash va musobakaga ishtirok etish mo'ljallanadi.

Musobaqa davri to'qqiz oy atrofida davom etadi. Bokschi musobaqalarda ishtirok qilishi aktiv dam olish va navbatdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bilan almashib turadi. Musobaqalar orasidagi interval o'z ichiga mikrobosqichlarni: o'tish (aktiv dam olish) va tayyorgarlikni oladi. Musobaqadan keyin aktiv dam olish etapini davom etishi olingan jismoniy va psixologik yuklamalarga bog'liq, tayyorgarlik bosqichi va uning qismlarini davom etishi esa – oldinda bo'ladigan musobaqalarning miqyosi hamda qiyinchiliklariga bog'liqdir. Yillik siklni bunday ko'p sikllik davrlanishi boksdagi rasm bo'lib qolgan.

Bokschi musobaqalarda jang olib borishi shundayki, ular har bir jangga uni natijasiga javobgarlikni his qilgan holda tayyorlanishlari kerak. Musobaqa kalendarini zichligi esa bokschi uzoq muddat davomida musobaqa oldi tayyorgarligini o'tkazishga, yil davomida ko'p marta qaytariladigan trenirovka bosqichlarini oqilona tashkil qilishga doim katta e'tibor berishga majburlaydi.

Shunday qilib, qator musobaqalarda ishtirok etgan sportchi tayyorgarlikni xolatini bir turidan boshka turiga o'tishga majburdirlar, bunday turli darajadagi o'zgarishlar yillik sikl davomida ko'p marotaba qaytariladi.

Bokschi yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etadigan ko'p sikllik tayyorgarlik, davrlar va bosqichlarni o'z muddatida foydalanish imkoniyatidan istisno qiladi.

Boks janglarini 4 raund 2 minutdan qilib belgilanganligi, boks bo'yicha turnirlar sonining oshganligi, musobaqalar murakkab ekologik sharoitlarda (havoning issiqligi, namligi hamda iqlim va vaqt zonalarini o'zgarishi va h.k.) o'tkazilishi yosh bokschi tayyorgarligini yillik siklidagi mezotsikllarni tuzilishini samarali va oqilona ilmiy yo'llarini izlash zarurligidan dalolat beradi.

Boks bo'yicha ilmiy uslubiy va maxsus adabiyotlarda musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlarga bag'ishlangan fikrlar va tavsiyalar ko'p.

Biroq bu tadqiqotlarda, oxirgi paytda musobaqa qoidalaridagi bokschi musobaqaga tayyorlanish bosqichiga taalluqli o'zgarishlar inobatga olinmagan. Yuqori malakali bokschi tayyorgarligida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin tutadi.

Bokschi musobaqa oldi tayyorgarligining samaradorligini oshirish eng muhim va dolzarb problemalardan biridir. Musobaqa hamda trenirovka jarayonining qanday tuzilganligini bilmay turib bokschi tayyorlashni sifatli boshqarib bo'lmaydi. Biroq bu problema hanuzgacha kerakli ilmiy tomondan o'rganilgani yo'q. Musobaqa va trenirovka jarayonining bevosita birg'ibi bilan bog'liqligi hamda bokschi tayyorgarligi darajasi hamda sistemali tadqiqotlar yo'qligi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali boshqarish sistemasi imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Hozirgi paytga kelib yuqori klassli bokschi musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida trenirovka yuklamalarini rejalashtirish masalalari bo'yicha talaygina ishlar qilingan bo'lib ularning asosiy maqsadi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi ularni musobaqa faoliyati, tayyorgarlik darajasi va trenirovka ta'sirini o'zaro aloqadorligiga qaratilgandir.

Bokschi ko'p sikllik tayyorgarlik amaliyoti yil davomida 5-7 ta musobaqalarda ishtirok etishni hamda bulardan 2 tasi eng muhimligini nazarda tutadi.

Yilning eng muhim musobaqalariga bokschini tayyorlashda musobaqa oldi bosqichidagi trenirovka yuklamalarini ratsional nisbati katta ahamiyat kasb etadi. Maxsus va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori mahoratli bokschilarni musobaqa oldi, musobaqa va musobaqa orti tayyorgarlik bosqichlarida oxirgi yillarda musobaqa qoidalaridagi hamda hozirgi zamon boksini rivojlanish tendensiyasidagi o'zgarishlar inobatga olinishi lozim.

Trenirovka jarayonining samaradorligini mezotsikllarda oshirish ko'p hollarda turli yo'nalishdagi mikrotsikllarda ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan vositalarni to'g'ri (ratsional) rejalashtirishga bog'liqdir. Bu mikrotsikllarni bokschilarni yoshi, tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, rejalashtirish va albatta, tayyorgarlik jarayonida nazariy va psixologik tayyorgarlikka ham e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq. Bu o'z navbatida yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda asosiy o'rinni egallaydi. Boksda tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi – maxsus tayyorgarlik zarbdor va yondostiruvchi mikrotsikllardan tashkil topadi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, eng muhim musobaqalarga yosh bokschilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishni asosiy zahirasidan biri musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichini to'g'ri rejalashtirish va unga tayyorgarlikni barcha jihatlarini hisobga olgan holda yondoshishdir. Bu bokschilarning kelgusida muvaffaqiyatlarga erishishlarida muhim ahamiyatga ega. Bokschilarni musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi trenirovka jarayonida kuch va chidamlilikni tarbiyalashga ko'proq gimnastika mashqlari va kross yugurishdan foydalanish zarurligi tahlillar natijalari orqali aniqlandi.

FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUCHLILIK SIFATLARI DARAJASINI O'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

10.53885/edinres.2022.80.42.041

Xasanov A.T. PhD, dotsent, FarDU

Xakimov Q.M. magistrant, FarDU

Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish va yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlashga juda katta e'tibor berilmoqda. Lekin terma jamoalarimizning xalqaro musobaqalardagi ishtiroki maqtanarli darajada emas. Bu esa, o'z navbatida yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini ilmiy yondoshgan holda rejalashtirish va yangi usul va vositalarni joriy qilish zaruriyati mavjudligidan dalolat beradi. Ma'lumki, futbolchining o'yin faoliyati jarayonida kuch va tezlikni qisqa vaqt mobaynida namoyon bo'lishini talab qiladi.

Shuning uchun kuchni tarbiyalash vositalarini tanlashda kuchni namoyon qilishning o'ziga xosligi va sharoitlari qandayligini aniq tasavvur qilish nihoyatda zarurdir. Nisbiy kuchning yuqori darajasi va uning tezkor-kuchlilik sifatleri darajasini oshishiga ta'siri odam bu tezlikni minimal vaqt oralig'ida namoyon qila oladigan tez harakatlardagina samarali bo'ladi. Futbol amaliyotida bu to'p bilan zarba berishda yorqin namoyon bo'ladi. Shunday holatlar ko'p uchraydiki, oyoq muskullari relefi chiqqan futbolchilar bunday muskulaturaga ega bo'lmagan futbolchilarga qaraganda kuchsizroq zarba berishadi. Balki bu ko'p holatlarda muskullararo muvozanatning buzilishi natijasida sodir bo'lar. To'p bilan zarba berishda boldirning orqa qism muskullari tovon to'pga tegishidan avval ishga tushishi kerak, negaki ular boldirning oldingi qism muskullariga halaqit bermasin.

Shunday qilib, futbolchilarda tezlik va kuchlilikning organik birligiga erishish uchun va shu bilan koordinatsion imkoniyatlarni yomonlashtirmaslik va chidamlilikni pasaytirmaslik uchun futbolda harakat faoliyati talablariga mos keladigan mashg'ulotlarning usul va vositalaridan foydalanish kerak.

Futbolchilarda kuchni va tezlikni tarbiyalashning ancha ishonchli usuli qo'yuvchi-enguvchi xarakterdagi aralash dinamik ishlar hisoblanadi.

Tezkor-kuchlilik sifatlerini rivojlantirishda quyidagi mashqlar samara beradi: 15 m ga joyidan yugurish, yurib kelib 15 m ga yugurish, joyidan 30 m ga yugurish, 180 m ga maksimal yugurish, joyidan balandlikka sakrash.

Tayyorgarlik jarayonida esa quyidagi bosqichlar alohida ahamiyatga ega.

Birinchi umumtayyorgarlik bosqichi

Tezkor-kuchlilik sifatlerini takomillashtirish, vositalar:

- A) to'p surish, estafeta, to'sinni aldab o'tish, to'p uzatish, aniq va tez bajarishga erishish;
- B) ikki tomonlama o'yin, hamma sifatlerini rivojlantirish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichi

Tezkor-kuchlilik sifatlerini takomillashtirish, vositalar:

- A) umumrivojlantirish mashqlari;

B) turli vaziyatlardan to'p bilan startlar, harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurish, to'p bilan qayta yugurish, to'p uzatish, darvozaga zarba yo'llash, kvadratlar;
Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:
Qisqa, o'rta va uzoq to'p uzatishlarning turli variantlarini bajarish. To'p surish, chegaralangan vaqt sharoitida maksimal tezlik bilan va turli o'yin mashqlarida aldab o'tish.

Uchinchi musobaqa bosqichi

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) umumrivojlantirish mashqlari;

B) to'p va to'psiz tezkor-kuchlilik mashqlari, murakkab sharoitlarda yo'naltirilgan harakat mashqlari. Hamma mashqlar maksimalga yaqin qiyinchilikda bajariladi.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish, vositalar:

A) URM.

B) o'yinchilarning kamchiliklari va kuchli tomonlarini hisobga olib ularning mohirligini takomillashtirish (juftliklardagi mashqlar, og'ir o'yin mashqlari). Bunda mashg'ulotlarni davomiyligi 2 soatni tashkil qiladi.

Yuqori malaka sportchilarida maxsus tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish birinchi navbatda zarur asab va muvofiqlik munosabatlarini paydo bo'lishi hisobiga sodir bo'lishi haqida nazariy takliflarni bildirilgan va quyidagilar nazarda tutilgan:

a) muskul kuchi muvofiqligi; uning yaxshilanishi ko'p miqdordagi harakat birliklarini qisqa muddatli ishga jalb qilishga yordam beradi, alohida muskulning "portlash kuchi" ni oshiradi;

b) muskul muvofiqligi; uning yaxshilanishi bilan hamma asosiy yuklamaga dosh berish, muskullarning "portlash kuchi" ning namoyon bo'lish kattaligi oshadi.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini yaxshilash uchun hamma mashqlar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi:

1. O'ziga xos bo'lmagan ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar;
2. Berilgan sport turi uchun muskul guruhini rivojlantirishga yo'naltirilgan analitik mashqlar;
3. Asosiy sport bilimlari doirasida kuchni takomillashtiruvchi mashqlar;

Kuchni tarbiyalashda qarshilikning kattaligiga e'tibor berish va kuchni tarbiyalashda quyidagi asosiy metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

1. Berilgan harakatda ildamlikni bir butunligicha tarbiyalash;
2. Maksimal harakat tezligini aniqlovchi faktorlarni analitik takomillashtirish;

Tezkor-kuchlilik sifatlarini takomillashtirish metodlari haqidagi savolga to'xtalib, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi tezkor-kuchlilik mashqlaridan foydalanish taklif etiladi, keyinchalik esa mashg'ulotlar ancha ixtisoslashgan yo'nalish kasb etadi, o'zining xarakteri va formasi bo'yicha asosiy mashqlar spetsifikasiga yaqinlashadi.

Maxsus tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash jarayonida ikki masala hal etiladi:

- a) spetsifik muskul guruhining tezkor-kuchlilik potensialini oshirish;
- b) asosiy mashqlarni bajarishda undan foydalanish darajasini oshirish.

Maxsus kuchni rivojlantirish:

- uzoqlikka to'p tepish, to'p uchun kurashga to'pni kiritish. Tezlikni rivojlantirish uchun muallif davomiyligi 5-10 sek. bo'lgan, uzluksiz va maksimal tezlik bilan bajariladigan maxsus mashqlarni taklif etadi (joyida yugurish, yugurgandek qo'l harakatlarini bajarish);

- bundan tashqari, yugurishdagi tezlik mashqlari va kuchni rivojlantirish mashqlarini (shtanga bilan) birgalikda olib borish taklif etiladi.

Harakat tezligini oshirishda turli mashqlar:

- joyida ikki oyoqda sakrash, o'tirib turish (bukilgan tizza bilan) va yuqoriga sakrash.
- oldinga va orqaga ikki oyoqda sakrash.
- joyidan uzoqlikka to'xtamasdan sakrab borish va hokazolar.

Musobaqa jarayonini to'g'ri qurish uchun sezilarli yugurish jadalligiga va birinchi navbatda maksimal tezlik bilan yugurishni oshirishga e'tibor berish zarur. Kuch tayyorgarligiga kelganda esa, muallif shtanga bilan olib boriladigan sistematik mashqlarni taklif etadi. Bu mashqlar futbolchi harakatlari va uning harakatlari quvvatini oshirish xarakteriga mos tanlanadi.

Futbolchilarni jismoniy tayyorlashning vositalari orasida birinchi o'rinni kuchni rivojlantirish mashqlari egallaydi deb hisoblaydi. Butun yil davomida futbolchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida kuchni va tezlikni hartomonlama rivojlantirish va shu bilan jismoniy tayyorgarlik vositalari hisobiga ularni tanlash imkoniyatlarini ancha kengaytirish uchun kuch va tezkor-kuchlilik mashqlaridan sistemali foydalanish tavsiya etiladi.

Engillashtirilgan og'irlik bilan olib boriladigan mashqlarni bajarishda esa aksincha, ko'proq muskul koordinatsiyasi takomillashadi, negaki harakatlar davomiyligi musobaqa harakatlariga nisbatan kamayadi, alohida muskullar quvvati esa pasayadi, shuning uchun shunday metodlardan foydalanish zarurki, bular futbolchi harakatlarining spetsifik tarkibi sharoitlarida tezkor-kuchlilik sifatlarining alohida parametrlarini sintetik, analitik va variant sharoitlarda ancha samarali rivojlantirishga imkon bersin.

Tezkor-kuchlilik xarakteridagi mashqlarni quyidagi tartiblarda bajarish tavsiya qilinadi:

1. Mashqlar davomiyligi 10 sek gacha;
2. Intensivlik – maksimal;
3. Qaytarishlar soni 6-7, birinchi seriyada 5-6 qaytarish;
4. Dam olish intervali mashqlardan so'ng 1-2 min, mashqlar orasida 3-5 min.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotlarning yillik sikli tarkibida o'quv-mashg'ulot mashqlarining katta hajmini (har oyda 90% gacha) maxsus (to'p bilan) mashqlar bilan olib borilishiga e'tibor qaratilishi, yosh futbolchilarning tezlik va tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash nuqtai-nazaridan har doim ham ma'qullanmaydi. Bunda futbolchilarni yil davomidagi ko'p musobaqalarda ishtirok etishini hisobga olsak, o'quv-mashg'ulotlarida tezkor-kuchlilik sifatlarini oshirishga doimiy e'tibor qaratish zarur.

YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.21.34.042

Botirov B.M. katta o'qituvchi, FarDU

Anvarov D.M. magistrant, FarDU

Ma'lumki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Hozirgi kunning kuchli suzuvchilari – bu shunday sportchilarki, ular juda yukori jismoniy tayyorgarlik darajasiga egadirlar. Yuqori maxoratli suzuvchilarni tayyorlash jarayonidagi metodikalar juda yuqori yuklamalar bilan izohlanadi.

Yosh suzuvchilarning trenirovka mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning to'g'ri tashkillashtirilishi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yoshlik davrida yuqori jismoniy tayyorgarlikka fundament yaratish lozim, qaysiki, bu kelgusi ishlar ichida rivojlanadi va mustahkamlanadi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilarni uzoq masofalarga suzishga tayyorlashda shuni nazarda tutish kerakki, 800 va 1500 m li masofalar nisbiy shiddatning turli zonalariga tegishli bo'lib, sportchilarning aerob va anaerob qobiliyatlarini rivojlanishiga har xil talablar qo'yiladi. 800 m ga yugurishda anaerob - glikolitik jarayonining ancha ko'payishi eng muhim hisoblanadi, 1500 m ga yugurishda esa shiddat hosil bo'lishini anaerob jarayoni katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchilar mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada charchoq xis qilsalargina ularda chidamlilik ortib boradi. Bunday holda organizm shunga o'xshash holatga ko'nikib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida ko'rinadi.

Moslashuv o'zgarishlarining miqdori qay maqsadga qaratilganligi mashg'ulot yuklamalari natijasida xosil bo'ladigan reaksiyalar darajasi va xarakteriga mos bo'ladi.

Yuklamaning organizmga ta'sir etishining yig'indi miqdorini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak – tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishga majbur etadi. Anaerob sharoitlarda takrorlashlar sonining ortishi ertami – kech kislorodsiz mexanizmlarning ishdan chiqishiga olib keladi.

Yuklama qiymatlari xar birining sxematik ko'rinishdagi ta'siri shundan iborat. Aslida esa bularning ta'siri ancha murakkab, chunki odatda har qaysi komponent alohida emas, balki besh komponent o'zgaradi. Bu esa organizmga xilma – xil ta'sir etish uchun juda katta imkoniyatlar yaratadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish metodidan shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq metodlaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashni dastlabki boskichlarida ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Buning sababi shundaki, kislorod ist'emol qilinishini ta'minlaydigan tizimlarning ishidagi uyg'unlik bevosita mashq jarayonida oshadi. Bundan keyin yurak - tomir va nafas tizimlarini ishidagi muvofiqlik buziladi, kislorod ist'emol qilish va yuklamalar, mashq berish ta'siri kamayadi.

Maksimal shiddatdagi ishlarda charchash biologik jihatdan anaerob resurslarning tezda tamom bo'lishi, shuningdek, asab markazlarining faoliyati natijasida tormozlanishi bilan belgilanadi.

Shuning uchun bu xildagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalashda avvalo, quyidagi vazifalar turadi: anaerob imkoniyatlarni oshirish, maksimal shiddatdagi maxsus ish sharoitlarida asab markazlarining ishga yaroqliligini oshirish.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish usuli yuqorida bayon qilingan edi. Ikkinchi vazifani hal qilish uchun musobaqa masofasini chegara tezlikda o'tishdan foydalaniladi. Biroq «tezlik to'sig'i» ga yo'l qo'ymaslik uchun, bu ish turini haddan tashqari ko'p takrorlamaslik kerak. SHuning uchun masofaning uzunligi uning o'tish tezligi o'zgartirib turiladi, jumladan, musobaqa masofasidan birmuncha ko'p masofa o'tiladi.

Submaksimal va katta shiddatda bajariladigan ishlarda maxsus chidamlilikni tarbiyalashda tanlangan musobaqa masofasiga nisbatan ancha qisqartirilgan bo'laklarni qayta o'tishda keng foydalaniladi.

Nisbatan kichik bo'laklarani tanlashda maqsad shug'ullanuvchilarni dastlabki vaqtlarda to'la masofani o'tishdagi tezlikda, nisbatan ancha yuqori tezlikda uzoq vaqt harakat qilishga o'rgatishdir. Qisqa masofani bir marta o'tish organizmga juda kam ta'sir ko'rsatganligi uchun har bir alohida mashg'ulotda - mashg'ulot samarasi yuqorigi bo'lishiga intilib, shu masofani har gal ko'p marta o'tiladi.

Submaksimal, katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan ishlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari xar bir zonada organizmga ko'yildaigan talablar spetsifikasi bilan belgilanadi.

Masofa qancha qisqa bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi, ishlarni kislorod etishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha muhimroq bo'ladi.

Malakali sportchilarning mashg'ulotlarida chidamlilikni tarbiyalashda foydalaniladigan zamonaviy usullar bir mashg'ulotda ham, mashg'ulotlarning yillik siklida ham juda katta hajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzun - qisqaligini emas, balki suzuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, jumladan, ularning jismoniy tayyorligi darajasini ham hisobga olish lozim.

Bunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab, turlicha quvvat zonalariga taalluqli bo'lishi mumkin.

Taxminan bo'lsa ham ishning doimiy intensivligini saqlash yaxshi natijalarga erishishni osonlashtiradi. Bunday qobiliyatni alohida yo'naltirib tarbiyalash lozim. Bunday mashq turlarida ham intensivligi, ham harakat shakllari doimo o'zgarib turadigan ishlar xarakterlidir.

Bunday sport turi bilan shug'ullanadigan kishilarda organizmning ham aerob, ham anaerob imkoniyatlari muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Agar alohida zo'r berish daqiqalarida faoliyat asosan energiyaning anaerob manbalari hisobiga bajarilsa, nisbatan «sokinlik» davridagi tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning quvvati bilan belgilanadi. Yakka - yakka bahslashuv va o'yin jarayonining o'zida organizmning ayrim funksiyalariga tanlab ta'sir etishga erishish qiyin, yuklamani aniq me'yorlash ham ancha qiyin.

Shuning uchun bunday sport turi bilan shug'ullanuvchilar chidamlilikni tarbiyalash uchun xilma xil siklik mashqlardan – kross, suzish va hokazolardan keng foydalanadilar.

Biroq faqat shu mashqlar yordamida o'z sport turidagi mashqlardan foydalanmay turib, maxsus chidamlilikni yuqori darajada ko'tarib bo'lmaydi.

Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni muhim bo'lgan taktik tashqi amaliyotlar soni bilan xarakterlanadi. Boshqa shunga o'xshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va proporsional ko'rsatkichlari mavjuddir.

Lekin bu bog'liqlik kuch ishlatish miqdori ancha yuqori: maksimal kuch darajasidan kamida 25 - 30 foiz bo'lgandagina kuzatiladi. Kichik og'irliklar bilan mashq qilishda mumkin bo'lgan takrorlash soni juda tez o'sib boradi va amalda maksimal kuchga bog'liq bo'lmaydi. Ko'pchilik tadqiqotchilar, chidamlilikning ma'lum ko'rsatkichlari kuchga bog'liq emas, buning ustiga ko'pincha ular o'rtasida manfiy korrelyasiya mavjud deb hisoblaydilar.

Kundalik hayotda ham, sportda ham hech qachon kishilarni ularning kuchiga qarab taqqoslanmagani sababli bizni chidamlilikning faqat absolyut ko'rsatkichlari qiziqtiradi.

Yuqorida qayd qilinganidek, bu ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bog'liq: shu bilan birga qanchalik ko'p qarshilikni engishga to'g'ri kelsa, bu bog'liqlik shuncha ko'p bo'ladi. Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 35 – 80 foiz tashkil etadigan qarshilikdagi kuch mashqlarini takror bajarishdan foydalaniladi.

Suzuvchilarda chidamlilikni tarbiyalash muammoasi mamlakatimizda ilmiy - tadqiqot predmeti sifatida ko'p mualliflar tomonidan ilgari surilgan.

Ular mazkur harakat sifatiga «Organizmi charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chiqaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamlilik tushunchasi birmuncha kengaydi. Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar harakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanmoqda. Masalan: kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va h.k.

Masalan, suzuvchi chidamli deyishadi - yu, lekin qanday masofalar nazarda tutilayotganligi noma'lum. 1500 m masofada chidamlilik darajasining yuqoriligi, 1000 m masofada chidamlilik darajasining yuqoriligi, 800m masofada ham xuddi shunday chidamlilik degani emas.

Adabiyotlarda shunday fikrlar ham bor, ya'ni hatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat hisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro har xil aloqada hamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamlilik, tezlik, maxsus kuch qobiliyatining yig'indisiga bog'liqdir. Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat – tezlik va chidamlilikni sintezi hisoblanadi.

Bu ikki sifat sport mahorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir. Suzish sport turida 800, 1000 va 1500 metr masofaga suzishga ixtisoslashgan sportchilar uncha tezkor bo'lmasliklari zarur, musobaqaviy tezlikni uzoq muddat davomida saqlashni bilishlari va ayni vaqtda juda chidamli bo'lishlari lozim.

Xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot jarayonida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy va maxsus mashqlaridan shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik holatidan kelib chiqib foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish bolalik va o'smirlik davrida qanchalik asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muvaffaqiyatli olib borilganligiga bog'liq.

VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILIYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI

10.53885/edinres.2022.43.56.043

Madaminov O.N. o'qituvchi, FarDU

Axmadaliev M.I. magistrant, FarDU

Sport amaliyotida musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan keyin organizmi tiklanish jarayonini tezlashtirilishiga ta'sir ko'rsatuvchi har xil qo'shimcha vositalardan keng qo'llaniladi. Mashg'ulot ishlarin bajarish umumiy qv maxsus ish qobiliyatini oshirish funksional zahiralarni to'liq ishga tushirishni ta'minlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordamlashadi.

Ish qobiliyatini oshirish tiklash va sport mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik guruhga ajratish mumkin.

Pedagogik tiklash vositalari sportchilarni ish qobiliyatini va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishini maqsadga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Pedagogik vositalarni juda ko'p qirralaridir. Bu yerda shuni ko'rsatish kerakki, mashg'ulotlar davomida uslub va vositalarni tanlash, o'zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrotsikl ichida qo'shib olib borish va boshqalar.

Psixologik uslublari va vositalari – (autogen va psixologiyani boshqaruvchi mashg'ulot, ishontiruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o'z-o'zini ishontirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqaldi.

Psixologik ta'sir ko'rstish yo'li bilan, asab-psixologik kuchlanishni, psixik ruxiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg'ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko'rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib bortish.

Tibbiy biologik vositalar. Organizmning yuklama bilan rezistenlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushirishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress ta'siriga chidamli bo'lishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tiklanish muolajalari har xil guruhlariga ta'luqli bo'lib. O'z navbatida tanlab olingan va umumiy ta'sir ko'rsatadi.

Keng ma'noda ta'sir ko'rsatuvchi vositalar o'zining ta'siri bilan sportchining organizm tizimini hamma asosiy funksiyalarini qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlar, umumiy qo'l bilan uqalash va boshqalar kiradi.

Umumiy quvvatni oshiruvchi tadbirlarga keng ravishda ta'sir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur ta'sir ko'rsatmaydigan ultrabinafsha nurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsionlashtirishlar kiradi.

Mashg'ulot uchun ahamiyatlaridan biri tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularning har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrotsiklar ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishga yordam beradi.

Qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma-ket yoki paralel ravishda birinchisi yoki majmua muolajaasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish birinchi vosita bilan umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadi.

Qayta tiklash vositalari. Shuni ta'kidlash kerakki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrotsikllarda mashg'ulotni umumiy hajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini ko'tarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq.

Sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni hajm va shiddatini oshirib borish funksional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur.

Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy, oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin.

Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi tadbirlar bilan mezo va mikrotsikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini optimallashtirishga qaratiladi.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida turli usublardan foydalanish ham o'z xususiyatiga ega bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishning boshlang'ich vaqti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, shuningdek, uni bevosita amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. So'zlab berilganda, o'rganuvchilar harakatlardan ko'zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularning harakatlarni o'zlashtirishlari uchun zarur ko'mak bo'lishi, irodaviy kuch yaratishga yordam berishi zarur.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Shuni esdan chiqarish lozimki, o'yinda voleybolchi qizlarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtini o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchi qizlar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

Mashg'ulotlarda qizlarni arg'amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini baholashda 30 m ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, turgan joyidan uch hatlab sakrash, tennis to'pini bosh orqasidan uzoqlikka (chap qo'l bilan o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan chap oyoq oldinda) uloqtirishlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

Voleybolchi qizlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sprint yugurish mashqlari masofasi 200–300 metrgacha bo'lishi mumkin. Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar

oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Xulosa qilish mumkinki, voleybolda ham ish qobiliyati va uning barcha tarkibiy komponentlarini (jismoniy sifatlar, texnik-taktik harakatlar va ularning energetikasini ta'minlovchi funksional organlar faoliyati) erda yoshlikdan boshlab proporsional tartibda shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

ПУТИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

10.53885/edinres.2022.38.27.044

Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, г. Чирчик

Малакали теннисчиларда таянч-харакат аппаратидаги мускул – тонусли асимметрияни олдини олиш йўллари

Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна

Узбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Узбекистон, Чирчик ш.

Ways to correct muscle-tonic asymmetries in the muscul-skeletal system in qualified tennis players

Usmanov Kabilzhon Kamilovich, Myakhkova Nina Ivanovna

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Uzbekistan, Chirchik

Ключевые слова: мышечно-тоническая асимметрия, антропометрические измерения, физические упражнения, восстановительные мероприятия, ключевые точки

Калитли сўзлар: мускул – тонусли асимметрия, антропометрик ўлчовлар, таянч- харакат аппарати, жисмоний машқлар, тикланувчи тадбирлар, антропометрик нуқталар.

Keywords: muscular-tonic asymmetry, anthropometric measurements, physical exercises, recovery measures, key points

Актуальность: Интенсивные физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат теннисистов, ведение гейма и выполнение технико-тактических приёмов, преимущественно правой рукой, хотя квалифицированные теннисисты владеют и левой рукой, но приоритетной остается правая рука формирующая профессиональные мышечные перестройки. Мышечно-тонические перестройки приводят к функциональным асимметриям. Данные перестройки оказывают негативное влияние на уровень проявления координационных способностей, на сохранение равновесия тела и уровня проявления спортивно-технических показателей. Существующий в настоящее время комплекс методов развития и совершенствования координационных способностей, в том числе и способности к равновесию, характеризуется повышением сложности условий выполнения физического упражнения и не предполагают проведения восстановительных мероприятий и не учитывают особенностей специфичной двигательной деятельности теннисистов, а также влияния агрессивных физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Вышесказанное явилось обоснованием для проведения данного исследования.

Цель исследования: разработка путей коррекции мышечно-тонических асимметрий в опорно-двигательном аппарате у квалифицированных теннисистов.

Методы исследований: Обследованы 22 теннисиста имеющие квалификации кмс, мс (мастеров спорта) методами антропометрии: измерения между ключевыми точками в качестве ориентира для выявления асимметрий.

Результаты исследований и их обсуждение: С целью определения мышечно-тонических асимметрий в опорно-двигательном аппарате, связанных с особенностями спортивной деятельности теннисистов, нами была проведена предварительная оценка функционального состояния мышечного аппарата на наличие асимметрий и мышечных укорочений у подростков 15-16 лет, не занимающихся спортом.

Таблица 1

Результаты характеристик антропометрических измерений в группе подростков 15-16 лет (n=15)

Расстояние между ключевыми точками	Приоритетная сторона (см)	Неприоритетная сторона (см)	Достоверность различий (см)
Акромион– ость подвздошной кости	43,1±1,9	46,8±3,3	P≤0,005
Нижний угол лопатки-крестец	31,7±2,7	29,8±2,9	P≥0,05
Шило-сосцевидный отросток –акромион	21,7±2,1	24,1±2,1	P≤0,001

По результатам антропометрии в группе подростков 15-16 лет, не занимающихся спортом, наблюдаются мышечные асимметрии между приоритетной и неприоритетной сторонами, но в расстоянии между нижним углом лопатки и крестцом достоверных различий не наблюдается, P≥0,05. По результатам функционального мышечного тестирования достоверных различий между показателями на приоритетной и неприоритетной сторонах не выявлено, следовательно, не наблюдается функциональной асимметрии. Однако проведенные антропометрические исследования показали, что у теннисистов установлены следующие изменения опорно-двигательного аппарата:

Таблица 2 - Результаты антропометрии между шило-сосцевидным отростком и акромионом до и после педагогического эксперимента(n=30, см)

Статистические показатели	Экспериментальная группа Акромион – ость подвздошной кости			Контрольная группа Акромион – ость подвздошной кости		
	Ведущая рука		Неприоритетная сторона	Ведущая рука		Неприоритетная сторона
	До	После		До	После	
М	21,72	22,3	23,43	21,55	21,59	23,82
±δ	2,28	2,14	2,26	2,11	2,14	2,04
Статистический вывод	P≤0,05			P≤0,05		
			P≥0,05			P≤0,05

- сближение акромиона и шило-сосцевидного отростка за счёт укорочения передней части трапецевидной мышцы (на стороне «гибкой руки»).

- смещение надплечья вверх вперёд и «соскальзывание» лопатки на ведущей стороне в том же направлении.

- смещением одной из сторон таза – крыла подвздошной кости (одноимённая нога «гибкой руки вверх и вперёд»). В ходе исследования у теннисистов были выявлены укорочение мышц туловища, обеспечивающих стабилизацию и положение тела в пространстве. К таким мышцам относятся: широчайшая мышца спины, квадратная мышца поясницы, большая грудная мышца. При сравнении с результатами антропометрии у подростков не занимающихся спортом было установлено, что данные изменения опорно-двигательного аппарата теннисистов связаны со специфичными односторонними физическими нагрузками.

Методика коррекции мышечно-тонических асимметрий включает определённую последовательность выполнения физических упражнений, которые направлены на решение конкретных этапных задач. Методика состоит из упражнений силовой, скоростно-силовой и релаксационного характера, которые оптимизируют мышечный тонус наиболее нагруженных мышечных групп. Силовые возможности рук рекомендуется развивать на тренажерах американской фирмы «Хаммерс», в которой используются упражнения для мышц плечевого пояса и сегментов верхней конечности. Следующим этапом методики является повышение контроля над работой мышц спины. Силу мышц спины силовым динамометром необходимо измерить до начала эксперимента и затем в конце эксперимента, что позволило определить прирост силы мышц туловища у теннисистов. Упражнения, применяемые на этом этапе, характеризуются преимущественно статичной нагрузкой на глубокие мышцы спины, мышцы брюшного пресса и

симметричное укрепление мышц, испытывающих наибольшую физическую нагрузку у теннисистов.

Заключение: Одним из ключевых этапов реализации предлагаемой методики является многократное повторение двигательных действий в условиях высокого сознательного контроля за последовательностью включения больших мышечных групп в работу и траекторий движения. Выполнение упражнений в уступающем режиме обеспечивают положительный перенос сформированного стереотипа движений в повседневную и спортивную жизнь.

СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – БЕГУНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

10.53885/edinres.2022.57.70.045

Сафарова Дильбар Джамаловна, Ядгаров Бохадир Жуматович

УЗДЖТСУ, Узбекистан, г. Чирчик

Енгил атлетикада мутахассислашган югурувчиларни югуриш масофасига қараб
соматотипологик хусусиятлари

Сафарова Дилбар Джамаловна, Ядгаров Бохадир Жуматович

УЗГУФКС, Узбекистан, г. Чирчик

Somatotypological features of track and field athletes - runners depending on distance specialization

Safarova Dilbar Jamalovna, Yadgarov Bokhadir Zhumatovich

UZJTSU, Uzbekistan, Chirchik

dilbar – safarova@mail.ru

Ключевые слова: физическое развитие, соматотип, спортивный отбор, антропометрические признаки, бегуны, спринтер, стайеры компонентный состав

Калитли сўзлар: жисмоний ривожланиш, соматотип, спорт танлови, антропометрик белгилар, югурувчилар, спринтерлар, стайерлар, тана таркиби.

Keywords: physical development, somatotype, sports selection, anthropometric features, runners, sprinter, stayers component composition

Актуальность: Модельные морфологические характеристики бегунов являются важными факторами системы управления подготовки спортсменов (5). В настоящее время используются не только конечные, но и этапные модельные характеристики спортсменов, которые могут значительно меняться по мере роста спортивного мастерства. Существующее разнообразие соматотипов характеризуется не только морфологическими различиями, но и своеобразием типов обмена веществ, диапазона адаптационных возможностей, гормонального баланса, уровня развития моторики (9, 3, 2, 6, 7). В то же время в спортивной практике существует достаточно большое количество морфологических показателей, имеющих значительную информативность, а также решающих и вопросы прогнозирования не только спортивных результатов, но и их ведущих физических качеств соответствующих запросам данной специализации. Действующая система подготовки легкоатлетов также нуждается в организации и проведении исследований направленных на прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики. Вышеизложенное, явилось обоснованием для проведения данного исследования.

Цель исследования: установить информативные показатели физического развития и композиционного состава массы тела у легкоатлетов - бегунов с учетом дистанционной специализации.

Организация исследования и методы:

1. Оценка физического развития проведена на основе антропометрических показателей и состава массы тела 81 легкоатлетов в возрасте 17-21 года, имеющие спортивные квалификации от II разряда до кмс, мс. Обследуемые легкоатлеты распределены в соответствии с дистанционной специализацией (спринтеры, средневики, стайеры) и разделены на 3 группы.

2. Тип телосложения определялся по модифицированной методике Хит-Картера, 1989. Первоначально проведены стандартные антропометрические измерения по 7 размерным характеристикам. Соматотип диагностировался в количественном выражении трех соматических

компонентов: I. F - жировой компонент – эндоморфия; II. M – мышечный компонент – мезоморфия; III. Весо-ростовой показатель определялся по формуле - $L\sqrt[3]{P}$. Компоненты рассчитывались по специальным формулам, на основании которых в балловых расчетах выявляли не только состав массы тела, но и проводили диагностику соматотипа по соматограмме, предложенной Хит-Картером.

3. Методы математической статистики - вычислены основные статистические параметры, включая ошибки – средняя арифметическая величина, среднее квадратичное отклонение и коэффициенты вариаций.

Результаты и их обсуждение: Установлено, что средние значения по длине тела у всех испытуемых колеблются от $173,07 \pm 1,14$ у стайеров до $177,50 \pm 0,80$ см у спринтеров (табл.1). Меньшие значения по массе тела, обхвата грудной клетки и абсолютной поверхности тела установлены для бегунов на дальние дистанции -8000 м. У спортсменов большая длина тела сочетается с большей массой тела, причем увеличение массы тела коррелирует с мышечной массой, а не с жировой. В литературе имеются данные о том, что средний рост сильнейших спринтеров мира составляет $179,8 \pm 0,9$ см. ($\delta = 7,0$ см.) Показатели эктоморфии являются свидетельством об интенсивности происходящих ростовых процессов

Таблица №1

Сравнительная характеристика тотальных размеров тела легкоатлетов в зависимости от дистанционной специализации

Признак и	Параметры	Бегуны на короткие дистанции 100 м. n=30	Бегуны на средние дистанции 400 м. n=28	Бегуны на длинные дистанции 8000 м. n=23
Длина тела	M±m	177,50±0,80	175,84±0,74	173,07±1,14
	δ±m	4,80±0,51	5,45±0,50	6,38±0,41
	V±m	2,74±0,31	3,01±0,29	2,31±0,20
Масса тела	M±m	73,72±0,81	71,06±1,01	69,03±1,12
	δ±m	5,29±0,52	6,70±0,52	6,06±0,52
	V±m	7,04±0,90	8,7±0,81	7,92±0,75
Обхват грудной клетки	M±m	94,33±0,59	95,10±5,89	91,16±0,74
	δ±m	3,68±0,44	3,93±0,42	4,16±0,30
	V±m	3,82±0,43	3,9±0,46	4,25±0,39
Абсолютная поверхность тела	M±m	1,92±0,02	1,90±0,02	1,78±0,01
	δ±m	0,08±0,01	0,10±0,01	0,1±0,01
	V±m	5,70±0,51	5,75±0,51	5,3±0,5

Как видно из приведенной таблицы №1. коэффициенты вариаций представляются однородными для показателей длины тела, обхвата грудной клетки и значения коэффициента вариации имеет масса тела (от 7,04 до 8,7). Из тотальных размеров для 3 сопоставляемых групп спортсменов наиболее лабильной оказалась масса тела. Характеризуя продольные размеры тела, необходимо констатировать, что самыми длинноногими относительно тела являются бегуны на короткие дистанции. При практически одинаковой длине тела в обследованной группе легкоатлетов среднее значение длины ноги у спринтеров достоверно больше, чем у остальных. По данным Г.И. Ковальчука (2003), у высококвалифицированных бегунов в беге на 300 м. с ходу, имеющих тренировочную скорость от 10-11 м/сек. выявлены корреляционные связи с противоположенным знаком между компонентами скорости – длиной, частотой беговых движений и следующими показателями: внешним и внутренним балансом, величиной отношения длины шага к длине тела, а также к длине ноги. Бегуны на 8000 метров имеют среднюю длину плеча, предплечья, длинное бедро и среднюю длину голени. При практически одинаковой длине тела во всех сопоставляемых группах бегунов отмечается высокие значения длинных размеров нижних конечностей. Соотношения длины сегментов нижней конечности, вероятно, связано, с биомеханическими механизмами легкоатлетического бега.

Несмотря на известное разнообразие схем соматотипирования, равно и подходов к интерпретации материала в определении соматических типов наиболее рациональной по сравнению с другими схемами соматотипирования представляется методика по Хит-Картеру, 1989

так как она основана на точных измерительных признаках и исключает долю субъективизма. Ведущими факторами в оценке телосложения, отражающими индивидуальные вариации формы и состава тела являются такие компоненты, как эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия. Результаты соматотипирования показали, что компонентный состав тела спринтеров представленный в баллах выражается как 3.8 : 3.0 : 1.9 и относится к категории экто-мезоморфного типа (3.8 балла - показатель эктоморфии или весо-ростового показателя, мезоморфия – 3.0 балла - характеризует степень развития мышечной массы, 1.9 балла составляет жировой компонент). Легкоатлеты, специализирующиеся в беге на средние дистанции, занимают промежуточное положение по выраженности мышечной массы между спринтерами и стайерами. Мышечная масса бедра у стайеров достоверно превышает соответствующие показатели спринтеров. Следует отметить, что легкоатлетов специализирующихся на дальние дистанции наблюдается тенденция к минимизации антропометрических показателей. Цифровая символика компонентного состава массы тела стайеров определяется как 2.9: 2.6: 2.4 (табл.2).

Таблица 2

Количественное распределение в процентах (%) доминантных соматотипов

Скоростные виды спорта					
Спец-ция	Компоненты			Соматотипы	Процент (%) встречаемости
	эндоморфия	мезоморфия	эктоморфия		
стайеры	2,4	2,6	2,9	Экто-мезо	53,9%
спринтеры	1.9	3.0	3.8	Экто-мезо	Свыше 60%

Таким образом, дифференцированный анализ отдельных компонентов массы тела у спортсменов различных специализаций на этапе повышения спортивного мастерства позволяет учитывать не только морфологические, но и композиционные изменения состава массы тела под влиянием тренировочных воздействий. Из анализа величин средних квадратичных отклонений и коэффициента вариаций пропорций тела можно заключить, что все испытуемые довольно однородны по своему составу. Коэффициент вариации колеблется от 2,4 до 4,8, то есть пропорции тела являются стабильными показателями. Следует указать, что во всех обследованных группах спортсменов доминирующий соматотип относится к категории экто-мезоморфии. Путем сопоставления антропометрических показателей сильнейших спринтеров мира с показателями обследуемой выборки спортсменов выявлено, что по уровню физического развития легкоатлеты-спринтеры относятся к «среднему» типу. Подтверждением являются результаты соматотипирования, позволившие установить 4 разновидности соматотипов среди обследованных спортсменов, из которых 53,9% относятся к экто-мезоморфному типу. Выделены также уравновешенный или сбалансированный тип, эндо-мезоморфы, мезо-эктоморфы.

Заключение: Выявленный нами диапазон изменчивости морфологических характеристик свидетельствует от эффективности функционирования конкретного телосложения легкоатлетов специализирующихся в различных беговых дистанциях.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Арьков В.В. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека М., 2008 стр. 127.
2. Дорохов Р.Н. – Основа и перспектива возрастного соматотипирования. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2000, №9, с. 10.
3. Ковальчук Г.И. – Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2003, №9, с. 31-55.
4. Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры №1, 1989, стр. 40 – 42
5. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства , Москва, 2004, -119 стр.
6. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003, с. 135-136.

7. Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси (дарслик) Ташкент, 2015, 204 с.
8. J.E. Lindsay Carter, Barbara Howeyman Heath - Somatotyping - development and applications./Department of physical Education San-Diego California, USA, Department of Antropology, Pennsylvania, USA. (Cambridge university press, 1989). – 320 с.
9. Cova E. P. - Human variation in motor abilities and its genetic analysis – Cherles Univ. 1981, Prague, 178 p

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

10.53885/edinres.2022.47.58.046

Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
г. Чирчик

Сузиш ва энгил атлетикада мутахассислашган спортчиларни жисмоний ривожланиш ва соматотипологик хусусиятларини солиштирма баҳолаш

Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик ш.

Comparative evaluation of indicators of physical development and somatypological features of swimmers and athletes of youthful age

Safarova D.D., Namozova G.I., Ibrokhimova N.A.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

Аннотация: В работе проведена сравнительная оценка физического развития и компонентного состава массы тела у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой бегунами - спринтерами и плаванием – пловцами специализирующимися на короткие дистанции. Одно из требований в обеих видах специализаций – это высокий уровень развития скоростных качеств. Установлены как черты сходства, так и различия антропометрических и соматотипологических показателях, учет которых необходим при планировании тренировочного процесса.

Ключевые слова: спринтеры, короткие дистанции, антропометрические признаки, тотальные размеры, парциальные размеры, пловцы, соматотипирование, эктоморфия, мезоморфия, эндоморфия.

Аннотация: Ушбу мақолада сузиш ва энгил атлетикада мутахассислашган спортчиларни жисмоний ривожланиш ва соматотипологик хусусиятлари солиштирма ҳолда баҳоланди. Жисмоний ривожланишда калта масофага сузувчи ва югурувчи –спринтерлар орасида ўхшашлик ва фарқланувчи белгилар аниқланди. Олинган кўрсаткичларни машқлантириш жараёнини режалаштиришда ҳисобга олиш лозим.

Калит сўзи: спринтерлар, қисқа масофа, антропометрик белгилар, тотал ўлчовлар, парциал ўлчовлар, сузувчилар, соматотиплаш, эктоморфия, мезоморфия, эндоморфия.

Abstract: The work carried out a comparative assessment of the physical development and component composition of body weight in athletes involved in athletics, runners - sprinters and swimming - swimmers specializing in short distances. One of the requirements in both types of specializations is a high level of development of speed qualities. Both similarities and differences in anthropometric and somatypological indicators have been established, which must be taken into account when planning the training process.

Key words: sprinters, short distances, anthropometric features, total sizes, partial sizes, swimmers, somatotyping, ectomorphy, mesomorphy, endomorphy

Актуальность: Спортивная перспективность определялась как интегральная оценка физического развития пловцов и легкоатлетов по многочисленным показателям в совокупности лимитирующим уровень спортивных результатов. Ведущая роль при этом отводится морфо – функциональным показателям, на 80-90% детерминированных наследственностью (Шварц В.П., 1991, Никитюк Б.А., 1996, Тамбовцева, 2003, Павлова О.И., 2003, Абрамова и др. 2008, Д.Д. Сафарова и др., 2008, 2013). Представляет интерес изучение особенностей конституциональных, антропометрических показателей, спортсменов специализирующихся в различных видах

специализаций, характеризующихся схожими зонами энергообеспечения и дистанционной специализацией, особенно для решения проблемы детско-юношеского спорта. Вышесказанное явилось обоснованием для проведения исследования для оценки спортивной перспективности бегунов-спринтеров и пловцов специализирующихся на короткие дистанции.

Цель исследования: Оценка физического развития пловцов на основе антропометрических и соматологических особенностей пловцов и легкоатлетов юношеского возраста

Методы исследований: Проведена сравнительная характеристика физического развития спортсменов-пловцов (70 человек) с легкоатлетами-спринтерами (68 человек), имеющих спортивные квалификации кмс и 1 разряды, в возрасте 17-20 лет, обучавшихся в Узбекском Государственном университете физической культуры. Так как данная группа спортсменов, представляла виды спорта, требующих сильного развития скоростных качеств, для оценки физического развития спортсменов проводились развернутые антропометрические измерения тотальных и парциальных размеров тела, с использованием стандартного инструментария: антропометра, скользящего и штангельного циркулей, сантиметровой ленты со строгим соблюдением установленных правил. Полученные показатели при измерениях подвергнуты статистической обработке с вычислением ошибок средних величин, диапазона вариативности, квадратичного отклонения.

У спортсменов сняты продольные, поперечные, обхватные размеры туловища, верхних и нижних конечностей. Толщина кожно-жировых складок измерялась в 4-х регионах тела: под лопаткой, верхне - подвздошной области, на задней поверхности голени и плеча. Вычислялись основные антропометрические параметры, среднее квадратичное отклонение, вариации. Для расчета статистических показателей применялись следующие значения: средняя арифметическая $(\bar{M} \pm m)$, общая формула для несгруппированных данных, стандартное квадратичное отклонение – σ . Все проведенные измерения вносились в специально разработанные на кафедре анатомии карты антропометрических измерений.

Проведено соматотипирование 41 спортсмена – легкоатлета –спринтеров и 21 пловцов специализирующихся на короткие дистанции по методике Хит-Картера, 1989. Первоначально проведены стандартные антропометрические измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, вес, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также проведены измерения кожно-жировых складок в 4 регионах тела. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: I. F - жировой компонент – эндоморфия; II- M – мышечный компонент; III- P| L – весо-ростовой индекс. Каждый компонент массы тела рассчитывался по специальным формулам.

Результаты исследований и их обсуждение: Анализ тотальных размеров тела спортсменов – скоростников выявил, что все обследуемые по длине тела довольно однородны по своему составу. Однако при одинаковой длине тела $174,37 \pm 0,52$ см, σ - составила – 6,75 и $175,98 \pm 0,91$ см при σ - 7,68. Отмечаются колебания по массе тела. Так у легкоатлетов масса тела равна $65,64 \pm 0,53$ кг при σ - 6,87, у пловцов $67,38 \pm 0,87$ кг, при σ - 7,32. Значительные колебания отмечается в обхвате грудной клетки. Наибольшие показатели обхвата грудной клетки выявляются у пловцов $96,50 \pm 0,45$ см при сигме - 3,80 см, затем у легкоатлетов – $91,6 \pm 0,36$ см, при σ - 4,61.

Табл № 1 Тотальные размеры тела спортсменов – скоростников.

n=легкоатлеты 68, n =пловцы 70

Тотальные размеры	Специализации	средняя арифметическая (X),	Сред.кв. отклонен σ .
Длина тела	Легк/атл.	$174,37 \pm 0,52$	6,75
	Пловцы	$175,98 \pm 0,91$	7,62
Масса тела	Легк/атл.	$65,64 \pm 0,53$	6,87
	Пловцы	$67,38 \pm 0,87$	7,32
Обхват грудной клетки	Легк/атл.	$91,62 \pm 0,36$	4,61
	Пловцы	$96,50 \pm 0,45$	3,80
ЗПП- задняя.поверх.	Легк/атл.	$7,22 \pm 0,29$	3,81

плеча			
	Пловцы	7,44±0,35	2,94
Подлоп-ая.	Легк/атл.	7,31±0,17	2,17
	Пловцы	7,79±0,29	2,44
На боку	Легк/атл.	7,15±0,21	2,73
	Пловцы	7,77±0,37	3,08
ЗПП	Легк/атл.	7,25±0,20	2,60

Характеризуя парциальные размеры тела, следует выделить три группы признаков. I группа признаков характеризуется относительной стабильностью в значениях показателей. В рассматриваемых специализациях показатели таких признаков, как обхват головы, шеи, предплечья, бедра, толщины жировых складок на ЗПП, под лопаткой практически идентичны.

II группа признаков характеризуется незначительными колебаниями показателей средних арифметических величин, а также в значениях среднего квадратичного отклонения: это длиннотные размеры плеча. Длина плеча у легкоатлетов – 33,55 см, при сигме — σ -2,63 см, у пловцов – 34,63см, при σ - 3,21, длина предплечья соответственно 28,29 при σ - 2,31см, и 28,78см, при σ - 2,18. Обхватные размеры плеча с диапазоном колебаний от 29,53см, при σ -4,02 см у легкоатлетов до 32,64см при σ - 3,49 см. голени при средних величинах 36,13см, при σ - 4,20 (л/атл), 36,52, при σ -2,15 см у пловцов. Отмечена практически одинаковая ширине плеч у легкоатлетов и пловцов – 44,71см, при σ -3,41 и 44,73см, при σ - 3,63 . Незначительная изменчивость проявляется и в показателях диаметров сагиттального грудинного, тазогребневого, дистальной части плеча, бедра, толщины жировых складок на боку и задней поверхности голени.

III группа признаков отличается значительными колебаниями в значениях средних величин. Установлено, что отклонению по ряду признаков у легкоатлетов и пловцов показатели почти идентичны. Так, например, длина бедра у легкоатлетов и пловцов составляет соответственно 45,65см, при σ -5,34 см и 45,53см, при σ -5,66см. Одинаковые показатели характерны для показателя длины голени: у легкоатлетов и пловцов значения составляют 42,97, при σ -4,21 см и 42,66 см, при σ - 4,04 соответственно. Не выявлено различий и в показателях обхвата живота. Так для выборки легкоатлетов и пловцов значения примерно одинаковы – 76,68 см, при σ -1,88 см, и 77,03см, при σ -5,47. Морфологические показатели состава тела и типов конституций имеют высокую профессиональную значимость и в группе видов спорта (легкоатлетический бег – спринт, плавание на короткие дистанции), где преобладает работа на развитие быстроты, а спортивный результат зависит от степени развития двигательных качеств. Как следует из таблицы 2. По степени выраженности компонентного состава показатели выявлены для пловцов. В рассматриваемой выборке пловцов средние показатели компонентного состава выражаются в баллах как 3,2 : 3,7 : 2,8.. Значения средних величин эндо - экто – мезоморфии в группе легкоатлетов – спринтеров 2,4 : 2,6 : 2,9 , то есть показателей средних значений эндоморфного и мезоморфного компонента по сравнению с пловцами различия выражены ярче.

Данные по распределению спортсменов – пловцов, специализующихся в скоростных видах спорта по категориям соматотипов представлены в таблице, анализ который позволил выявить наличие 4 видов соматотипов: эндо-мезоморфного, экто-мезоморфного, мезо-экторморфного и эндо – экторморфного типов. Из обследованных пловцов более 56% относятся к категории эндо-мезоморфного типа, 33,3 % принадлежали к экто-мезоморфному типу и только у 11% доминантным был эндо – экторморфный тип (табл. №2).

Табл. №2. Выраженность компонентов соматотипа у спортсменов скоростных видов спорта

Специализация	Количество обследован. спортсменов	эндоморфия	мезоморфия	экторморфия
Легкая атлетика	41	2,4	2,6	2,9
Плавание	27	3,2	3,7	2,7

Заключение: Антропометрические признаки по степени изменчивости можно разделить на 3 категории: признаки подверженные высокой степени изменчивости, вторая группа характеризуется средними значениями изменчивости и третья группа - характеризующаяся малой степенью изменчивости, что позволяет предположить, что данные признаки зависят больше от наследственных факторов. Выявлена высокая изменчивость из тотальных размеров тела - по длине и весу тела легкоатлетов и пловцов, о чем свидетельствуют значения сигмальных отклонений. При оценке компонентного состава массы тела по методу Хит-Картера, 1989, установлены несколько заниженные значения мышечного компонента у легкоатлетов, что, по-видимому связано с тем, что обследуемый контингент в основном представлен спортсменами, имеющими довольно низкие спортивные квалификации I и II разрядов. Физическое развитие пловцов оценивается как «хорошее», а повышенное содержание жирового компонента в плавании вполне соответствует специфике избранной специализации, однако требуется дальнейшее развитие мышечного компонента. Спортсмены – легкоатлеты не используют всех резервных возможностей тренировочного процесса и представляются как неперспективная группа имеющие неперспективные характеристики. Тренерам, необходимо уделить внимание на общефизическую подготовленность спортсменов специализирующихся, как в легкой атлетике, так и в плавании. Полученные результаты могут быть использованы при планировании тренировочного процесса.

Литература

1. Никитюк Б.А. Конституциональные аспекты антропологии //Интегративная биосоциальная антропология.- М., 1996 - 220 с.
2. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства.- М., 2003. – стр. 9-33.
3. Сафарова Д.Д., Ядгаров Б.Ж. Ассоциация антигенов системы HLA с предрасположенностью к развитию и проявлению скоростных и силовых качеств //Межд. Конф-ия «Проблемы современной морфологии человека», посвящено 75 летию проф. Б.А.Никитюка, М., 2008, стр.147-149.
4. Сафарова Д.Д., Рахимова М. Сравнительная оценка физического развития и компонентного состава массы тела у спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами.// Журнал Фан спорта №1.2021, стр.
5. Чугунова Л.П., Мартиросов Э.Г., Мельникова А. Соматотип высококвалифицированных спортсменов /В сборнике научных трудов: Морфогенетические проблемы спортивного отбора, М., 1998, с. 46-62

ANALYSIS OF GYMNASTS 'TRAINING LOAD 14-16 YEARS OLD

10.53885/edinres.2022.36.20.047

UMAROV D.Kh.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, UzSUPES, Chirchik

Mobile number:+998901764946; To contact the author:jamshid-0505@mail.ru

Annotatsiya: Taqdim etilgan maqolada haftalik mikrosikllardagi o'quv yuklamasining hajmi va maqsadli yo'nalishi bo'yicha turli xil optimal variantlarga asoslangan dasturni shakllantirish va ularni raqobatbardosh makrosiklda oqilona taqsimlash muhokama qilinadi.

Annotation: The presented article discusses the formation of a program based on various optimal options for the size and target direction of the training load on weekly microcycles and their rational distribution in a competitive macrocycle.

Аннотация: В представленной статье рассматривается формирование программы на основе различных оптимальных вариантов величины и целевого направления тренировочной нагрузки на недельных микроциклах и их рациональное распределение в соревновательном макроцикле.

Kalit so'zlar: gimnastika, o'quv yuklamasi, jismoniy tarbiya, jismoniy yuklama, rivojlantiruvchi mashqlar, sport mashg'uloti.

Keywords: gymnastics, training load, physical education, physical load, developmental exercises, sport training.

Ключевые слова: гимнастика, тренировочная нагрузка, физическое воспитание, физическая нагрузка, развивающие упражнения, спортивная тренировка.

Numerous scientific materials have been collected on the full range of research on teaching and learning process management issues in various sport. The theoretical foundations of the system of long-term training of young athletes, in particular, the methods of training, analysis of techniques, the development of special movement qualities were formed. Means and forms of control over the size and direction of the training and competition load, the condition of the functional systems of the athlete's body, etc.

The training period we considered consisted of two phases: pre-race (6-14 microcycles) and competitive (15-26 microcycles) and solved the tasks of increasing the working capacity of gymnasts and developing special endurance. This was achieved by increasing the volume and intensity of the load, repeating the combinations and elements of the highest difficulty [1,2].

In Phase 1, the structure of the EG weekly microcycles assumed only a combination of elements on days 1, 3, and 5 in all types of all-around, and on days 2 and 6 (Tuesday and Saturday), combinations and combinations were performed. The final part of the main lesson was handed over to the SFP (15-25 min.). In the first half of the additional (evening) sessions, new high-difficulty elements were explored in 2 types of all-around. The second half of the session focused on improving motor skills (35-45 min.). Thursday – SFP [3].

In the 1st stage before the competition, the specific features of the distribution of the training load of EG young gymnasts and its subsequent correction were as follows:

- From the 1st microcycle, gymnasts began to perform integral combinations in all types of all-around;
- the load volume increases by an average of 50% compared to last year's testamentary mesocyclic data and reached a maximum in the middle of the phase;
- the increase in intensity lags slightly behind the increase in volume and reaches a maximum only by the end of Phase 1;
- By the end of the phase, the total volume of exercise decreased by 81.5%.

The dynamics of the load parameters in the EG fluctuate in the waves and reach a maximum at 8 weeks in the CG and remain at that level until the end of Phase 1.

According to time data, the load capacity is 2.5% higher for CG gymnasts ($R > 0.05$), but at the same time they are significantly higher than EG in terms of combinations (61%), the number of elements ($R \leq 0.01$) kam. the highest difficulty (35%), SFP exercise (60%), and work intensity in the approach elements (hand / approach).

In the second, competitive phase, EG gymnasts increase the number of combinations performed by the total volume of the remaining load by 54%, with the highest difficulty elements by 34%. and SFP exercise by 7.5%. The intensity of work increased (by 22.5% on the electric approach), reaching a competitive level by the end of the phase [5].

By the end of Phase 2, the number of sessions assigned to work on combinations will increase to 5 per week (40-50 per microcycle). The number of elements of the highest difficulty was 6-8% of the total load at each stage.

A comparative analysis showed that the load parameters were significantly higher than the control data for EG gymnasts in terms of training time in the pre-race and competitive stages of training. The highest levels of differences were recorded in the total number of combinations performed (95%), the highest difficulty elements (51%), SPP exercises (31%), and work intensity (elements for each approach, 25.5%). .

To significantly improve performance, specific and functional endurance, prospective gymnasts aged 11–13 years are advised to plan two “super-impact” microcycles (in the final microcycles of the 1st and 2nd competition stages). The planned training load exceeds that used in SDYUSSHOR: 1.5 times the number of elements; in terms of work intensity - 2.5 times and in terms of the number of combinations - 4-5 times. Once the “super-shock” is over, you need to plan and implement the unloading and recovery microcycle:

- The use of a large volume and intensity of training at this age does not adversely affect the functional state of the body of adolescents;
- The obtained results testify to the scientific validity of the use of intensive training regimes at the stage of in-depth specialized training of young gymnasts aged 11-13 years and their pedagogical expediency;
- The effectiveness of the complex program is confirmed by the data of the correlation analysis, which shows a high correlation between the most important indicators of the training load and the results of the main competitions ($r = 0.701 - 0.8397$) [4].
- EG gymnasts not only significantly increased TFP ($P \leq 0.01$), but also successfully participated in all scheduled competitions and showed much higher athletic results than CG gymnasts. In the main

competition of the year (Republican Youth Championship), the difference in points in all-around was an average of 5.9 points.

Used literature

1. Ефименко А.И. Умаров М.Н. Управление предсоревновательной подготовкой юных гимнастов. Т.: 1990. -63 с.
2. Платонов В.Н., Суслов Ф.П. Структура мезо- и микроциклов подготовки - М.: СААМ, 1995. - С. 407- 426.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
4. Umarov D.X. Development of Physical Qualities in Children 6-7 Summer Age with Primary Use of Means of Gymnastics: SCOPUS International Journal. Vol. 58: Iss. 2, 2021. P. 1364-1371.
5. Umarov D.X. The practice of conducting a high-intensity weekly micro cycle at the stage of pre-competitive training of young gymnasts: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 25. 2021. P. 11-19.

VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

10.53885/edinres.2022.57.68.048

Xasanov A.T. PhD, dotsent, FarDU
Muxamedov M.M. magistrant, FarDU

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa, so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va negizi boshqa jismoniy sifatlarining shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarining o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullaniuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal va submaksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. Shunday, intensiv o'yin vaqtida voleybolchining yuragi minutiga 200 marta va undan ko'proq qisqaradi.

Nafaqat intensivligi, koordinatsion tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda

tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'proq ratsionalini tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi trenirovka va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) davomli bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «ko'prik» holatidan keskin halos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun muskul, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab kiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar muskul, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, maxsus chidamkorlik va tezkorlik sifatleri ustuvor bo'lib, o'quv-trenirovka jarayonida shu sifatlarini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish muhim rol o'ynaydi.

Pedagogik tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida qo'llangan harakatli o'yinlarning murakkablashtirilgan variantlarini yosh sportchilarni tayyorlashda va hususan tezkorlik, maxsus hamda umumiy chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayoniga tadbiiq etish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa, chidamkorlik sifati, jumladan, o'yin chidamkorligi va sakrash chidamkorligi muhim ahamiyat kashf etadi. Taniqli mutaxassis Yu.D.Jeleznyakning fikriga ko'ra, voleybolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin (sakrash, o'yin, tezkorlik chidamkorligi), u faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umuman chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Aytish lozimki, sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarining bir-biriga bog'lab rivojlantirishga bog'liqdir. Ushbu masalada yana bir muhim shartlardan biri shuki, jismoniy sifatlarining taraqqiy etish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholanib borilishi lozim.

Voleybolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlari tavsiya etilgan:

- baland startdan 30 metr ga yugurish;
- arqonga oyoqlar yordamisiz chiqish (5m) ;
- qo'l-elka va bel mushaklari kuchini aniqlash ;
- joyidan turib yuqoriga sakrash;
- 2x800 metr ga yugurish;
- 4x10 m ga mokisimon yugurish.

Ko'pchilik tadqiqotchilar o'z tadqiqotlari natijalariga asoslanib, voleybolchilarni 3 ta shartli guruhga ajratganlar: «tezkor-kuch» xususiyatli voleybolchilar; maxsus chidamkorlik xususiyatiga ega voleybolchilar va uchinchisini «universal» voleybolchilar.

Uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega voleybolchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatdiki, shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlari texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishini hisobga olish zarur.

Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.

10.53885/edinres.2022.82.72.049

O'roqova S.

*Buxoro davlat universiteti,
Buxoro, O'zbekiston*

Annotasiya: Ushbu tezisda yosh futbolchi qizlar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini o'zgarishi to'g'risida mulohazalar keltirib o'tilgan.

Kalit sozlar: nerv sistemasi, faoliyatining rivojlanishi, tashqi muhit, jinsiy belgilar.

Yosh futbolchi qizlar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar organizmi zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ular organizmda xilmaxil harakatlar shakllanadi, ta'lim-tarbiya va sportning biror turi bilan shug'ullanib harakat malakalari ortbira boradi. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayonlari tez bo'ladi. Nerv sistemasining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, muskul sistemasi o'sishi esa, nerv faoliyatining takomillanishiga yordam beradi.

Har bir qizning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik qizlar yoshiga mos o'sib, rivojlanadi. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrni vazmin bir davr deyish mumkin bo'lsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar davri bola xayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladigan davri hisoblanadi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik sistemalar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning ruxiyati va xulqida o'zgarishlar kuzatiladi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlarning hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Qizlar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, o'qish boshlanishidagi sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafolat bo'la olmaydi. Sport bilan aktiv shug'ullangan bolalarda sport ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshi bo'ladi.

Bolalik yoshida skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Qizlarda gavdaning va vaznning hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarning o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir.

Qizlar 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha muskulatura zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa muskul sistemasi va aktiv harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi.

V.P. Filin fikricha (1974) o'smirlar va yoshlik yillarida, ayniqsa 13-14 yoshgacha, muskul massasi juda tez o'sadi, bu esa kuch sifatlarning oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davrda qizlarning xarakatlari chaqqon, egiluvchan, juda ham chidamli bo'la boradilar. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. A.P. Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarni tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda ham 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Nerv sistemasi. Qizlar organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli qizlarda nerv sistemasining anatomik jihatdan o'sishi xali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning o'z

fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nixoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yashar qizlarda nerv protsesslari juda xarakatchan bo'ladi, shunda xam qo'zg'alish protsesslari tormozlanish protsesslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish protsesslari kuchi ortadi, o'z xis – tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: muskulni sezish qobiliyati kuchayadi, xarakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, qizlar nozik xarakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

Yurak –tomir va nafas olish sistemalari. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yuragi vazni 96 dan 200 grammgacha bo'ladi. Bu gavda vaznining taxminan 0,44-0,48% iga tengdir. Qizlar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi.

Shuni unutmash kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullur strukturasi, ximiyaviy tarkibi va funksiyasi o'zgarib boradi, 7 yoshda muskullarda kata o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda muskul tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda qizlarda muskul sistemasi xali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda (15 yosh) 32,6 yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli qizlarda gavdv massasining yillik o'sishi 5- 7 kg ni tashkil etadi.

Adabiyotlar

1. Grinder K., Palke X. – Fizicheskaya podgotovka futbolistov M.FiS 1976
2. Nurimov R.I. – “ Kontrol spetsialnoy lovkosti futbolistov” (metod. rekomendatsii) T.1980
3. Laptsev A.P. – Rejim futbolista M.FiS 1981
4. Nurimov R.I., Iseev P. – futbolchilarni tayirlashda pedagogik nazorat (Pedagogik tavsiyalar) T. 1990
5. Sergeev G.M., Nurimov R.I. – futbol buyicha balalar va usmirlar sport maktabi olimpiya urinbosarlari, bolalar va usmirlar maxsus maktabi, olipiya urinbosarlari bilim yurti ukuv-mashk kilish va sport komolotiga erishish guruxlari uchun dastur T. 1997

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

10.53885/edinres.2022.57.15.081

Бердиев Жамшид Бахриддинович,

Навоий давлат педагогика институти магистранти

Илмий раҳбар: Маъмуров Баходир Бахшуллоевич,

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Маълумки, жисмоний тарбия фанининг ўқитилишидан асосий мақсад, ёшларни ҳар томонлама бақувват(жисмонан), соғлом, иродали ва уларнинг ботиний (руҳий) ривожланишига, ҳаракат имкониятларини кенгайтиришига, ноқулай ташқи омилларнинг таъсирига чидамлилигини кучайтиришига, айна вақтда, болалар ва ўсмирларга қувноқлик, тетиклик бағишлаб, она Ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиришдан иборатдир. Провардида, ҳар бир шахсий ва овқатланиш гигиенаси, кун тартиби, чиниқиш, эрталабки бадан тарбия ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар ҳақидаги билимларга эга бўлиш ва ўрганганлари натижаси уларок жамиятда “Соғлом турмуш тарзини” шакллантиришдан иборатлигини ҳам алоҳида инобатга олиш лозим.

Спортнинг ижтимоийлаштирувчи роли унинг интегратсияловчи функциялари орқали ҳам намоён бўлади. Инсоният фаолиятининг бирор бир соҳасида халқаро ҳамкорлик катта спортдаги каби тизимли ва доимий характер касб этмаган, спортчиларнинг ўзлари эса халқаро ҳамкорлик ва ўзаро муносабатларнинг энг фаол агентлари бўлиб қолган.

Ўқувчи ёшларлар югуриш, сакраш, турли улоқтириш машқлари ва дзюдо турларининг тактик - техник ҳаракатларини бажариш орқали ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий (ботиний) қобилиятларини шакллантириш йўллари ўрганиб боришини мактаб таълими орқали кўрсатиш мумкин. Мактабдаги жисмоний тарбия машғулотларини самарали ташкил этиш орқали ўқувчиларни юксак ахлоқий, маънавий, иродавий ва Ватанга садоқат руҳида тарбиялашда ҳам ўз ўрни бор бўлиб, бу ишларни мактабдаги ўқувчиларнинг ёшига қараб олиб боршлик мақсадга мувофиқдир. Ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия машғулотларда эгаллаган билим кўникма ва малакаларини қўллаш олиш ҳам

ёшлари ҳаётида муҳим ўринга эга бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия дарсларини мактабларда 1-синфдан 9-синфгача мутахассис ўқитувчилар ўтишини таъминлашлик (бунда асосан бошланғич синф ва номутахассис ўқитувчилар). Машғулотлар давомида ўқувчиларнинг спорт формасини бир хиллигини таъминлаш. Бунда жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда жисмоний сифатларни янада ривожлантиришнинг самарали усулларидан фойдаланса янада мукамаллик ошади. Машғулотларда турли мавзулар бўйича мультимедиядан фойдаланган ҳолда дарс ўтиш лозим. Машғулотларни комплекс (яхлит) тизимли ташкил қилиш мақсадида, машғулотлар учун дзюдо зал, ечиниш кийиниш хоналарини керакли жиҳозлар билан жиҳозлаш лозим. Дарсдан бўш вақтларда ўтказиладиган дзюдо тўғарак машғулотларига барча ўқувчиларни қамраб олишлигини таъминлаш лозим. Бунинг учун эса машғулот мураббийларидан ташқари бошқа фан ўқитувчиларини ҳам қизиқиш салоҳиятидан келиб чиқиб дзюдо тўғараги раҳбарлигига жалб этиш керак. ҳар бир фан йўналиши бўйича тўғарак машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишни йўлга қўйиш лозим. “Барчиной” ва “Алпомиш” тест-меъёрларини қабул қилиш тартиби орқали жисмоний тарбия фанидан назорат ишларини шакллантириш мумкин. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинларига ўқувчиларни тайёрлаб бориш ва мактаб, туман босқичларини юқори савияда ташкиллаб ўтказиш. “Умид ниҳоллари” спорт ўйинлари 15 та туридан барчасига мактабда ўқувчиларни жалб этиш ва мактабда маълум сон (20-25нафар) ўқувчи билан чекланиб қолмаслик керак.

Умумтаълим мактабларида саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур эканлигини умум таълим мактаб ўқувчиларига сингдириб бориш муҳим аҳамиятга эгалигини алоҳида кўрсатиб ўтиш муҳим албатта. Машғулотлар савиясини шакллантириш мақсадида мактаб таълимида жисмоний машғулот ўқитувчилари ташкил қиладиган дарсдан ташқари вақтларидаги спорт тўғаракларидаги амалий машғулотлар ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилаш имкониятларини кўтариши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортда таълим-тарбия соҳаси асосий омиллардан бири ҳисобланади. Сабаби, амалий машқлар ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантиришга туртки бўлади. Ёшларда бугунги кунда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантириш масаласи замонавий педагогик тадқиқотларнинг асосий йўналишини ташкил этиб, мазкур соҳада республикамиз ва хорижий мамалакатларда қатор илмий изланишлар олиб борилаётганлиги алоҳида жараён сифатида баҳоланади. Муассаса (таълим даргоҳи) таълимидаги спорт дарсларидаги амалий машқлар орқали ўқувчиларни жисмонан бақувват, руҳан соғлом улғайтиришга ҳамда “Соғлом турмуш тарзи”ни шакллантиришга олиб келишлиги ҳаммамизга маълум.

Масалан, халқ ўйинларини ўйнаш орқали ўқувчи ёшлар нафақат соғлом бўлиб, балки халқимизнинг қадимий урф-одатлари, анъана ва қадриятларини ҳам ўрганиб боришлари маънавий саводхонликнинг айна бир бўлагидир. Бундай жараён эса ёшларда ватанпарварлик, қаҳрамонлик, мардлик ва фидойилик ҳислатларини кенгроқ шакллантиришга асос вазифасини ўтайди. Мактаблардаги спорт тўғаракларида спортнинг тури ҳақидаги маълумотларни кенгроқ ёритиш ҳам ўқувчиларнинг спорт турларига қизиқишини ортиради деб ҳисоблашимиз мумкин албатта. Бугунги глобаллашган жамиятда ахборот коммуникацион технологияларидан фойдаланилган ҳолда тўғаракларда ўтиладиган спорт турларининг мавзуси тушунтириб ўргатилиши билим самарадорлигини ошишида ўз таъсирини кўрсатишлиги табиий жараёндир.

Мактабда спорт дарсларини ўқитилишида ахборот коммуникацион технологияларидан қаерда ва қандай фойдаланиш мумкинлиги ҳам кенг ўрганиладиган мавзу эканлигини ҳам унутмаслигимиз лозим. Ўқувчи ёшларнинг шахсий хусусиятларини билиш педагогик ҳамкорлигининг базасини шакллантиради. Ёшларни жисмоний етилиш жараёнини индивидуаллаштириш машғулотларни дифференциалаш, уларни ўтиш йўллари, жисмоний юклама меъёрлари ва уларни бошқариш йўллари, машғулот турлари ва педагогик таъсир усуллари билан ифодланади.

БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ

10.53885/edinres.2022.91.90.084

Ибрагимов Мироншоҳ,

Бухоро давлат университети Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси
ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада ёш боксчилар машғулотларини ташкил қилишда юзага келаётган муаммоларни ўрганиб бориш асосида тайёргарлик ишларини режалаштириш масалалари таҳлил қилинган ҳамда мусобақа самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.

Калит сўзлар: бокс, машғулот, мусобақа, хужум, зарба, техника, тактика, маҳорат, самарадорлик.

Бугунги кунда дунёда бокс спорт тури янада рақобатбардош, кескин ва универсал тус олмақда, шу сабабли юқори малакали боксчиларнинг тайёргарлигига қўйиладиган талаблар кескин ортиб бормоқда.

Бунда қарши хужумлардан фойдаланишнинг ортиши, тўсиқли вазиятларда хужумлар сонининг камайиши ҳолатлари пайдо бўлмоқда. Буни экстремал шароитларда ҳаракатларни назорат қилишнинг ёмонлашиши, таваккалчиликка мойиллик билан тушунтириш мумкин. Чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда боксчиларнинг хужум ва ҳимоя – жавоб ҳаракатлари натижавийлиги анча камаяди. Шу билан бирга, тўсиқли ва тўсиқсиз вазиятларда алоҳида тактик тавсифларга эга жанглари олиб бориш ҳажмларидан ишончли фарқлар аниқланмади.

Мусобақа фаолиятининг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий техник ҳаракатлар хужумлар, ҳимоялар ва жавоблар ҳамда қарши хужумлар чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда техник ҳаракатлар ҳажми ва натижавийлигини ҳам пасайиши кузатилади. Техник ҳаракатлар ишончилигини ошириш учун юқори малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга нисбатан қаршилик ҳиссини тарбиялаш зарурлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланган.

Замонавий бокснинг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш қоидаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар барқарорлигига эришишни қийинлаштирадиган узоқ муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.

Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди.

Боксда усулларни бажаришнинг техникаси ва тактикасини ўргатиш ва такомиллаштириш усулини ўрганиш ва илмий асослашга кўп сонли муаллифларнинг ишлари бағишланган.

Лекин, ушбу ишларда ва бокс бўйича замонавий дарсликларда, мусобақаларнинг янги шартларида боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг тактик тавсифларига бағишланган маълумотлар камучрайди.

Мавжуд маълумотлар бир қатор қарама-қаршиликларга эга бўлиб, шу туфайли ҳам, замонавий бокснинг назарияси ва амалиётини қониқтира олмайди. Мавжуд муаммо, ўргатиш ва такомиллаштиришни ташкил қилиш пайтида ҳисобга олиниши зарур бўлган тактик ҳаракат амалларининг турли вариантларининг кўп қирралилиги билан мураккаблаштиради.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш натижасида, тактик ҳаракатларнинг миқдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқлиги аниқланган бўлиб, бу, мусобақа олди тайёргарлигининг асосий воситаларидан бири бўлган – мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Бунинг барчаси, юқорида баён қилинган, боксчилар жангининг тактик манерасини белгилайдиган муаммоларни ўрганиш ва таҳлил қилишнинг долзарблигини кўрсатади.

Оғир ваздаги боксчиларда кўпчилик жанговар усулларни бажариш техникасининг баҳолари энгил вазндагига ёки ўрта вазндагиларникига нисбатан паст. Масалан, бешта кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, пастдан чап қўл билан бошга зарба бериш, маневр ва тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатлар) улар ё энгил вазндагилардан, ёки ўртача вазндагилардан пастроқ ларажада, олти

кўрсаткичлар (чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан ёнбошдан бошга зарба бериш, шўнғиш, эгилиб чап бериш билан ҳимояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланилаётган усулларнинг хилма хиллиги) бўйича эса – улар, иккала тоифадаги боксчилардан паст даражада (фарқлар статистик ишонарли).

Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришни оғир вазндагилар бошқа вазн тоифадаги спортчиларга кўра яхши бажарадилар. Бу, мазкур зарба кўпчилик оғир вазндагилар учун “қурол” ҳисобланиши билан тушунтирилади ва кўпчилик беллашувларнинг тақдири шу зарбага боғлиқ, шу туфайли, улар ушбу зарбани бериш техникасини такомиллаштириш учун кўп вақт сарфлайдилар.

Қолган усулларни бажариш техникаси, бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникидан фарқ қилмайди.

Шунга ҳам эътибор бериш лозимки, кўпчилик ҳолатларда, техника жиҳатидан энг мураккаб бажариладиган усулларнинг баҳоларида унча катта бўлмаган фарқ кузатилади. Бу, масалан, бажариш техникаси бўйича бошга зарба бериш техникасига нисбатан мураккаб ҳисобланган танага зарба беришга тааллуқлидир. Худди шунинг ўзини, бошқа турдаги ҳимояланишга нисбатан мураккаб ҳисобланган

– шўнғишлар ва эгилиб қочишлар тўғрисида ҳам айтса бўлади. Ҳаракатланишлар каби муҳим техник усулни оғир вазнли боксчилар томонидан паст даражада бажарилишини ҳам айтиш лозим.

Боксчининг ҳаракатчанлиги кўп ҳолларда ушбу усулга боғлиқ, демак оғир вазнли боксчилар учун айниқса муҳим бўлган рақиб зарбаларига камроқ учрайди.

Олинган фактлар, тренерлар ўртасида амалга оширилган сўров натижалари билан билвосита тасдиқланади, улар, оғир вазндагилар кўпинча жангни олиб боришнинг анча бир хилдалиги билан фарқ қилишади ва нокаут ва узлуксиш босим кўрсатиш тактикасини устун кўришади. Умуман, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини тадқиққилиш, уни енгил ва ўрта вазн боксчилариникига нисбатан, оғир вазндагиларда анча паст даражада эканлиги тўғрисида далолатберади.

Мазкур хулосалар бокс спорт турини ривожлантиришда мавжуд ва юзага келаётган муаммоларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ёш боксчиларнинг тайёргарлигини ташкил қилишда ўз самарасини беради.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

10.53885/edinres.2022.70.73.002

Шиян Виктор Владимирович

доктор педагогических наук, профессор
кафедры международных видов борьбы

Уз.ГУФКиС.

e- mail: shiyanvv@mail.ru

Ключевые слова. Спортивная наука, комплексная научная группа, теория и методика спортивной тренировки.

Аннотация. В основе высоких и стабильных выступлений спортсменов лежит творческое сотрудничество тренеров и научных сотрудников, обеспечивающих принятие правильных управленческих решений. Создание института комплексных научных групп (КНГ) при сборных командах СССР явилось инструментом совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов. В рамках Республики Узбекистан целесообразно создание КНГ по приоритетным видам спорта на базе университета физкультуры или профильного НИИ. Это позволит в сжатые сроки создать научные основы теории и методики тренировки спортсменов, адаптированные для условий Узбекистана.

IMPROVEMENT OF METHODOLOGICAL SUPPORT OF TRAINING ATHLETES ON THE BASIS OF MODERN DATA OF SPORTS SCIENCE

Shiyan Victor V.

Ph.D., Doctor of science (Education)

Professor department of international

Keywords. Sports science, complex scientific group, theory and methodology of sports training.

Annotation. High and stable performances of athletes are based on the creative cooperation of coaches and researchers, who ensure that the right managerial decisions are made. The creation of the institute of complex scientific groups (CSG) under the USSR national teams was a tool for improving the system of long-term training of athletes. Within the framework of the Republic of Uzbekistan, it is advisable to create a CNG for priority sports on the basis of a university of physical education or a specialized research institute. This will allow in a short time to create the scientific foundations of the theory and methods of training athletes, adapted to the conditions of Uzbekistan.

Важной составной частью системы многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов в СССР являлась программа постоянного научного обеспечения тренировочного процесса. Такая планомерная работа позволила ученым разработать стройную систему методических принципов теории и методики тренировки спортсменов.

Позднее, на этой основе, оформилась самостоятельная научная специальность и учебная дисциплина в ВУЗах физической культуры «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки».

Качественно новый толчок к дальнейшему развитию и совершенствованию методических основ совершенствования системы подготовки элитных спортсменов связан с периодом подготовки спортсменов СССР к Олимпийским Играм 1980г. Именно в это время были созданы комплексные научные группы при всех сборных командах СССР. Основная задача коллектива ученых различных научных специальностей состояла в поиске и научном обосновании эффективных средств и методов тренировки спортсменов в каждом конкретном виде спорта.

Такой подход к научному обоснованию, экспериментальной проверке и отбору наиболее эффективных, обеспечивающих высокий уровень спортивных достижений, позволил спортсменам СССР стать лидером в области спорта высших достижений. Наиболее ярким примером, показывающим эффективность творческого сотрудничества тренеров и ученых, явилось выступление борцов греко-римского стиля на Олимпийских Играх 1976г. Из десяти борцов выступивших на олимпиаде все десять спортсменов (100% результат) завоевали медали. При этом семь спортсменов стали Олимпийскими чемпионами.

Именно в этот период времени сформировалась новое видение тренера сборной команды не как простого знатока вида спорта а как ученого-исследователя новых методов тренировки спортсменов в конкретной дисциплине. Именно такие специалисты обеспечивали стабильные и высокие достижения членов сборной команды СССР на международной арене.

Не случайно именно в тот период времени (70е – 80е годы) прогресс теории и методики спортивной тренировки определялся результатами научных исследований тренеров сборных команд, активно внедрявших передовые методы контроля за различными сторонами подготовленности спортсменов и обобщавших эти данные в своих диссертационных работах.

Занятие прикладными научными исследованиями всячески поощрялись и стимулировались. Естественным образом сформировалась плеяда великолепных тренеров-ученых. В качестве примера можно привести целую плеяду специалистов, заложивших основы современного представления о теории и методике тренировки спортсменов в видах единоборств.

Если провести небольшой исторический экскурс, то не трудно заметить, что наибольших успехов наши единоборцы добивались под руководством выдающихся тренеров с учеными званиями. К их числу можно отнести:

В фехтовании - профессоров Тышлера Д.А. и Бычкова Ю.М.;

В тяжелой атлетике – профессоров Воробьева А.Н., Медведева А.С.;

В греко-римской борьбе – профессоров Игуменова В.М. и Громыко В.В.;

В вольной борьбе - профессоров Рыбалко Б.М., Шахмурадова Ю.А., Миндиашвили Д.Г. и Подливаева Б.А.;

В дзюдо - профессора Кobleва Я.К.;

В боксе – профессоров Градополова К.В. и Хромова Н.Д.;

В САМБО - профессора Чумакова Е.М.

В сложный период 90х годов произошел не только развал СССР, но и всей прикладной спортивной науки. Были уничтожены ведущие научные центры и комплексные научные группы при сборных командах. Многие тренеры и специалисты покинули страну или ушли из спорта и

спортивной науки. Естественным следствием этого явилось недоверие к ученым и нежелание тренеров заниматься самосовершенствованием и повышением своей квалификации. Естественным результатом этого является снижение качества организации учебно-тренировочного процесса и снижение спортивных результатов.

Робкие и часто не продуманные попытки реанимации системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд России по Олимпийским видам спорта не приносят очевидных результатов.

Частными полумерами такую проблему государственного масштаба решить невозможно. Это должна быть продуманная государственная программа поддержки спорта высших достижений на уровне страны.

В рамках Узбекистана реализация такой программы может идти по пути господдержки нескольких приоритетных видов спорта, успешно выступающих на международной арене. При таком подходе возникнет возможность концентрации усилий специалистов (сотрудников КНГ) на незначительном количестве видов спорта которые могут быть прикреплены к единой лабораторной базе (Университет физкультуры, НИИ), оснащенной современным исследовательским оборудованием.

Все формальные условия для успешного решения этой задачи в Республике созданы. На уровне правительства были приняты все необходимые решения и создана юридическая база для практического решения этой важной государственной задачи.

Если подобная проблема найдет свое практическое воплощение то будет в республике будет создана современная научно-методическая база организации подготовки олимпийцев. В таком случае успехи спортсменов Узбекистана на Олимпийских играх не заставят себя ждать.

Список литературы

1. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования.- М., [Физическая культура](#) 2006.- 176 с.
2. Градополов К.В., Бокс.- М., Физкультура и спорт., 1956.- 600 с.
3. Игуменов В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада. - М, 1992. — 71 с.
4. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: Автореф. дис. . докт. пед. наук М., 1990.- 42 с.
5. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. Под ред. Д.А.Тышлера / М.: Человек, 2014.- 232 с.
6. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: Автореферат дис. ... доктора пед. наук. – М., 1998.- 41 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

10.53885/edinres.2022.30.21.144

Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи

магистр

УзГУФСК, г.Чирчик

Серебряков Владимир Владимирович

и. о. доцента кафедры «Анатомии и физиологии»

УзГУФСК, г.Чирчик

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчик ш.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

+998(90)186-59-51 serebryakov_75@internet.ru

Ключевые слова: функциональные резервы, кардиореспираторная система, степ-тест, аэробная система, физическая нагрузка.

Калитли сўзлар: funksional rezervlar, kardiorespirator tizimi, step-test, aerobik tizim, gismonium yuklamalaar.

Key words: functional reserves, cardiorespiratory system, step test, aerobic system, physical activity.

Актуальность: При оценке функционального состояния спортсменов в единоборствах особый интерес представляют, функциональных резервов кардиореспираторной системы,

показатели которой являются основой спортивной работоспособности и адекватного развития необходимых физических качеств. Важной особенностью спортивного отбора в единоборствах является развитие функциональных возможностей, необходимость которых важна для достижения высоких результатов в спорте.

В связи с выше изложенным этим функциональные показатели юных боксеров 14-15 лет можно использовать для оценки адаптированности к тяжелым нагрузкам, адекватного функционального состояния, а также планировать тренировочный процесс.

Использование необходимых тестов позволяет делать выводы о наличии адекватного тренировочного подхода специалистов к юным боксерам, что в итоге позволяет значительно повысить физиологические показатели.

В нашей работе поставлена задача поиска необходимых и удобных критериев определения физической подготовленности на основе полученных данных о функциональных состояниях юных боксеров на разных этапах тренировочной подготовки и достижение необходимой готовности к соревнованиям и понимания процессов восстановления и реабилитации после больших физических нагрузок.

Данные вопросы постоянно поднимаются специалистами. Главным в нашем, исследовании по поводу функциональных состояний организма является кардиореспираторная система, от ее адекватного функционирования и реакции на нагрузки всегда зависят высокие спортивные результаты. В практике спортивной физиологии для их решения используется комплексная методика физиологического обследования, оценивая состояния спортсменов и их функциональных систем, в процессе различных функциональных состояний, а также в процессе восстановления.

Цель исследования: оценка функциональной подготовленности юных боксеров 14-15 лет используя показатели кардиореспираторной системы.

Методы исследований: Для оценки показателей кардиореспираторной системы проведено обследование спортсменов, обучающихся в спортивной школе в исследовании приняли участие юные боксеров 14-15 лет. Общее количество обследованных боксеров составило – 15. Для проведения исследований с целью определения состояния особенностей кардиореспираторной системы у испытуемых исследовались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем(ДО), артериальное давление(АД) – систолическое (СД) диастолическое (ДД), пульсовое (ПД), частота сердечных сокращений (ЧСС) систолический объем (СО) минутный объем крови (МОК). Проводилась функциональная дыхательная проба Штанге (время максимальной задержки дыхания на вдохе измеряемое в секундах). В качестве нагрузочного теста нами был выбран 5-минутный степ-тест на ступеньке. Все данные анализировались до и после нагрузки также были статистически обработаны и представлены в виде таблицы.

Результаты исследований и их обсуждение:

Проводя оценку в таблице представлены все показатели кардиореспираторной системы до и после физической нагрузки.

Таблица

Показатели кардиореспираторной системы до физической нагрузки и после физической нагрузки М ± m

Параметры	Показатели до физической нагрузки (n=18 баскетболистов)	Показатели после физической нагрузки (n=18 баскетболистов)
СО	57±1,3	70±1,3
МОК	3.7±1,2	7,2±1,2
ДО	0,3±1,4	0,8±3,1
ЖЕЛ, мл	3,1±1,2	4,0±1,2
Задержка дыхания на вдохе, с	57.1 ±3,5	49,4±3,9
ЧСС в 1 мин	70,4±1,3	93,1±3,1
Артериальное давление, max	110±1,2	117,5±3,8
Артериальное давление, min	70,5±3,4	65,12,1

В таблице представлены данные по показателям ЖЕЛ, ДО, ЧСС, СО,МОК,АД и задержки дыхания на вдохе , что позволило оценить аэробные возможности боксеров. Данные показатели дали возможность сделать выводы и сформулировать следующие результаты исследований:

- а) у боксеров стартовые возможности кардиореспираторной системы достаточно высоки и стабильны, а также соответствуют возрастным особенностям спортсменов;
- б) после дозированной физической нагрузки показатели кардиореспираторной системы увеличиваются в пределах нормы и за адекватные промежутки времени возвращаются к исходным данным;
- в) восстановления у подготовленных боксеров 14-15 лет демонстрирует достаточно высокие показатели, что свидетельствует о выносливости и высоком уровне тренированности.

Список литературы

- 10.Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Арьков В.В. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека М., 2008 стр. 127.
11. Дорохов Р.Н. – Основа и перспектива возрастного соматотипирования . // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2000, №9, с. 10.
12. Неупокоев, С.Н., Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Лосон, Е.В., Достовалова, О.В. (2015), "Характеристики системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных баллистических движений у боксеров старших разрядов", *Вестник Томского государственного университета*, № 390, С. 190-193.
- 13.Неупокоев, С.Н., Капилевич, Л.В., Кабачкова, А.В., Лосон, Е.В., Крупицкая, О.Н. (2015), "Анализ показателей системы внешнего дыхания при совершенствовании ударных движений у боксеров различной спортивной квалификации", *Вестник Томского государственного университета*, № 395, С. 229-232.
- 14.Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры №1, 1989, стр. 40 – 42
- 15.Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства, Москва, 2004, -119 стр.
- 16.Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003, с. 135-136.
- 17.Олейник, Н.А., Чибисов, В.И., Рейдерман, Ю.И., Скрипченко, И.Т., Чередник, Е.А. (2012), "Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5-2 (33), С. 92-96.
- 18.Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических скоростно – силовых игровых и единоборствах Спб 2014
- 19.Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов М- 2019

МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ТУТГАН ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

10.53885/edinres.2022.97.82.004

Қ.П.Арслонов

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори

О.О.Фозилов

**5A11 2001 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси
магистратура мутахассислиги 2-босқич магистранти**

Аннотация: Mazkur maqolada O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga tutgan o'rni, rivojlanish bosqichlari, jamiyat rivoji, kelajakdagi ijtimoiy vazifalarni oqilona hal eta oladigan yosh avlod, hamda aholining jismonan va intellerktual rivojlanishida O'zbek milliy kurashining mohiyati haqida so'z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль узбекской национальной борьбы на мировой арене, этапы развития, развитие общества, подрастающее поколение, способное рационально решать будущие социальные задачи, а также значение узбекской национальной борьбы в физическом и интеллектуальном развитии.

Annotation: This article discusses the role of Uzbek national wrestling in the world arena, the stages of development, the development of society, the younger generation that can rationally solve future social problems, as well as the importance of Uzbek national wrestling in physical and intellectual development.

Калит сўзлар: kurash, jismoniy tayyorgarlik, barkamollik, mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor, o'quvchi-yoshlar, organizmning funktsional imkoniyatlarini.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, совершенствование, самостоятельное мышление, свободомыслие, творчество, инициатива, студенты, функциональные возможности организма.

Key words: struggle, physical training, perfection, independent thinking, free thinking, creativity, initiative, students, the physical capabilities of the organism.

O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga chiqib, milliy mustaqillik yillrida shiddat bilan bir xalqning ma'naviy-jismoniy qadriyatidagi turli xalqlar va millatlarning udumiga aylanganligi olamshumul hodisadir. Zero kurash o'z jangovorligi, go'zalligi, jozibadorligi, halolligi bilan barchaning mehrini uyg'otgan, o'ziga katta qiziqish uyg'ota olgan sport turi hisoblanadi. Kurashda kurash tushuvchilar harom-harishdan, g'irromlikdan, o'g'rilikdan, kashandalikdan yiroq bo'lib, oliyanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat ko'rsatadigan insonlar bo'lishi talab etiladi. Kurash insonlarni chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, xalqiga, Vataniga bo'lgan muhabbatini uyg'otadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham kurashchilar qat'iy qarorga ega bo'lib, hech qachon do'stlariga, millatiga, Vataniga xiyonat qilmaydilar. Kurash irodani toblaydigan, aniq maqsad sari undaydigan, qiyinchiliklarni chidam va bardosh bilan yengishga o'rgatadigan sport turi hisoblanadi. Shu ning uchun ham kurash insonni ma'naviy, jismoniy, axloqiy jihatdan kamolotga yetkazuvchitarbiya maktabi rolini o'taydi. Kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasid o'zlarida chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, tezlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, ma'naviy-axloqiy kamolotga erishadilar.

Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi O'rta Osiyo va Qozog'iston hududida keng tarqalgan sport turi bo'lib, bu hududlarda kurashning "Buxorocho" va "Farg'onacha" shakllari keng qo'llaniladi. "Buxorocho" kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypechak qilib ag'darib, raqibning yelkasidan ushlab, tizza tomon bilan ilomoq qilib yelkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi hududida "Buxorocho" kurash rasm bo'lgan.

Farg'onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldinda belbog'idan ushlanadi, bellashuv paytida ham qo'yib yuborilmaydi.

Raqibni yerdan ko'tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitiladi. Bu kurashning xarakterli usullari: irg'itish, raqibni, avvalo, yerdan uzib irg'tish, raqibni egib, aylantirib, boshini gilamga tegizmasdan irg'itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib yelkadan oshirib yiqitish.

Farg'onacha kurash Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududida rasm bo'lgan¹.

Ha, kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqillik yillarida keng quloq yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarda o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiylilik, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan milliy o'zbek kurashi 1992-yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "at-Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi².

Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniqqan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;

¹ Atoyev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. –T.: O'qituvchi, 1987. 35-b.

² O'zbek kurashi dovrug'i (Tuzuvchilar: H.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyeva. –T.: Ibn Sino nashriyoti, 2002. 9-bet.

- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishiga;
- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishiga;
- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashgan tayyor turishni o'rgatishga;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Bu hol yoshlarimizni bugungi shiddatkor hayot va jamiyat talablariga javob bera oladigan insonlarga, yangi bunyod etiladigan jamiyatning faol ishtirokchilariga aylantirishi tabiiydir. Shu bois, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, oily ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fanining nufuzi yanada oshdi. Shuningdek, o'zbek kurashining jahonni qamrab olayotgani, Xalqaro kurash Assotsiatsiyasining tuzilishi, kurash bo'yicha xalqaro turnirlarning o'tkazilayotgani, olimpiya o'yinlariga kurash musobaqasining kiritilishi, mazkur fanning o'qitilishiga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

E'tirof etib o'tish joizki, "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fani o'quvchi-yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda mehr-oqibat, iymon-e'tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarning ma'lumotlariga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi", "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi", "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" kabi fanlardagi ma'lumotlar yoshlarga milliy kurashni o'rgatishi, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, kurashchilarning kurash jarayonidagi irodaviy, ma'naviy, ruhiy tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazish masalalarini loyihasida amaliy yordam ko'rsatadi.

Chunonchi, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani kurashchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslarini, jismoniy harakat malakalari va ko'nikmalari, ularni tarbiyalash prinsiplari, metodlari hamda usullarini insoniyat tamadduni erishgan yutuqlar asosida o'zlashtirishga, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalarini yoritishga xizmat qilsa, "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi" fani yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik xususiyatlarini, o'quvchi-yoshlar organizmining funktsional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar tasniflarining fiziologik asoslari va harakat ko'nikmalarining rivojlanishini, muskullar faoliyatini vegetativ ta'minlash, jismoniy yuklamalari, me'yoriy-fiziologik asoslari haqida tushunchalar berishini ta'minlaydi. Bu esa shu sohaga oid bilimlarni kurashchilarning barcha qatlalarini ma'rifтли qilish, o'z jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich chiniqtirib borishga yordam berishi tabiiydir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. –T.: "Meditsina", 1992.
2. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.–T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.
3. Nurshin J. va boshqalar. O'zbekcha kurash usullari. O'quv qo'llanma.- T.:, 1987.
4. Nurillayev A. **"O'zbek kurashi uslubiyoti" (O'quv uslubiy qo'llanma)- Navoiy, 201.1**
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
7. F.B.Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetenciya uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51.

ФУТБОЛ ЎЙИНИДА ДАРВОЗАБОНЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/q4517-1198-0068-j

Ахмедов Низом Иззатович

Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич
магистри Бухоро, Ўзбекистон.

Аннотация: Ушбу мақолада миллионлар севиб ўйнайдиган футболда дарвозабоннинг ўрни қанчалик муҳлиги ҳақида маълумот берилган. Шу билан биргаликда давозабонларнинг тайёрлашнинг ўзига хослиги ҳақида ҳам маълумотлар келтирилган

Калит сўзлар: Замонавий ўйин таълим, маҳорат, техника ва тактика, жисмоний мукамаллик

Замонавий футбол ўйини-бу миллионлар ўйини бўлиб, унинг ярим муваффақияти албатта, дарвозабоннинг маҳоратига боғлиқдир. Дарвозабоннинг тактик ва техник тайёргарлиги, жисмоний ва айниқса, психологик ҳолати ўйиннинг нафақат қизиқарли, балки, ғалабали бўлишини таъминлайдиган омиллардан бири бўлиб ҳисобланади.

Дарвозабонлик- бу таникли футболчилар фикрича, қизиқиш эмас, балки, ҳаёт тарзидир. Юқори квалификацияли дарвозабон бўлиш осон эмас.

Авваламбор, дарвозабон доимо жисмоний мукамал ҳолатда бўлиши лозим. Чунки, у ўз жамоаси ўйинининг ҳимоя жараёнларида фаол иштирок этишига тўғри келади. У жарима майдонида рақиб томон ҳужумчисининг ҳаракатларига қарши тура олиши учун кучга, эпчиллик ва ишончга эга бўлиши керак.

Майдонда жамоа учун иккита ёрдамчи бўлади, буларнинг бири – жамоа сардори, иккинчиси эса- дарвозабондир. Жамоа сардори бутун жамоани бошқариб турувчи лидер ҳисобланса, дарвозабон ҳимояни бошқаради. Дарвозабон майдонни четдан энг яхши кўриб, назорат қилиб туради, шунинг учун ҳам у ўйинчиларни самарали жойлаштириб, ўз дарвозасини ҳимоялаши мумкин. У мураббийнинг ғояларини етказувчи ҳисобланади. Дарвозабон фойдасиз тўпларни дарвозадан чиқарганда эмас, балки ўйинчиларни ўз дарвозаларининг дахлсизлигини таъминлашга аниқ йўналтира олгандагина, обрў-эътиборга лойиқ бўлади. Дарвозабон ўз профессионализм даражаси борасида қайғуради, шу сабабли ҳам энг юқори даражадаги маълумотлиликка эга бўлишга ҳаракат қилади. У эмоцияларга берилмаслиги жуда муҳим. Демак, психологик тайёргарлик, метин ирода талаб этиладики, у ишқибозлар қийқириқларига, ёт предметларга, об-ҳаво инжиқликларига ва бошқаларга беписанд муносабатда бўлишига тўғри келади, айниқса, рақибларнинг провакацион қилиқлари, жамоанинг хатоликлари уни қуюшқондан чиқармаслиги керак. Албатта, бу сифатларга эга бўлишда машғулотлар жараёни муҳим аҳамият касб этади. Ҳатто, жасурлик хислати ҳам тренировкада шаклланади. Бунда тўп сенга қараб кескин йўналганда ҳам кўзларни юмиб олмаслик сифатини шакллантириш лозим. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, юқоридаги ҳолатда тананинг бошқа аъзолари, жумладан, юз қисмлари, қўллар, мия чайқалиши каби жароҳатлар ҳам юз бериши мумкин. Кўркув ҳиссини енгилга доир психологик машқлар ҳам катта аҳамиятга эгадир.

Дарвозабон ўйини техникаси ўйинчиларникига ўхшаб кетсада, уларникига нисбатан анча катта кучни талаб қилади. Асосан унга жарима майдончасида қўлда ўйнашга руҳсат берилади. Дарвоза кўриқчиси сифатида ўйин техникаси таркибида куйидаги усулларни қўллай олади:

- пастдан учиб келаётган коптокни ушлаб олиш;
- ярим баландликдаги коптокни ушлаб олиш;
- юқоридан ирғитилган коптокни ушлаб олиш;
- учиб келаётган тўпни қайтариш;
- уларни ушлаб олиш;
- тўпни тезда қайта улоқтириш.

Дарвозабон ўз жарима майдонидан ташқарида жамоанинг бошқа ўйинчилари каби ҳаракат қилади. Бироқ, у ўз жамоаси ўйинчиси улоқтирган тўпга қўл билан тегиши мумкин эмас.

Дарвозабон атлетлар каби тана тузилишига эга бўлиши, чакқон сакраш қобилятига, тез ҳаракатчан, акробат каби рақибни, унинг тезлигини аниқлай олиш, тўпни тутиб қолиш ва қайтариш сифатларини шакллантирган бўлиши керак.

Кўп ҳолларда дарвозабонлар гол уришга ҳам эришишади. Одатда, бу куйидаги ҳолларда юз беради:

-дарвозабонлар жарима зарбасини ва пенальтини яхши бажара олишади. Бироқ бунда рақиб команда контратакага кириши ва бўш дарвозага тўпни йўллаши мумкин.

-дарвозабон ўз командасининг ҳужумига ўйиннинг сўнгги минутларида гол уриш умидида жалб қилиниши мумкин.

-дарвозабон кўққисдан ўз жарима зонасидан узоққа тўп улоқтириши натижасида гол уриши мумкин.

Демак, юқоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, дарвозабонларни тайёрлаш, уларнинг техник ва тактик тайёргарлигини оширишда бугунги кунда етакчи машҳур мутахассислар тажрибасини ўрганиш, таҳлил қилиш ва жорий этиш масъулиятли вазифадир ва бу ўзбек футболини ривожлантиришда ҳисобга олиниши зарур омиллар мажмуасидир. Бунда ўрта умумтаълим мактаблари, спорт мактаблари, махсус мактаб-интернатларда маҳорат дарсларининг

ўтказилиши ёшларда машҳур дарвозабонлар каби бўлиш истагини уйғотади. Болалар ўз навбатида ўз қаҳрамонларининг ҳаёти билан танишишга, уларнинг ўз муаммоларини бартараф этиш борасидаги тажрибаларини ўрганиш, таҳлил қилиш ва қўллашга қизиқишларини орттиради. Бу жиҳатлар ўқувчи-ёшларда эпчиллик, ўз устида тинмай жисмоний машқлар олиб бориш, шунингдек, кўпроқ адабиётлар мутолаа қилиш кўникмасини шакллантиради.

Адабиётлар рўйхати:

1. Р.Акрамов “Футбол”, Дарслик. Тошкент 1994 й.
2. Р.Нуримов “Футбол машғулотларини ташкил қилиш”. Тошкент 1996 й.
- 3.Н.А.Берштейн “О ловкости и ее развитии”, Москва, 1991г. 228 стр.
- 4.The International Football Association Board. “[Правила игры](#)”-Zurich, Switzerland, 2019/20. 230 стр.

KURASHCHILARNING JAROHATIDAN SO‘NG TIKLANISH SAMARADORLIGI.

10.53885/j0224-0389-2015-j

Raximova Moxlaroyim

Navoyi DPI magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarning jarohat olishini oldini olib borish va ularning musobaqa va musobaqadan keyin tiklanish masalari yoritilgan.

Annotatsiya: В данной статье освещены вопросы профилактики получения травм борцами и их восстановления после и во время соревнований.

Annotation: This article highlights the issues of prevention of injuries by wrestlers and their recovery after and during competitions.

Kalit so‘zlar: kurash, halol, ta‘zim, to‘xta, yonbosh, tezlik, kuch, malakali sportchi, relief, sport inshootlari, mashg‘ulot vositalari.

Ключевые слова: борьба, честность, поклон, остановка, боком, скорость, сила, опытный спортсмен, рельеф, спортивные сооружения, тренировочные сооружения.

Key words: wrestling, honesty, bow, stop, sideways, speed, strength, experienced athlete, terrain, sports facilities, training facilities.

Davlatimizning bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e‘tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta‘zim”, “to‘xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug‘ati tarkibidan mustahkam o‘rin egalladi.

1998 yil 6 sentabrda ta‘sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit‘asidagi 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtirgan.

2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e‘tirofiga sazovor bo‘ldi.

2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida “Kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritish bo‘yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda. Hozirgi paytda sportning har xil turlari, jumladan, kurash sohasida tayyorgarlikning an‘anaviy yo‘llari va maxsus usullaridan foydalanib, yanada yuksak natijalarga intilmoqda. Yuqori natijalarga intilish va erishilgan natijalardan o‘zish, taraqqiyotning harakatlantiruvchi kuchi sanaladi. Shahar, tuman, mamlakat, jahon miqyosida chempion yoki Olimpiya chempioni – murabbiy va kurashchining hamkorligidagi mehnatning samarasidir!

Sport natijalarining o‘shirinishini ta‘minlaydigan eng muhim omillardan biri – bu mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish shakllarini takomillashtirishdir. Ma‘lumki, hozirgi zamonda yuqori malakali sportchilarga bo‘lgan talablarda ular bir kunda ikki, ba‘zida esa uch marta mashg‘ulot o‘tkazish lozim. Sportchilar sport mashg‘ulotlari joylaridan juda uzoq yashaydigan sharoitlarda bunday mashg‘ulotlarni belgilangan tartibga amal qilgan holda o‘tkazish katta qiyinchiliklar bilan kechadi, gohida esa umuman imkoni bo‘lmaydi. Ma‘lumki, maxsus tashkil qilingan o‘quv – mashg‘ulot yig‘inlari sharoitlaridagi mashg‘ulot samaradorligi juda yuqori bo‘ladi. Yuqori malakali sportchilar uchun o‘quv – mashg‘ulot yig‘inlarining o‘tkazilishi ham shu bilan tushuntiriladi.

Biroq o‘quv – mashg‘ulot yig‘inlari qoniqarsiz tashkil qilinganda, musobaqa o‘tkazish joyi noto‘g‘ri tanlanganda va mashg‘ulot vositalari bilan yomon jihozlanganda, shuningdek mashg‘ulot yuklamalari

noto'g'ri rejalashtirilganda, intizom va tarbiyaviy ishlar bo'sh bo'lganda zarur natijalarga erishib bo'lmaydi.

Shuning uchun o'quv – mashg'ulot yig'inini tayyorlashda quyidagilarga ahamiyat berish zarurdir:

Yig'inlarining muayyan maqsadi va vazifalariga muvofiq holda ularni o'tkazish joyi tanlanadi. Bunda iqlim sharoiti, mahalliy relef, sport inshootlari, mashg'ulot vositalari va maishiy sharoitlarning mavjudligi hamda sifati hal qiluvchi omillar bo'ldi.

Mas'uliyatli musobaqalar oldidan bo'ladigan yig'inlarni musobaqalar o'tadigan joyda yoki bo'lib o'tadigan musobaqalar sharoitiga juda yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Yig'inlarda o'quv – mashg'ulot jarayoni samaradorligiga bog'liq bo'lgan asosiy omillar quyidagicha:

Malakali murabbiylarning doimiy tarkibi.

Tayyorgarlik darajasi va soniga ko'ra o'quv guruhlarining optimal tarkibi.

Vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar; mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini boshqarish hamda musobaqalar davriga kurashchilarni sport formasi holatida olib kelish uchun murabbiyga yordam beradigan tiklanish vositalari kompleksining mavjudligi;

Yaxshi tashkil qilingan, yuqori sifatli, kaloriyali ovqatlanish;

Yaxshi tashkil qilingan tarbiyaviy va madaniy-ommaviy ishlar;

Tezkor ko'rgazmali o'quv axborotnomalardan (vidiomagnitafon yozuvlari, internet va boshq.) keng foydalanish;

Sport asbob-anjomlari va jihozlarini mashg'ulotlarga o'z vaqtida hamda sifatli tayyorlash.

Mashg'ulot jarayonida yig'in qatnashchisi, ya'ni har bir sportchiga alohida yondashishga amal qilish juda muhimdir. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati mashg'ulotning alohida rejasiga mos holda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Xulosa o'rnida kurashchilarning jarohat olishini oldini olish va jarohatdan so'ng tiklanish bo'yicha vrach va doimiy kompleks ilmiy guruhlar a'zolari tomonidan amalga oshiriladigan tibbiy-pedagogik kuzatishlar va nazoratlar zarur hisoblanadi.

Адабиётлар рўйхати

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФиС, 1980.- 135 с.
2. Зацюрский В.М. Спортивная методология: Учебник для студентов институтов физкультуры. -М.: ФИС, 1982. - 256 с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-240 с.
4. Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 9. - С. 46-49.

MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.34.43.099

Q.P.Arslonov

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori

O.O.Fozilov

5A11 2001 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistratura mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

Аннотация: Mazkur maqolada O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga tutgan o'rni, rivojlanish bosqichlari, jamiyat rivoji, kelajakdagi ijtimoiy vazifalarni oqilona hal eta oladigan yosh avlod, hamda aholining jismonan va intellektual rivojlanishida O'zbek milliy kurashining mohiyati haqida so'z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль узбекской национальной борьбы на мировой арене, этапы развития, развитие общества, подрастающее поколение, способное рационально решать будущие социальные задачи, а также значение узбекской национальной борьбы в физическом и интеллектуальном развитии.

Annotation: This article discusses the role of Uzbek national wrestling in the world arena, the stages of development, the development of society, the younger generation that can rationally solve future

social problems, as well as the importance of Uzbek national wrestling in physical and intellectual development.

Калит сўзлар: kurash, jismoniy tayyorgarlik, barkamollik, mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor, o'quvchi-yoshlar, organizmning funktsional imkoniyatlarini.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, совершенствование, самостоятельное мышление, свободомыслие, творчество, инициатива, студенты, функциональные возможности организма.

Key words: struggle, physical training, perfection, independent thinking, free thinking, creativity, initiative, students, the physical capabilities of the organism.

O'zbek milliy kurashining jahon arenasiga chiqib, milliy mustaqillik yillrida shiddat bilan bir xalqning ma'naviy-jismoniy qadriyatidagi turli xalqlar va millatlarning udumiga aylanganligi olamshumul hodisadir. Zero kurash o'z jangovorligi, go'zalligi, jozibadorligi, halolligi bilan barchaning mehrini uyg'otgan, o'ziga katta qiziqish uyg'ota olgan sport turi hisoblanadi. Kurashda kurash tushuvchilar harom-harishdan, g'irromlikdan, o'g'rilikdan, kashandalikdan yiroq bo'lib, oliyanoblik, insoniylik, hatto raqibiga nisbatan hurmat ko'rsatadigan insonlar bo'lishi talab etiladi. Kurash insonlarni chiniqtiradi, irodani mustahkamlaydi, xalqiga, Vataniga bo'lgan muhabbatini uyg'otadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham kurashchilar qat'iy qarorga ega bo'lib, hech qachon do'stlariga, millatiga, Vataniga xiyonat qilmaydilar. Kurash irodani toblaydigan, aniq maqsad sari undaydigan, qiyinchiliklarni chidam va bardosh bilan yengishga o'rgatadigan sport turi hisoblanadi. Shu ning uchun ham kurash insonni ma'naviy, jismoniy, axloqiy jihatdan kamolotga yetkazuvchitarbiya maktabi rolini o'taydi. Kurash tushuvchilar yakkama-yakka bellashuv natijasid o'zlarida chaqqonlik, ephillik, kuchlilik, tezlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, ma'naviy-axloqiy kamolotga erishadilar.

Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi O'rta Osiyo va Qozog'iston hududida keng tarqalgan sport turi bo'lib, bu hududlarda kurashning "Buxorocho" va "Farg'onacha" shakllari keng qo'llaniladi. "Buxorocho" kurashda tik turgan holda, beldan pastni ushlamasdan, qalmoqi qilib yiqitish usuli mavjud. Bu kurashning asosiy usullari raqibni oshirib otish, qalmoqi, qoqma, ichki tomondan poypechak qilib ag'darib, raqibning yelkasidan ushlab, tizza tomon bilan ilomoq qilib yelkadan oshirib tashlashdan iborat. Buxoro, Xorazm, Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi hududida "Buxorocho" kurash rasm bo'lgan.

Farg'onacha kurashda raqiblar tik turgan holda, oldinda belbog'idan ushlanadi, bellashuv paytida ham qo'yib yuborilmaydi.

Raqibni yerdan ko'tarib, oyoq harakatlari bilan yiqitiladi. Bu kurashning xarakterli usullari: irg'itish, raqibni, avvalo, yerdan uzib irg'tish, raqibni egib, aylantirib, boshini gilamga tegizmasdan irg'itish, raqibni aylantirib yiqitish, raqibni sonidan ushlab, qayirib yelkadan oshirib yiqitish.

Farg'onacha kurash Farg'ona vodiysi, Toshkent, Sirdaryo viloyatlari hududida rasm bo'lgan¹.

Ha, kurash xalqimizning qadimiy, hammabop, keng tarqalgan, halollikni talab etadigan, g'irromlikdan yiroq bo'lgan qadriyatlardan biri. U milliy mustaqillik yillarida keng quloq yozdi, keng sarhadlarga ega bo'ldi, u jahonni qamrab olmoqda. Yer kurrasining besh qit'asidagi 100 dan ortiq mamlakatlarida o'zbek kurashining ixlosmandlari, muxlislari va ishtirokchilari mavjud. Milliy g'urur, halollik, fidoiylilik, mag'rurlik, jasoratni o'zida mujassamlashtirgan milliy o'zbek kurashi 1992-yildan boshlab nufuzli musobaqalar sababchisi bo'lmoqda. Qorako'lda "Tursun ota", Shahrisabzda "Amir Temur", Surxondaryoda "at-Termiziy", Buxoroda "Bahouddin Naqshband", Andijonda "Bobur Mirzo", Xorazmda "Pahlavon Mahmud" xotirasiga bag'ishlab Prezident sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar o'zbek kurashining yuksak darajaga ko'tarilishida, jahon sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi².

Shu bois bugungi kunda respublika ta'lim muassasalarida o'qitiladigan jismoniy tarbiya fanlari tizimidan o'rin olgan milliy kurash o'quv predmeti yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi, ma'naviy-axloqiy salohiyati, irodaviy sifatlarini yuksaltiruvchi, ularni ijtimoiy mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlovchi muhim vosita sifatida keng targ'ib qilinmoqda. Zero, bu fan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" talablaridan kelib chiqib, o'quvchi yoshlarimizni:

- Jismoniy chiniqqan, barkamollik, baquvvat insonlar bo'lib yetishishga;
- Irodali, matonatli, dovyurak va jasoratli bo'lishga;
- Mutelik va jur'atsizlikdan xoli, har qanday xavf-xatarni bartaraf qilishga tayyor turuvchi mard o'g'lonlar bo'lishiga;

¹ Atoyev A.Q. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. –T.: O'qituvchi, 1987. 35-b.

² O'zbek kurashi dovrug'i\Tuzuvchilar: H.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro'ziyeva. –T.: Ibn Sino nashriyoti, 2002. 9-bet.

- Mustaqil fikr, erkin tafakkur, ijodkor, tashabbuskor bo'lib yetishiga;
- O'zligini chuqur anglagan, iymon-e'tiqodli, insof-diyonatli, sabr-qanoatli, mehr-oqibatli, insonlar bo'lib, Vatanimiz sarhadlarining daxlsizligini ta'minlashgan tayyor turishni o'rgatishga;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlariga sodiq, ma'naviy merosni asrab-avaylab, ko'paytirishga, xalqini, millatini har qanday nosozliklardan mudofaa qilishga tayyor turishga yo'lovchi fan bo'lib xizmat qiladi.

Bu hol yoshlarimizni bugungi shiddatkor hayot va jamiyat talablariga javob bera oladigan insonlarga, yangi bunyod etiladigan jamiyatning faol ishtirokchilariga aylantirishi tabiiydir. Shu bois, ta'lim muassasalarida, ayniqsa, oily ta'lim muassasalarida o'qitiladigan "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fanining nufuzi yanada oshdi. Shuningdek, o'zbek kurashining jahonni qamrab olayotgani, Xalqaro kurash Assotsiatsiyasining tuzilishi, kurash bo'yicha xalqaro turnirlarning o'tkazilayotgani, olimpiya o'yinlariga kurash musobaqasining kiritilishi, mazkur fanning o'qitilishiga e'tiborni yanada kuchaytirdi.

E'tirof etib o'tish joizki, "Milliy kurash turlari va o'qitish texnologiyalari" fani o'quvchi-yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag'rurlik, jasoratga o'rgatishga, ularda mehr-oqibat, iymon-e'tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarning ma'lumotlariga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigiyenasi", "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi", "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" kabi fanlardagi ma'lumotlar yoshlarga milliy kurashni o'rgatishi, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, kurashchilarning kurash jarayonidagi irodaviy, ma'naviy, ruhiy tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazish masalalarini loyahasida amaliy yordam ko'rsatadi.

Chunonchi, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fani kurashchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning nazariy asoslarini, jismoniy harakat malakalari va ko'nikmalari, ularni tarbiyalash prinsiplari, metodlari hamda usullarini insoniyat tamadduni erishgan yutuqlar asosida o'zlashtirishga, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalalarini yoritishga xizmat qilsa, "Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi" fani yoshlar sog'lom turmush tarzining fiziologik xususiyatlarini, o'quvchi-yoshlar organizmining fuhksional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar tasniflarining fiziologik asoslari va harakat ko'nikmalarining rivojlanishini, muskullar faoliyatini vegetativ ta'minlash, jismoniy yuklamalari, me'yoriy-fiziologik asoslari haqida tushunchalar berishini ta'minlaydi. Bu esa shu sohaga oid bilimlarni kurashchilarning barcha qatlalarini ma'rifli qilish, o'z jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich chiniqtirib borishga yordam berishi tabiiydir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

8. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin. –T.: "Meditsina", 1992.
9. Atoyev A.Q. Yosh-o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti.–T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005.
10. Nurshin J. va boshqalar. O'zbekcha kurash usullari. O'quv qo'llanma.- T.:, 1987.
11. Nurillayev A. **"O'zbek kurashi uslubiyoti" (O'quv uslubiy qo'llanma)- Navoiy, 201.1**
12. Kerimov F.A. Kurash tushaman. -T.: 1990.
13. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.- T.: O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2005.
14. F.B.Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetenciya uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51

ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ИЖТИМОЙЛАШУВИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.

10.53885/edinres.2022.68.73.100

Ф.Б.Музафарова

Жисмоний маданият назарияси ва

услугиёти кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD)

Аннотация: Мазкур мақолада шиддат билан ривожланиб бораётган ижтимоий ҳаётда ёшларнинг ўз ўрнини топишида таълим жараёнини коммуникатив компетенция асосида ташкил этишининг самараси ва ёш авлоднинг ижтимоийлашувига таъсири ҳақида сўз юритилган.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность организации образовательного процесса на основе коммуникативной компетентности и влияние на социализацию подрастающего поколения в стремительно развивающейся социальной жизни.

Annotation: This article discusses the effectiveness of the organization of the educational process based on communicative competence and the impact on the socialization of the younger generation in a rapidly developing social life.

Калит сўзлар: модернизация, ижтимоий ҳаёт, компетенция, коммуникатив, бошланғич таълим, луғат бойлиги.

Ключевые слова: модернизация, социальная жизнь, компетентность, коммуникативность, начальное образование, словарный запас.

Key words: modernization, social life, competence, communicative, primary education, vocabulary richness.

Бугунги глобаллашув жараёнида, модернизацияланаётган, шиддат билан ривожланиб бораётган ижтимоий ҳаётда таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш давр талаби бўлиб қолмоқда. Таълимга инновацион педагогик технологиялардан унумли фойдалана олиш билан бир қаторда таълимда ўқувчиларнинг фанга доир билим, кўникма, малакаларини ривожлантириш етарли эмаслиги қайд этилмоқда. Ҳозирги кунда ўқувчиларда ўқув предметлари бўйича фақатгина **билим, кўникма ва малакаларга** эга бўлишнинг ўзи **етарли эмаслиги** маълум бўлмоқда.

Ҳозирда таълим компетенциявий ёндашув асосида ташкил этилиши кўзда тутилган экан, компетенция сўзининг маъносини кўриб чиқамиз. “**Competence**” сўзи “**to compete**” сўздан келиб чиққан бўлиб, “ мусобақалашмоқ” , “рақобатлашмоқ”, “ беллашмоқ” деган маънони билдиради. Сўзма-сўз таржима қилинса “мусобақалашмоқга лаёқатлилиқ” маъносида келади. Илмий педагогик, психологик манбаларда берилишича, *компетенция, компетентлилиқ* ўта мураккаб, кўп қисмли, кўпгина фанлар учун муштарак бўлган тушунчалардир. Шу боисдан унинг талқинлари ҳам ҳажман, ҳам таркибига кўра, ҳам маъно, мантик мундарижаси жиҳатидан турли-туман. Атаманинг моҳияти шунингдек «самарадорлиқ», «мослашувчанлиқ», “ютуқлилиқ», муваффақиятлилиқ», «тушунувчанлиқ», “натижаллилиқ», «уқувлилиқ”, «хосса», хусусият”, «сифат», «миқдор» каби тушунчалар асосида ҳам тавсифланмоқда. Шунга кўра таълим компетенцияларини тасдиқланган стандартда келтирилган таъриф бўйича қабул қиламиз.

Компетенциялардан, таълим компетенцияларни фарқлаш лозим. Таълим компетенцияси ўқувчини келажакдаги тўла қонли ҳаётидаги фаолиятини моделлаштиради. Масалан, фуқаро маълум бир ёшга етгунга қадар баъзибир компетенцияларни татбиқ эта олмайди. Лекин, бу дегани, уларни ўқувчида шакллантирилмайди, дегани эмас. Бу ҳолатда биз таълим компетенцияси ҳақида гапирамиз. Масалан, ўқувчи мактабда фуқаролик компетенциясини ўзлаштиради, уни тўла қонли равишда мактабни тугатганидан сўнг ишлатади. Шунга кўра бундай компетенциялар, ўқиш даврида таълим компетенцияси сифатида намоён бўлади. Таянч компетенцияларнинг дунё бўйича ягона рўйхати йўқ. Чунки ҳар бир мамлакатнинг ёки регионнинг ўз анъаналари, менталитети ва ўзига хос талаблари бор. Компетенция –бу жамиятнинг ўз фуқароларига қўйган ижтимоий буюртмаси бўлиб, уларнинг рўйхати маълум бир мамлакатдаги ёки региондаги ижтимоий муҳит билан белгиланади Бундай келишувга ҳар доим ҳам эришиб бўлмайди. Масалан Швейцариянинг ва Америка Қўшма Штатларининг иқтисодий ҳамкорлик ва ривожланиш ташкилоти ҳамда таълим статистикаси Миллий институтининг “ Таянч компетенцияларни танлаш ва аниқлаш” номли лойиҳасида таянч компетенцияларни қатъий равишда аниқлаб олишнинг имконияти бўлмаган.

Бошланғич таълим ёшидаги болаларни комплекс ривожлантириш орқали уларни юқори синфдаги мактаб таълими, ҳаётга интенсив тайёрлаш масаласи долзарб саналмоқда. Мазкур ёшдаги болаларда коммуникатив компетенцияларни шакллантириш жамиятдаги вазифаларига тез ва самарали киришиш, ижтимоийлашиш омили ҳисобланади. Коммуникатив компетенция ижтимоий тавсифга эга булиб, уни болаларда шакллантириш учун умумдидактик, хусусий тамойилларга ва инновацион ёндашувларга асосланган жараённи ташкил этиш такозо этилади. Ушбу жараённинг технологик тузилмаси ва дидактик таъминоти педагогларда касбий компетенциялар ва нуткий маданиятнинг шаклланганлигига ҳам бевосита боғлиқдир. Санаб утилган вазифалар бошланғич таълим мазмуни, унга қуйилувчи давлат талаблари кўлами доирасида амалга ошади.

Давлат талабларида бошланғич таълим ёшдаги болалар ривожланишининг соҳа компетенциялари таркибида коммуникатив компетенциялар алоҳида мезон сифатида белгилаб

берилган. Шу билан боғлиқ ҳолда бажарилиши режалаштирилаётган тадқиқот давлатнинг ижтимоий буюртмаси талабларини бажаришга оид вазифаларни кузда тутади.

Коммуникатив компетенция

жамиятда ўзаро мулоқотга киришиш учун она тили ва бирорта хорижий тилни мукамал ўзлаштириш ҳамда мулоқотда самарали фойдалана олиш;

ўз фикрини оғзаки ва ёзма тарзда аниқ ва тушунарли баён қила олиш, мавзудан келиб чиқиб саволларни мантиқан тўғри қўя олиш ва жавоб бериш;

ижтимоий мослашувчанлик, ўзаро мулоқотда муомала маданиятига амал қилиш, жамоавий ҳамкорликда ишлай олиш;

мулоқотда суҳбатдош фикрини ҳурмат қилган ҳолда ўз позициясини ҳимоя қила билиш, уни ишонтира билиш;

турли зиддиятли вазиятларда ўз эҳтиросларини бошқариш, муаммо ва келишмовчиликларни ҳал этишда зарур (конструктив) бўлган қарорларни қабул қила олиш.

Бошланғич таълим болаларнинг мулоқотга киришиши, суз бойлиги даражаси ва улардан кундалик нуткий муҳитда қулланиш ҳолатларини урганишга оид илк кузатув ишлари орқали, мавзунинг долзарблигини қуйидаги ҳолатлар билан асослаймиз:

- бошланғич таълим ёшдаги болаларда луғат бойлигининг мактабда уқитиладиган умумтаълим фанларини эгаллаш учун етарли эмаслиги;

- болаларнинг уз фикрини эркин ифодалаш, нуткий муҳитга мос сузлашиш қуникмаларини ривожлантиришга оид дидактик таъминотнинг етарли эмаслиги;

- ота-оналарнинг уз фарзандини мактаб таълимига нуткий жихатдан тайёр булиш мезонлари ва талабларидан етарлича хабардор эмасликлари;

- бошланғич таълим педагоглари томонидан коммуникатив компетенциянинг ижтимоий - рухий аспекти тулик анланмаётганлиги.

Бошланғич таълим ёшидаги боланинг ижтимоийлашишида ижтимоий тажрибанинг таъсири бекиёсдир. Болалар катталарга таклид асосида турли фаолиятларни мустақил, бошқаларини эса, узгалар ёрдамида ўзлаштиришга эришадилар. Ижтимоийлашиш натижасида болалар атрофдаги шахслар каби маданият ва цивилизацияга уйғунлашади. Бошланғич таълим ёшдаги болаларнинг ижтимоийлашувида эса, коммуникациянинг урни бекиёсдир. Бола нутқдан уз фикри, ҳис-туйғуларини ифодалаш, яъни атрофдаги инсонларга таъсир қилиш учун фойдаланади. Бунда нутқнинг ифодалилиги, эмоционал ва боғланган булиши муҳимдир. Бошланғич таълим ёши даврида нуткий ривожланишнинг муҳим вазифалари ҳал қилинади: луғатнинг бойиши, нуткий маданият, нутқнинг грамматик қурилиши, боғланган нутқнинг ривожланиши. Шунингдек, диалогик нутқ ривожлантирилади: аниқ, ифодали, мазмунли гапира олиш; суҳбатдошни тинглаш, уни тушунишга ҳаракат қилиш, бировнинг сузини булмаслик; бир мавзудан бошқасига сакрамаслик ва х.к.лар.

Аввалдан болаларнинг саволлари кизиқувчанлик, билишга кизиқишларини намоён булишининг асосий шакли ҳисобланган. А. И. Сарокина, М. М. Рубинштейн тадқиқотлари болаларнинг саволлари асосида турли мотивлар ётишини аниқлаганлар. Муаллифлар 2 гуруҳ саволларни ажратади: билиш ва коммуникатив. Бола коммуникатив саволларни катталарни диққатини уз кечинмаларига жалб қилиш, улар билан алоқа урнатиш мақсадида берадилар. Бошланғич таълим ёшидаги болаларнинг саволлари асосида билиш мотиви ётади: уз кизиқишлари кучидан, билимлари етарли эмаслигини сезганларида, уларни тулдириш, аниқлаштириш, янгисини эгаллаш мақсадида берадилар.

Бошланғич таълим ёшидаги болаларнинг кизиқишларига тенгдошларининг тажрибаси ҳам асос булиб хизмат қилиши мумкин. Чунки болалар уртоклари билан таълим олганда, уйнаганда, суҳбатлашганда қурганларини ёки ким биландир бажарган бирон бир фаолиятини айтиб, уртокларини натижага кизиктириши мумкин. Натижада улар биргаликда режа тузиб, у ёки бу ҳаракат(ўқиш, мисоллар ечиш, ёзиш, уйин, предмет яшаш, чизиш ва х)ни мустақил амалга оширишга киришадилар. Бирок айрим болалар ҳаракат бошламасдан аввал ўқитувчи ёки катталарга саволлар бериб, уз режаларини ошқора қилиши мумкин. Шу вазиятда ўқитувчи олдиндан бола нимани хошлаётганини, бу хошиш нимага ва қандай натижага олиб бориши мумкинлигини пайқаб, техника ва ҳаёт ҳавсизлигини таъминловчи йул-йуриқлар ёки тақикловчи курсатмалар (чунки агар бола ток, кучага чиқиш, пичок билан кесиш ва х. лар билан боғлиқ ҳар хил саволлар берса) бериши лозим. Саволлар болада бевосита фан доирасида таълим мазмуни бўйича билим, қўниқма, малақага эга бўлиш, предмет ёки ҳодиса билан танишиш, катталар ва тенгдошлари билан мулоқот қилиш, қупинча узининг мустақил мулоҳаза юритиши натижасида пайдо булади. Бошланғич таълим ёшидаги болаларни нима кизиктиради? Болалар узи кизиккан нарсани билиб олиш учун ҳар хил саволлар билан мувожаат қилади. Психологларни курсатишича,

болалар саволлари берилмаган соҳанинг узи йук. Вакт утиши билан саволлар шаклан узгаради. 6-7 ёшдаги болаларнинг саволлари теварак-атроф, табиатдаги узгаришлар, предмет ва ходисаларни боғловчи тасавурларни аниқлаштириш, 8-9 ёшда ушбу ходисалар инсон ҳаёти билан қандай боғлиқлигига ҳосдир. Уларнинг саволлари предмет ва ходисалар уртасидаги алоқа: таасуротларни тизимлаштириш, улар уртасида ухшашлик, умумийлик ва фарқни топишга, табиат ва инсониятнинг ўзаро мутаносиблигига қаратилган.

Болаларнинг саволларига қандай жавоб бериш керак? Болалар ҳаммага ҳам савол бермайдилар, фақатгина уларнинг ишончларини қозонган инсонларгагина берадилар. Улар қупинча уларни диққат билан тинглаган, қизиқарли ва жиддий жавоб берганларга савол берадилар.

Бундай вазиятларда қатталар олдига қуйиладиган талаблар:

- уларга ҳурмат ва ҳимоя муносабатида булиш;
- савол мотивини тушунишга, боланинг нимага савол беришга ундаган сабабларни аниқлашга ҳаракат қилиш;
- билиш учун берилган савол, бола учун қатталарни мулоқот қилишга, эмоционал ҳолатига диққатини жалб қилишга хизмат қилувчи сабабдир;
- боланинг қизиқувчанлигини йукотиб қуйдирмаган ҳолда жавоб бериш керак;
- жавоб аниқ ва қисқа булиши керак;
- боланинг ақлий ривожланиш даражасини ҳисобга олиш ва унинг ҳаётий тажрибасига мувожаат қилиш керак;
- агар, боланинг саволлари етарли билимнинг йуклиги билан боғлиқ бўлса, бу бушлиқни бартараф этиш учун шароит яратиш лозим. Бунинг учун қузатув ташкил этиш ёки керакли қитобни уқиб бериш, муаммоли вазиятлар ташкил этиш болаларда муваққилликни шакллантириш жараёнини тезлатади. Чунки муаммоларни ечиш орқали болалар узлари узини қизиқтирган жавобга етиб қелишади. Натижада уларда коммуникатив қуникмалар шакллана бошлади. Бу эса бевосита коммуникатив компетенцияни ривожланишига замин яратади.

Мазкур йуналишда олиб қорилган илмий тадқиқот ишимиз қуйидаги ҳулосани асослашга хизмат қилди. Яъни бошланғич ёшдаги болаларда коммуникатив компетенция шаклланган бўлса, юқори мактаб таълимига тайёр бўлади ва у янги муҳитга қийинчиликсиз мослашади. Қачонки бошланғич таълим ёшидаги бола юқори мактаб таълими учун зарур қуникма ва малакалар билан қуроллансагина таълим мазмунига қуйилувчи давлат талабларининг бажарилишига эришиш имконияти яратилади.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O‘zbekiston” – 2017 y.
2. Смирнова Н.З., Бережная О.В. Компетентносной подход в педагогическом образовании. Учебно-методическая пособие./ Красноярск, 2012,-168с.
3. Толипова Ж.О. Таълим технологиялари. Т. “Ўқитувчи” 2002 йил. 128 б.
4. F.V. Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetency uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51

JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOY-IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI.

10.53885/c0393-0786-6849-k

X.X.Nazarov

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti 1-bosqich magistranti

Аннотация: Mazkur maqolada jamiyat rivoji, kelajakdagi ijtimoiy vazifalarni oqilona hal eta oladigan yosh avlod, hamda aholining jismonan va intellerktual rivojlanishida jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida soʻz yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматривается развитие общества, подрастающее поколение, способное рационально решать будущие социальные задачи, а также значение физического воспитания в физическом и интеллектуальном развитии населения.

Annotation: This article discusses the development of society, the younger generation, able to rationally solve future social problems, as well as the importance of physical education in the physical and intellectual development of the population.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, гигиена, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

Ключевые слова: Физическое закаливание, оздоровление, гигиена, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

Key words: Physical hardening, health improvement, hygiene, intellectual, individual, personality, physical education, pedagogy

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda chuqur va mustahkam bilim berishda milliy an‘analardan foydalanishga katta e‘tibor berilmoqda. Shunday ekan jismoniy ta’lim jarayonida ham milliy an‘analardan foydalanishni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo‘lib xisoblanadi.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O‘zbekistonning ma’naviy sog‘lom avlodlarni, bo‘lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o‘qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamalakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma’naviy salomatligini shakllantirishning sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning g‘oyat muxim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. Asta-sekin o‘quvchi va talabalar uchun sport o‘yinlari musobaqalari ommaviylashib bormoqda.

A. Avloniyning ta’kidlashicha, sog‘lom fikr, yaxshi axloq va ilm-marifatga ega bo‘lmoq uchun ham badanni tarbiya qilmoq zarur, deydi. Kimki sog‘lom badanga ega bo‘lsa, uning ishi kamchiliksiz, fikrlashi yaxshi, jismoniy va ruxiy tetik, mehnati unumli bo‘ladi. Demak, insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamoloti tariximizning hamma bosqichlarida ulug‘langan va qadrlangan. Jismoniy tarbiya birinchi navbatda salomatlikni mustahkamlaydi, ish qobiliyatini oshiradi, umrni o‘zaytiradi, qaddi qomatni tetik qiladi, kuch quvvat beradi, deyishimiz mumkin. Shunday ekan, yoshlarni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash - bu bitta ota-ona, maktabning ishi emas, balki umumdavlat muammosi sanaladi, buni hal qilish uchun kompleks yondoshilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya talimining mazmuni- jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy malumot ishlarida ifodalanadi. Pedagogikada jismoniy kamolot deganda, insondagi jismoniy madaniyatning o‘sishi borasidagi malumotlar, yani oddiydan murakkablikkacha tomon bo‘ladigan insondagi jismoniy va ruhiy o‘zgarishlarni vujudga keltiradigan mashq va mashg‘ulotlar ketma-ketligining shakllanishini tushunamiz.

Jismoniy yetuklik deganda - badanning tashqi ko‘rinishidagi garmoniya- go‘zallik shakli, jismoniy sifatlar - chaqqonlik, egiluvchanlik, kuchlilik, tezkorlikning yuqori darajadagi kamolotiga erishish yo‘lini tushunamiz. Jismoniy madaniyat-jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi va uning mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson azolarining tuzilishi va ularning funksional kamoloti.
2. Shug‘ullanuvchilarning sog‘ligini mustahkamlash.
3. Gigena qoidalariga odatlanish.
4. Shug‘ullanuvchining har tomonlama mahoratini oshirish.
5. Bo‘lajak ishchi-xizmatchilarning jismoniy va fiziologik sifatlarini shakllantirish.
6. Shug‘ullanuvchilarda jismoniy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. Shug‘ullanuvchida iroda, chidamlilik, qatiyat, intizom, do‘stlik-hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya va sport ishlari mutaxassislik kafedralari, klublar, guruhlar, musobaqalarda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya darslarining mazmunida “jismoniy tayyorgarlik”ni o‘stirish va “Jismoniy jazo” degan tushunchalar ham qo‘lanilishi o‘rganiladi.

Jismoniy tayyorgarlik aqliy tayyorgarlikdan farqli o‘laroq, insondan jismoniy kuch, mashqlar va mashqlar ketma-ketligini doimiy olib borilishini hafta davomida, xatto kun davomida o‘z vaqtida olib borilishini talab qiladi.

Jismoniy tasir - bu inson badaniga biror bir buyum bilan yoki insonlartomonidan tasir ko‘rsatish (qo‘l, oyoq va boshqa azolar bilan)

Barqaror turmush tarzi madaniyatini sog‘lom asosga qurish fenomeni antik davrdan to shu kungacha turli mazmundagi ilmiy-nazariy ta’riflari va talqinlariga ega. Sog‘lom turmush tarzi o‘zining munosib jihatlari bilan barkamol avlod tarbiyasini amalga oshirishda yetakchi vositalaridan biri sifatida hizmat qilmoqda.

Jamiyatimiz a’zosining salomatligi, uzoq umr ko‘rishi, uning jismi a’zolarining yuqori ishchanlikda faoliyat ko‘rsatishi organizmning jismonan chiniqqanligiga bog‘liq. Jismonan chiniqqanlik darajasi jamiyat a’zosi o‘zi uchun dinamik stereotipga aylantirgan sog‘lomlashtirish trenirovkalari jarayoni bilan bog‘liq va bu muammo mustaqillik yillarida o‘zining muhimligi bilan davlatimiz rahbariyati va hukumatimiz siyosatida ustivor yo‘nalish bo‘lib qolaveradi.

Rivojlangan mamlakatlardagi kasal bo'lmagan, sog'ligini bir maromda uzoq ushlay olgan kasb egasiga ishlab chiqarish korxonasi qo'shimcha moddiy rag'batlantirishlar qilishi haqidagi matbuot, radio, televideniyalarning axborotlari biz "boqimandalar"da boshqacharoq tushunchalarni yuzaga keltirgan. Chunki yuqori malakali ishchi, kasb egasini vaqtincha mehnat faoliyatini to'xtatishidan ish beruvchi mahsulot sifatini buzilishidan yuzaga keladigan moliyaviy ziyon ko'rishni uni qoniqtirmagan. Chunki kasallangan yuqori malakali ishchini nisbatan malakasizrog'i bilan almashtirishga to'g'ri kelgan. Shunga ko'ra salomatligini uzoq vaqt bir maromda ushlab rag'batlantirilgan. Bunday natijaga erishish rivojlangan mamlakatlardagi STT jismoniy madaniyat tarkibidagi sog'lomlashtirish trenirovkalarini har bir individ uchun odatga aylantirish darajasiga borib yetganligidir.

Biz qo'l urgan mavzu aynan shu muammo – inson organizmini uzoq umri davomida egalik qilishi lozim bo'lgan salomatligini bir maromda, kasalliklarga yo'liqmay, tashqi muhitning zararli, noxush oqibatlariga qarshi tura olishi, uning jismoniy immunitetini oshirishning vosita va metodlarini o'z ichiga olgan "Sog'lomlashtirish trenirovkalarining nazariy asoslari" bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi tushunchasini "Sport trenirovkasi vositalari", "Hayvonlar trenirovkasi vositalari", "O'to'chiruvchilar trenirovkasi", "Kosmonavtlar trenirovkasi vositalari", "Sirk artistlari trenirovkasi vositalari" va boshqalar tarzidagi trenirovkalar deb ta'rif va tavsiflarni adabiyotlarda ko'p uchratmadik. Ulardan foydalanishning mazmuni, tashkillashtirish shakllari, vositalaridan foydalanish metodikasi, prinsiplari bilan bir-birlaridan farqlanadi hamda ularning maqsadi va vazifalarining yo'nalishi ham boshqacha.

Adabiyot materiallarining tahlili orqali "Sog'lomlashtirish trenirovkalarida"da foydalaniladigan vositalarni o'rganish muhim masala xisoblanadi. Trenirovka mashg'ulotlaridagi mashq qilish vositalarining shakllari, mazmuni, tashkillashtirish uslubiyoti, shuningdek, ularning umumiy qoida va qonuniyatlariga oid hamda mashg'ulotlarning strukturasi va nazariy bilimlari hozirgi kungacha tizimga solinmagan. Undan har kim o'zicha ilmiy asossiz foydalanadi. Oqibati ko'p o'tmay shug'ullanishni foydasiz deganxulosa bilan mashq qilishni to'xtatadi.

Sog'lomlashtirish trenirovkalariga oid ilmiy-nazariy ma'lumotlarning doimiy to'planib borishi, sohaga oid amaliy malakalar va ko'nikmalar zahirasining ortishi ularni to'plash, umumlashtirishni taqozo etadi. Bu o'z navbatida sport mashg'ulotlari jarayoni vositalarining turli xillari va shakllarini shug'ullanuvchining yoshi hamda organizmining funksional tayyorgarligiga qarab turkumlashni taqozo etadi. Sog'lomlashtirish trenirovkalarida foydalaniladigan vositalar, sog'lom turmush tarzi o'zining nazariy asoslari va uslubiyatlariga mukammal ega bo'lmasada, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati (STTJM) sohiblari o'zlarining nazariy bilimlari va amaliy malakalari bilan muammoning nazariy asoslari va vositalarini boyitishga xissa qo'shmoqdalar.

Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohiblari, nazariyachilar, trenerlar, mustaqil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar, o'zlarining sog'lomlashtirish mashqlaridan foydalanishdagi boy tajribasiga ega bo'lgan havasmandlar bilimlari bilan sog'lomlashtirish trenirovkalarida foydalaniladigan vositalar nazariy asoslarining shakllanishi va boyishiga barakali ta'sir ko'rsatmoqdalar. Bu tadqiqot predmetning "skeleti"ni tibbiyot, biologiya, pedagogika (uning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fani), pedagogika, ijtimoiy (sotsiologiya) fanlarining ta'limotlari orqali yuzaga kelishiga sabab bo'lgan. Mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimi bu bilan yana yangi bir zveno – jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish zvenosi bilan boyitdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
2. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
3. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
4. F.B. Muzafarova. Vajnost razvitiya nacionalnix i obshekulturnix kompetency uchashixsya v processe modernizacii obrazovaniya. Vestnik nauki I obrazovaniya. Yauchno metodicheskiy jurnal. 2021/ №15. Str.51

4-SHO‘BA: O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYIHALASH

SHAXMATCHINING RUHIY VA JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI.

10.53885/edinres.2022.43.47.079

A.A.Jo‘rayev. dotsent. NavDPI

Tel. 97-228-84-58, jurayev68@mail.ru

Kalit so‘zlar: *Shaxmat san‘ati, debyut, endshpil, mettilshpil, taktik vositalar, strategiya, turnirlar, shaxmat musobaqasi.*

Ключевые слова: *шахматы, дебют, эндшпиль, метилпат, тактические средства, стратегия, турниры, шахматный турнир.*

Key words: *chess, opening, endgame, methylpath, tactical means, strategy, tournaments, chess tournament.*

Shaxmat murabiyi faqat shaxmatni sevadigan odam bo‘lmasligi lozim: u pedagog-psixolog bo‘lishi va ayrim tibbiy-biologik masalalar bo‘yicha jiddiy bilimlarga ega, ya‘ni shaxmat o‘yini inson psixikasi va sog‘lig‘iga qanday ta‘sir qilishini yaxshi tasavvur eta oladigan bo‘lishi kerak. Gap avvalo shaxmat o‘yini, u bilan shug‘ullanish salomatlikka noxush ta‘sir etmay, balki foyda keltirishi lozimligi haqida ketyapti.

Ma‘lumki, bu o‘yin sportning aksari ko‘p turlaridan farqli o‘laroq, muskullarning qattiq ishlashi bilan bog‘liq emasligiga qaramay, shaxmat sportga kiradi. Buning ustiga shaxmatni ifodali tarzda sportning gipodinamik turi deb atash mumkin, chunki shaxmatchi professional faoliyati davrida talay vaqtni shaxmat taxtasi yonida o‘tirib o‘tkazadi, ya‘ni kamharakat turmush tarzini kechiradi. Bu xususiyatga e‘tibor berish kerak, nega deganda, sport faoliyatining boshqa turlarida, ayniqsa musobaqalar o‘tkazilayotgan vaqtda emotsional zo‘riqish odatda yuksak darajadagi harakat aktivligi bilan uyg‘unlashib turadi. Bu harakat aktivligi bilan uyg‘unlashib turadi. Bu harakat aktivligi organizmni emotsional zo‘riqishning yurak-qon tomir va asab tizimining funksional holatiga noxush ta‘sir ko‘rsatishidan asrashi tufayli muhim ahamiyatga egadir. SHaxmat esa sport faoliyatining shunday formasiki, u qattiq asabiy-emotsional zo‘riqish bilan amalga oshadi va ayrim hollarda salomatlikka noxush ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Kuchli asabiy-emotsional zo‘riqishning salomatlikka noxush ta‘siri nimalarda namoyon bo‘ladi? salomatlikning yomonlashish belgilari turli-tumn bo‘lib, yakka tartibda har xil namoyon bo‘ladi. Masalan, ular “qandaydir boshqacha” bo‘lib qolganliklari, “horg‘inlik” sezgisi paydo bo‘lganidan shikoyat qiladilar; ayni vaqtda vahimaga tushish yuksak hayajon, navbatdagi uchrashuvga tayyorlanish holatlari yuz beradi; ba‘zilarning ishtahasi bo‘g‘iladi, ko‘pincha ularda uyqusizlik paydo bo‘lib, buning natijasida ularning salomatligi asta-sekin yomonlasha boradi.

E.Lasker matchning 10-partiyasini X.R. Kapablankaga yutqazgandan keyin o‘z holatini shunday baholagan edi. Jahon chempioni haddan ziyod asabiylashish natijasida og‘ir kasallikka duchor bo‘lay deb qolgan edi. U shunday yozgan edi: “... o‘yinining 4-soati tugab, belgilangan kontrol vaqt yaqinlashib qolganda, men deyarli butunlay holdan toygan edim... shaxmat taxtasini g‘ira-shira ko‘rar, boshim esa xunuk og‘rirdir. Bu menga ehtiyotkorlik chorasi bo‘lib unga quloq soldim... men kubalik vrach bilan maslahatlashdim. U menga boshim aylanayotganligi, o‘yin oxirida pozitsiyani baholash va, hatto vaziyatni aniq ko‘rishga qurbim yetmayotganligi nima bilan bog‘liq ekanligini tushuntirib berdi”. Lasker o‘yinni to‘xtatishga qaror qildi, biroq rasman matchni yana to‘rtta o‘ynalgan partiyadan so‘ng (ikkitasini yutqazgan edi) topshirdi.

Kamroq hollarda asabiy-emotsional zo‘riqish ta‘siri depressiya va seruyqulikning kuchayishiga yoki tez charchash, loqaydlikka olib keladi. SHunda ruhiyati mustahkam bo‘lmagan kishilarda shubhalanish, o‘zining keraksizligi haqidagi miyaga o‘rnashib qoladigan fikrlar yoki qandaydir og‘ir dardga giriftor bo‘lib qolganliklari to‘g‘risidagi hayollar paydo bo‘ladi. SHaxmatchi xadiklarini eshitib, uni yupatib, bu bilan ruhiy azoblarini yengillata oladigan vrach, murabiy yoki biror do‘sti bilan baham ko‘rish imkoniyati bo‘lsa-ku yaxshi, bunday imkoniyat bo‘lmaganda esa ruxiy ezilish holatidan chiqish qiyinlashishi mumkin.

Shunday qilib, kamdan-kam hollarda faqat partiyadan partiyaga ortib boruvchi uzoq davom etadigan charchoqlik bilan emas, balki o‘yin oldidan haddan ziyod hayajonlanishga ham bog‘liq emotsional qattiq zo‘riqish oqibatida paydo bo‘lib, shaxmatchi startdayoq baayni “kuyib ketadi”, degan xulosa chiqarish mumkin.

Salomatlikka qarab muntazam ravishda shaxmat o'ynaganda noxush ta'sirdan qanday qutulish mumkin? bunda meditsina nazorati va shaxmatchining maqbul rejimga rioya qilishi juda katta ahamiyatga ega. Gap nafaqat ortiq darajadagi o'yin nagruzkalari haqida, balki juda muhim sanaluvchi dam olishni uyushtirish to'g'risida ham ketyapti. Mana shunda jismoniy tayyorgarlik birinchi darajaga ko'tariladi. Jismoniy tayyorgarlikka sport mashg'ulotlarining qaysi turlarini qo'shish kerak? bu savolga bir xilda javob berib bo'lmaydi. Faqat shaxmatchining ularga nisbatan sub'ektiv munosabatini inobatga olish lozimligini aytib qo'yish mumkin. albatta, kundalik rejimga ertalabki jismoniy tarbiya, "sog'lomlashtiruvchi" yugurish, uyqu oldidan sayr boshqa ba'zi umumiy tavsiyalarni berish mumkin. tajriba ko'p shaxmatchilar sport o'yinlari – katta va stol tennisiga, voleybol, futbolga havasmand ekanliklarini ko'rsatadi. SHaxmat bilan jiddiy shug'ullanuvchi ko'p talabalar bu o'yinlarni sevadilar. Demak, jiddiy shaxmat mashg'ulotlariga hamroh bo'luvchi gipodinamiya va emotsional zo'riqishning noxush oqibatlarining oldini olish uchun ularni kundalik rejimiga kiritish maqsadga muvofiq.

Shaxmatdagi yuklama miqdorini rejaga solishdek muhim masalaga kelganda, avvalo boshlang'ich o'rgatish jarayonidayoq uning asta-sekin ortib borishi prinsipiga amal qilish kerak.

Boshlovchi shaxmatchilarning qoidalar bilan tanishtirilganda keyingi o'yini uzoq cho'zilmasligi darkor, chunki o'yin paytida bunday shaxmat havaskorlarida yuzaga keluvchi serdiqqatlik ularni tezda charchatib qo'yadi. SHu sababdan ham murabbiyning boshlovchi shaxmatchilar bilan mashg'ulotlari qisqa muddatli bo'lishi – bir soatdan oshmasligi kerak. Mashg'ulotlar qisqa hamda turli-tuman mashqlar: debyutlar va ulardagi xarakterli tuzoqlar, ikki-uch yurishli oddiy masalalarni yechish va albatta, bevosita bir-biri bilan o'ynashdan iborat bo'lmog'i lozim. Boshlang'ich o'rgatish jarayonida shaxmatga qiziqish va muhabbatni o'stirish uchun nafaqat mashhur shaxmatchilarning estetik zavq o'yg'otuvchi asarlaridan, balki eng oddiy strategik planlarni namoyish qilish va o'rgatishning boshida ko'p uchraydigan xatolarni ko'rsatish uchun bolalarning shaxmat ijodidan ham foydalanish pedagogga juda foydalidir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

- 1.M.Muxitdinov «Shaxmat» Toshkent 2007 yil.
- 2.I.A. Mayzemis va M.M. Yudovich «Shaxmat » Toshkent 1988 yil.
- 3.B.I. Turov «Shaxmat san'ati durdonalari» Toshkent «O'zbekiston» 1997 yil.

11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNI AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.50.53.080

*Namangan davlat universiteti Sport faoliyati
yo'nalishi magistrantlari:*

**Amirov Javlonbek Olimjon o'g'li, Abdullayev Sharofiddin Sodiqmirzayevich
O'zDJTSU magistrant: Abduqodirov Davron Solijon o'g'li**

Annotatsiya: Mazkur maqolada 11-12 yoshli futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarni ahamiyati haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlari, Maxsus mashqlar, Jismoniy tayyorgarlik, taktikasi, Mashq texnikasi.

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Магистрант спорта Наманганского государственного университета: Амиров Жавлонбек
Олимжон оглы, Абдуллаев Шарофиддин Содиқмирзаевич*

*Ўзбекистан Государственный Университет Физической Культуры и Спорта Чирчик:
Абдуқодиров Даврон Солижон углы.*

Аннотации: В данной статье представлены теоретические сведения и практические советы о значении специальной подготовки в повышении технической подготовки игроков 11-12 лет.

Ключевые слова: Спорт специальные упражнения, физическая подготовка, тактика, техника упражнений.

THE IMPORTANCE OF SPECIAL EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF 11-12 YEAR OLD PLAYERS

Annotation: This article provides theoretical information and practical advice on the importance of special training in improving the technical training of 11-12 year old players.

Key words: Sports training, Special Exercises, Physical Training, Tactics, Exercise Techniques.

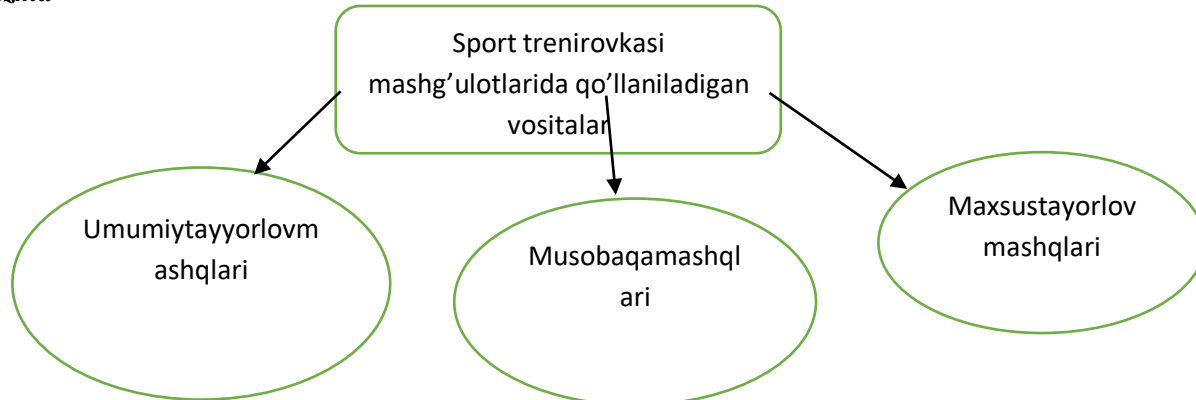
Hozirda barcha sport turlarida texnik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg'ulotlarda o'yinning taktik usullari va uni o'zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo'lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchilarning texnik tayyorgarlikga ega bo'lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o'rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o'tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo'lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo'lmasa, sportchilar hujum va himoyatexnikasini kutilgandarajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo'ladi. Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, futbolchilar texnik harakatlarini rivojlantirishda "Sport trenirovkasi vositalari" tarkibiga kiruvchi "Maxsus mashqlar" dan foydalanish eng qulay vosita bo'lib, hizmat qilishini quyidagi malumotlarda bayon etiladi.

Futbol mashg'ulotlari jarayonida yosh futbolchilarni tayyorlashda ko'pgina o'rgatish vositalardan foydalaniladi. Albatta har bir vositani o'ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo'lgan vositalardan biri maxsus mashq hisoblanadi. Ushbu maxsus mashq sport mashg'ulotlarda ma'lum bir o'yin yoki harakat texnikasini o'rgatishda foydalaniladi. Maxsus mashq ning o'ziga xosligi shundaki u orqali o'yin texnikasini futbolchilar maksimal nomoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o'zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy vositalari haqida so'z yuritilganda albatta quyidagilarni yodga olamiz. Ular quyida 1-chizmada keltirilgan. Maxsus mashqlar asosan mashg'ulotlarda yangi o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladi natijada yosh futbolchilar shu harakatlarni o'zaro jamoalar o'rtasida kichik musobaqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlaydilar.¹

Bumaxsus mashqning o'ziga xosligini to'la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg'ulotlarda faqatgina o'yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo'lmay u orqali futbolchilar hujum va himoya taktikasini rivojlantirish uchun asosiy vosita hisoblanadi.

Sport trenirovkasi mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar

1-chizma



Amalda futbolchilar texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1) harakat texnikasining asosi shu harakat texnikasining zamonaviy rasional strukturasi mos va sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga muvofiqligi;

2) sportchining harakat texnikasi uning organizmini xizmati imkoniyatiga butunlay mos kelmaydi va aynan shu sport turining zamonaviy texnikasining modeliga nisbatan muvofiq emas yoki ijroda kamchiliklarining mavjudligi.

Shunga ko'ra harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondoshuv zarur bo'ladi.

Birinchi holatda shakllangan mahorat to'g'ri harakatlarning son jihatidan yanada rivojlanishi bilan bog'liq. Tezlik va amplitudaning ortishi, kuch sifaiga oid impulslarining ko'chayishi, koordinasiyaning boshlang'ich va yetakchi elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro muvofiqlashtirish ma'lum harakat faoliyatini shakllantirish jarayoni bilan bog'liq.

Ikkinchi holatda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini aytarli darajada puxta o'zlashtirish va harakat strukturasi samarasiz qismlarini samaraliroq qismlar bilan almashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

¹R.I.Nurimov tomonidan "FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent «ITA-PRESS». 364 b..

Malakali sport murabbiylarini tajribasi va maxsus ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasidagi kamchiliklarning asosiy sabablari: trener va sportchilarning texnik mahorati darajasini aniqlashga oid ob'yektiv ko'rsatkichlarini yaratilmaganligi; uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlarining yo'qligi; shuningdek, sportchi uchun ijro texnikasining mukammal modelini aniq, to'g'ri tanlanmaganligi.¹

Ushbu jarayonni asoslash uchun quyida ikta asosiy vazifalarni belgilab olganmiz. Ular:

1. Futbolchilarni mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan texnik harakatlarni musobaqalarda qo'llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish .

2. Futbolchilarni texnik tayyorgarlik jarayonini maxsus mashqlarni optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o'rganish hamda tahlil qilish;

Futbolchilarning mashg'ulot jarayonidagi mos bo'lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi texnik harakatlarni takomillashtirish, bu jarayonga biz 11-12 yoshli futbolchilar tomonidan o'yinda qo'llanilishi kerak bo'lgan, texnikalarni takomillashtirishimkoni tug'iladiradigan maxsus mashqlar hamda ulardan qay biri yuqori darajada o'yin texikasiga mos ekanligini bilib mashq qo'llash yuqori natija beradi.

Odatda o'yin usuli yordamida shug'ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni shakllantiriladi ammo, musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo'yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg'ulotda musobaqalashuv, o'zaro raqobat va g'oliblikaintilish borligi hisoblanadi. Quyida futbolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim sanalgan maxsus mashqlar 2- jadvalda keltirilgan.

Futbolbol mashg'ulotlaridao'yini texnikasini takomillashtirishga tavsiya etilgan maxsus mashqlar

2-jadval

Maxsus mashqlar			
T/r	Maxsus mashq nomi	Ta'sir yo'nalishi	Uning tavsifi
1	10-15 m ga jadal yugurish Sakrab-sakrab yugurish	Futbol texnik harakat tezkorligi rivojlantruvchga mo'ljallangan mashqlar	Ushbu maxsus mashq orqali futbolchi tezkorligi va kuch sifati rivojlanib uning natijasida texnik harakatlarni takomillashivuga zamin yaratiladi
2	Gimnastika skameykasida goh o'ng, goh chap oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash.	Oyoq kuchini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar	To'pga zarba berish va top bilan harakatlanishdagi texnik mashqlarni bajarishdan avval qollash yaxshi samara berishi mumkin.
	6-9 sm li tayanchda oyoq uchiga ko'tarilish va tushish.	Futbolchi oyog'ining panja mushaklarining rivojlantirishga mo'ljallangan	Joydan joyga ko'chishda sportchini panja (oyoq) si kuchli bo'lishi talab etilib bu mashq orqali bu vazifa hal etiladi.
	"Tashlanish" dastlabki holatidan sakrab turib oyoqni almashtirish	Futbolchi chaqqonlik harakatini tarbiyalash uchun mo'ljallangan	Mazkur mashq orqali furbolchi aldamchi harakatlari takomillashuviga erishish mumkin bo'ladi.

Izoh: Ushbu maxsus mashqlarni murabbiy bolani yoshi va jismoniy imkoniyatiga ko'ra moslab qo'llashi mumkin.

Mazkur usul futbolchilar mashg'ulotlarini tashkil etishda turli yoshdagi sportchilar uchun samara berishi ham uning qay darajada optimal ekanligini ko'rsatadi. Ushbu maxsus mashqlar orqali texnikani

¹A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik Farg'ona -2016 372, b.

takomillashtirishda futbolchilarni ikki guruhga ajratib so'ng ular oldiga yuqoridagi maxsus mashqlarni bajartirish keyingi guruhga bo'shatishi qoida qilib olinadi. Albatta bu belgilangan maxsus mashqlarini futbol texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishda eng yaxshi vosita bo'lib hizmat qiladi deb o'ylamiz.

Xulosa:

Futbol mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so'ng, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini shunday maxsus mashqlar orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida futbolchilarning texnik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarda bajarilishi texnik harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. R.I.Nurimov tomonidan "FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent «ITA-PRESS». 364 b...
2. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg'ona -2016 372, b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
4. F.A.Toshpulatov. Jismoniy tarbiya va sport o'quv qo'llanma "Ozbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashiryoti TOSHKENT-2019 196 b.
5. Wwww.lex.uz

13-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.59.41.081

Jurayev Tolibjon dotsent:

Jismoniy madaniyat fakulteti, NamDU

Abdunazarova Mashxura Abdusator qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich magistri, NamDU

e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com

Annatsiya: 13-14 yoshli o'quvchilarni yengil atletika to'garak mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash va bu orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid nazariy ma'lumot hamda amaliy ta'vsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik,

РОЛЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

Жураев Толибжон доцент факультета физической культуры, НамГУ.

Абдуназарова Машхура Абдусатор кызы Магистр 1-курс факультета физической культуры, НамГУ.

e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com

Аннотация: Теоретические сведения и практические рекомендации по развитию физических качеств и физической подготовленности школьников 13-14 лет путем занятий в легкоатлетических секциях.

Ключевые слова: Физическая подготовка, физическая подготовка, физические качества, ловкость, ловкость, сила, выносливость.

THE ROLE OF ATHLETICS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AGED 13-14

Jurayev Tolibjon NamSU, Associate Professor of the Faculty of Physical Culture

Abdunazarova Mashkura Abdusator qizi Master of the 1st stage of the Faculty of Physical Culture of NamSU e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com

Annotation: Theoretical information and practical recommendations on the development of physical qualities and the development of physical fitness of 13-14-year-old students through athletics clubs

Keywords: Physical training, physical training, physical qualities, agility, agility, strength, endurance.

Ishning dolzarbligi. Hozirda butun dunyoda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyatini hisobga olmaslikni ilojisi yo'q. Chunki, har bir millat o'z vatani kelajagi bo'lgan yosh avlod salomatligiga befarq bo'lolmaydi. Mazkur vazifani oshirishni dastlab bog'cha va maktab yoshidan amalga oshiriladi. Albatta maktab jismoniy tarbiyasi ko'pgina muhim vazifalarni amalga oshira. Shu vazifalar o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutanosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to'garaklari faoliyatini o'rganish jarayonida guvohi bo'lish mumkin. Umumta'lim maktabining 13-14 yoshli yengil atletikachilarga o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq etiborli bo'lish talab etiladi. Chunki, bu yoshda bolalar o'sib rivojlanishi jadal bo'lib, ularning o'zini tutishi, fe'l atvorida ham beqarorlik yuzaga kela boshlaydi. Manashunday vaziyatda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda ham ahamiyatlidir. Ko'pchilikka ma'lum sport mashg'ulotlarini o'tkazishda Yengil atletikaning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlaridan foydalaniladi. Ushbu tayyorgarlik turlari o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Manashu o'ziga xoslikni bir biriga bog'lash, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikga to'g'ridan to'g'ri o'tib ketmasdan, o'quvchining tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir Yengil atletika sport to'garagi murabbiysi jismoniy tayyorgarlik turlarini bilishi hamda mashg'ulot vazifasi mos jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo'llay olish malakasiga ega bo'lishi juda ham dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

Ishning maqsadi: 13-14 yoshli o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletika to'garaklarining ahamiyatini aniqlash.

Ishning vazifalari : 1) Yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni o'rganish. 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bir biriga bog'lab mashg'ulot tashkil etilishi o'rganish.

Mazkur tayyorgarlik turi haqida so'z yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni o'ziga xosligi haqida qisqacha to'xtalsak.

Yengil atletika sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat(jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqonlik. Sportda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko'rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko'rsatgichidir.

Yengil atletika to'garaklari ham sportchini ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlaridagi kabi tayyorgarlik vositalari sportchining o'sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog'liq holda o'zgarib boradi. Quyda shunday tayyorgarlik turlariga to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

1. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha muskul gruppalari va harakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

2. **Yordamchi jismoniy tayyorgarlik** maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan.

3. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi. Yengil atletika har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonini ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan.¹

Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi usulni talab qiladi. Masalan:

1) yuguruvchilarda:

- absolyut tezlikni oshirish;
- startni bajarishning tezligi;
- tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaktsiya vaqti, ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

2) Sakrovchilarda.

- alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;
- mo'ljal olish va qaror qabul qilish tezligi;

¹ Q T. Arabboyev. "O'quv uslubiy majmua" QDPI 2021-2022 yil

- sherik va raqiblar bilan guruh bo'lib o'zaro ta'sir qilishning murakkabligini ko'rish mumkin.¹

Har bir sport turning o'ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkin. Yengil atletika sport to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog'lovchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilinish yuqori samara beradi.

Bunda Yengil atletikachi o'quvchilar mashg'ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsirlash juda muhim hisoblanadi. Yengil atletika to'garak mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya'ni 90 daqiqa bo'lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda, mashg'ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o'tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulotga joriy qilish imkoni tug'iladi. Mazkur tayyorgarlikni mashg'ulotida quydagicha tashkillash va o'tkazish orqali atlet o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo'ladi.

Xulosa

Xulosa uchun 13-14 yoshli yengil atletikachilarni tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mashg'ulotni muntazam ravishda tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh yengil atletikachilarni mashg'ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyok bilan mashq bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan yordamchi jismoniy tayyorgarlik shu vazifani amalga oshirishda juda ham yuqori samara berishi haqida ma'lumotlarni etiborga olgan holda tayyorgarlik turlaridan oqilona va maqsadli foydalanish eng kerak vosita bo'lib hizmat qiladi. Bundan tashqari sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishdagi asosiy maqsadni hal etishda sog'lomlashtiruvchi va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi bo'lib hizmat qiladi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M. J. Abdullayev, M. S. Olimov, N. T. To'xtaboyev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi darslik.- T. 2017. -625.b
2. F.A.Kerimov " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
4. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.
5. Q T. Arabboyev. "O'quv uslubi majmua" QDPI 2021-2022 yil..

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.

10.53885/edinres.2022.46.98.082

Sh.Raxmatullayev NavDPI 1-kurs magistri

Tel. 94 235 96 38

Kalit so'zlar: shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi, absolyut va nisbiy kuch, maksimal zo'riqish, yuqori ishchanlik, ijobiy effekt foni.

Ключевые слова: личная сила и скорость, абсолютная и относительная сила, максимальное напряжение, высокая работоспособность, фон положительного эффекта.

Key words: personal strength and speed, absolute and relative strength, maximum stress, high performance, positive effect background.

Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, muskullar qo'zg'oluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi, bosh miya qobig'idagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv tizimsi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi, boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbavtda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish

¹ A.Abdullayev "Jismoniy madsaniyat nazaryasi va metodikasi" darslik farg'ona 2016 yil

(nerv muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. SHu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to'qimlarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va metodlarni, muskul massasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yosh yengil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo'lgan talab yengilatletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotsida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bulgan muskullar guruhsini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) takror takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rgatib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementning koordinatsion struktura yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish (shtanga va snaryadlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir.

Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to' harakat to'g'riligi buziladigan darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi ("Nihoyagacha" metodi). Bunday mashqlar struktura jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletik turning elementlariga o'xshaydi. Bunda kuch kelish o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50-70%) bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementlar mashqlardan tortib, to' yaxlit yengil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdantashlanish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Bundan tashqari, kuchni statik namoyon qilish qo'llanadi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 1015 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 25 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, maslan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga, yengil yuk (masalan, to'ldirma tuplar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul guruhlarga ta'sir qiladi.

Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 25 minut vaqt o'tkazmoq kerak.

Yengil yuk bilan bajariladigan mashqni qatorasiga 23 marta takrorlash (ayrim vaqtda ozroq) kerak. Og'irlik qancha oz bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Muskul hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim muskullarda charchoq sezilgunga qadar takrorlash kerak.

Yuk ko'tarib qilinadigan mashqlarni birinchi vaqtlarda sekin asta, keyinchalik og'irlik imkon berganicha tez bajarish tavsiya etiladi.

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini yengish mashqlari yuk ko'tarish mashqlariga yaqin. Bularndan tipikrog'i o'z gavda og'irligidan foydalanib bajaradigan o'tirib turish (asosan bir oyoqda), sakrash jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, osilgan holatda tortilish, tayanib yotgan holatda qo'llarini bukib to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlaridagi singari bu mashqlarda ham qanchalik kichik muskul guruhsi ishlaydigan bo'lsa, tananing borib kelish yo'li qancha bo'lsa, mashq ko'p takrorlanadi. Bora bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, yengilroqlaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan, bajariladigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi.

Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor.

Mashg'ulotda og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham og'irroq asboblarni ulotqirish, yelkaga qum to'ldirilgan (6 12 kg) xalta olib sakrash mashqlari, og'irligi (5 6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Bunuqa mashqlarda harakatning strukturasi deyarli o'zgarmaydi, lekin atlet uchun odatdagidan ko'proq kuch sarflashi kerak bo'ladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitga yaqin sharoitda taraqqiy etadi.

Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan bilan shug'ullanadigan ulotqiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5 6 kg li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki pitra solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irlik bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlarini massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irlik bilan bajariladigan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz. Keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" metod) foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past turnikka turanib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nihoyaga yetib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan muskul guruhlariga oid nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunday kuchlanishga javoban nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadida, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5 6 sekunddan 2 4 marta takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga tavsiya qilinadi.

Yangi boshlovchi yengil atletikachilar gavdadagi hamma muskullarini rivojlantirish uchun, ko'proq kuch keladigan xilma xil jismoniy mashqlar qilishlari kerak. Tayyorlangan yaxshi sportchilar tanlab olgan turlarida muvaffaqiyatga erishish qaysi muskul guruhlarini kuchli bo'lishini talab qilsa, o'sha muskul guruhlarini rivojlantirishlari kerak. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llanadi. Lekin musobaqa davrida ham kuch talab (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar yetarli darajada qoldiriladi. Bu kuch taraqqiyotida erishishgan darajani saqlab qolish uchunгина emas, balki uni yanada oshirish uchun ham kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Normuradov. A. Yengil atletika Toshqent 2002 yil.
2. Niyozov. I. Yengil atletika Fargona 2005 yil.
3. Xonkeldiyev Sh. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. -T.: Meditsina. 1996.
4. Atoyev A. K. Farzandlaringiz barkamol bo'lsin. -T.: Ibn. Sino. 1995.

SPORTCHILARNI SAMARALI TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI VA UNING MOHIYATI

10.53885/edinres.2022.14.32.083

Karamatov Jasur Alisherovich

Kogon tuman BO'SM uslubshunosi

Annotatsiya: Maqolada sportchilarni saralab olish (seleksiya), yuqori natijali sportni rivojlantirish, malakali sportchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi, sport va sportchilar oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar, vositalar, uslublar, tashkiliy shakllari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: seleksiya, sport musobaqalari, malakali sportchilar, sportchilar tayyorlash, yuqori sport natijalariga erishish.

Аннотация: В статье перечислены отбор спортсменов, развитие спорта с высокими результатами, современная система подготовки квалифицированных спортсменов, цели и задачи, стоящие перед спортом и спортсменами, средства, методы, организационные формы.

Ключевые слова: селекция, спортивные соревнования, квалифицированные спортсмены, подготовка спортсменов, достижение высоких спортивных результатов.

Annotation: the article describes the selection of athletes (selection), the development of high-performance sports, the modern system of training of qualified athletes, goals and tasks set for athletes and athletes, tools, methods, organizational forms.

Keywords: selection, sports competitions, training of qualified athletes, athletes, achieving high sporting results.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom avlodni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ishlariga innovasion shakllar va usullarni joriy etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustaxkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yuqori natijali sportni rivojlantirish shunday tarzda kechadiki, bunda sportchilar tayyorlashni turli jihatlarini takomillashtirishning yangi yo'llarini qidirmasdan turib natijalarni yanada oshirib bo'lmaydi, shunday yo'llardan biri boshqaruvchi ta'sir ko'rsatishning (yuklama) samarasi bilan boshqariladigan ob'ektning holati (sportchining funksional va jismoniy holati) o'rtasidagi o'zaro bog'lanishlarni o'rganish asosida mashg'ulot jarayonini samarali qurish bo'lib hisoblanadi. Bu holat to'raligicha jamoaviy sport o'yinlariga, jumladan futbolga ham tegishli, jamoaviy sport o'yinlarida tayyorlashni boshqarish jarayonining murakkabligi musobaqalarda chiqishlarning natijaviyligining ko'p omilliligi, miqdor bilan o'lchanadigan natijaning yo'qligi, shuningdek raqib jamoaning qarama-qarshi tomonlarning keyingi harakatlarini noaniqligini shartlaydigan qarshi harakatlari bilan bog'lanadi [1,4].

Malakali sportchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi o'zida muayyan maqsadlar, vazifalar, vositalar, uslublar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va hokazolarga ega bo'lgan, eng yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan murakkab, ko'p omilli tizimni talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash tizimining tuzulishida mashg'ulotlari, musobaqalar, shuningdek tizimning samaradorligini oshiradigan – mashg'ulot mashg'ulotlaridan tashqari va musobaqalardan tashqari omillar ajratiladi, ular oxir-oqibatda sportchiga uyg'un jismoniy rivojlanish, texnik-taktik mahorat, jismoniy, psixik, ma'naviy va ruhiy sifatlarning rivojlanishining yuqori darajasi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati sohasida bilimlarni ta'minlaydi [2,6].

Sport bilan mashg'ulot - sportchilarni tayyorlash tizimining tarkibiy qismi sifatida - o'zida tanlangan sport turida sportchiga yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan turli sifatlar, qobiliyatlar, jihatlarini takomillashtirish maqsadida jismoniy mashqlarni qo'llashga asoslanadigan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayonni taqdim qiladi. Sport bilan mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida sportchining orginazmida uning shug'ullanganlik holatini belgilaydigan turli-tuman funksional va morfologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shug'ullanganlik asosan organizmning turli funksional tizimlarining imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik xarakterdagi adaptasion qayta qurishlar bilan ta'minlanadi. Shug'ullanganlikni umumiy va maxsus shug'ullanganlikka ajratish qabul qilingan. Umumiy shug'ullanganlik salomatlikni mustahkamlaydigan, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va organizmning tizimlarining muskul faoliyatining har xil turlariga nisbatan funksional imkoniyatlarini oshiradigan spesifik bo'lmagan mashqlarning ta'siri bilan takomillashtiriladi. Maxsus shug'ullanganlik sportchining sport ixtisoslashuvi sifatida tanlangan konkret faoliyat turida takomillashuvining natijasi bo'lib hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligining tuzulishida ahamiyatga molik alomatlariga ega bo'lgan nisbatan mustaqil jihatlar – jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy va integral jihatlar ajratiladi. Bunday yondashuv sport mahoratini tarkib toptiruvchilar to'g'risidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirish vositalari va uslublarini, mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini ma'lum darajada tizimlashtirish imkonini beradi. Biroq shuni esdan chiqarimaslik kerakki, mashg'ulot va ayniqsa musobaqa faoliyatida bu jihatlardan hech qaysinisi izolyasiyalangan tarzda namoyon bo'lmaydi. Ular o'zaro ta'sirlashish bilan yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashadi. Turli elementlarning bunday majmuaga kirganlik darajasi, ularning o'zaro bog'lanishlari va o'zaro harakatlari funksional tizimlar shakllanishining oxirgi natijaga qaratilgan– har bir sport turi uchun spesifik bo'lgan qonuniyatlar bilan shartlanadi. Tayyorgarlikning har bir jihatining takomillashganlik darajasi boshqa jihatlariga ham bog'liq bo'ladi, ular bilan belgilanadi va o'z navbatida

ularning rivojlanganlik darajasini belgilaydi. Masalan, sportchining texnik tayyorgarligi turli harakat qobiliyatlari – kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, ephillik vahokazolarning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Harakat qobiliyatlarining (masalan, chidamlilik) namoyon bo‘lish darajasi texnikaning tejamkorligi, toliqishga chidamlilik, musobaqa kurashining taktik sxemasini amalga oshira olish bilan chambarchas bog‘lanadi. Taktik tayyorgarlik, o‘z navbatida, faqatgina sportchining axborotni qabul qilish va operativ ishlov berish qobiliyati, taktik reja tuza olishi va uni samarali amalga oshirish yo‘llarini topa olishiga emas, balki texnik mahorat, funksional tayyorgarlik darajasi, jasurlik, maqsad sari intilishning rivojlanish darajasi bilan ham bog‘lanadi. Musobaqa faoliyati sportchi konkret sport turida alohida sportchilar va jamoalarning yutuqlarini baholash va taqqoslash qoidalariga muvofiq imkoniyatlarini bevosita namoyon qilishini ko‘zda tutadi. Musobaqalar shuningdek sportchilarni tanlab olish va tayyorlash, odamning zahira imkoniyatlarini bilash, shaxsni shakllantirish vositasi ham bo‘lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshiradigan barcha mashg‘ulot va musobaqa omillari – bu tayyorlashning tashkiliy va moddiy-texnik shart-sharoitlari, tibbiy va ilmiy ta‘minot darajasi, murabbiyning maxsus bilimlari va mahorati, tarbiyaviy ishning tashkil qilinishi, sanitariya-gigiena shart sharoitlari, ekologik vaziyat va hokazolardir. Bu omillardan ba‘zilari, garchi mashg‘ulot va musobaqalarning yakuniy natijalariga katta ta‘sir ko‘rsatsada – nisbatan mustaqil bo‘lib hisoblanadi (masalan, yashash sharoitlari), boshqalari – sport bilan mashg‘ulotning o‘zining vositalari va uslublari, musobaqa kurashini olib borish usullari bilan chambarchas bog‘lanadi (masalan, sport kiyimlari va jihozlari, trenajer qurilmalari). Sportning o‘yin turlarida yangi kelgandan yuqori darajali sportchigacha bo‘lgan yo‘lni bosib o‘tish uchun o‘rtacha 7-10 yil talab qilinadi. Ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida mashg‘ulot jarayonini optimal boshqarishning muhimligiga yetarlicha baho bermaslik sportchilarga o‘zlarining potensial imkoniyatlarini to‘liq ochish imkonini bermaydi [3,6].

Hozirgi kunda yuqori darajali sportchilarni tayyorlash uning barcha jihatlari – sport tanlovi va yo‘naltirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish, musobaqalarni rejalashtirish, tibbiy, ilmiy-uslubiy va moddiy-texnik ta‘minotning imkoniyatlarini rasionallashtirishni ko‘zda tutadi. Ko‘rsatilgan jihatlarning har bir ahamiyatini nazardan qochirmagan holda ulardan eng asosiysi – o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga va xususan uning tarkibiy qismi sifatida pedagogik nazoratni takomillashtirishga batafsilroq to‘xtalamiz. Sportchilarning mas‘ul musobaqalarga tayyorgarligi majmuaviy, integral tushuncha bo‘lib, uning umumlashtiruvchi tavsifi musobaqalarning funksional, tezlik-kuch, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlikning miqdor va sifat baholaridan foydalangan natijalari bo‘lib hisoblanadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishning konkret masalalarini hal qilish uchun pedagogik nazorat qilish tizimi xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ne‘matovich K.S.Abdueva _ Sitorabonu Savriddin qizi , Fatullayeva Muazzam Azimovna , Qurbonov Shuhrat Qo‘ldoshevich . Jismoniy tarbiya va sport darolarida innovatsion atamalardan foydalanish va ularning ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari // Tanqidiy sharhlar jurnali. doi . – T . 10. – S . 470-471 .
2. Abdueva SSQ 14-15 yoshli gandbolchilarning sakrashda tezligi va kuchini aniqlash //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T . 10. – №. 11. – S . 1212-1220.
3. Abdueva S.S., Xurbonov S., Sobirova N. 11-12 yoshli gandbolchi qizlarning jismoniy ko‘rsatkichlari va texnikasi evolyutsiyasi //Fan, muhandislik va texnologiyada ilg‘or tadqiqotlar xalqaro jurnali (IJARSET). – 2019 yil.
4. Abdueva SS Bolalarning gandbol sportiga qiziqishini oshiradigan tadbirlar // Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanaucho-prakticheskayakonferensiya . – 2020 yil.
5. Abdueva S.S. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati //Olamga integratsiya va fanlar aloqasi| Integratsiya v mir i svyaz nauk | Dunyoya qurish va elmlarning aloqa ISBN. – S . 978-9952.
6. Abdueva S. XVI-XVIII ASRLARDA O‘RTA OSIYODA Jismoniy madaniyatni o‘rganish dolzarb masala sifatida // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
7. Abdueva S. Universitet talabalarining gandbol jamoalari mashg‘ulotlarini rejalashtirishda temperament turlari bo‘yicha sportchilarning funksional holatini hisobga olish // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.

8. Abdueva S. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning psixologik jihatlari // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8.
9. Abdueva S. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH XUSUSIYATLARI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8.
10. Abdueva S. GANDBOLCHILARDA HUYUM VA HIMOYA JAVOB TEZLIKINING YOSH BOYICHA DINAMIKASI // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 7. – №. 7.
11. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8.
12. Abdueva S. SPETSIFIKA DISTANTSIONNOGO OBUCHENIA VYSSHEM OBRAZOVANII //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 7. – №. 7.
13. Abdueva S . Jismoniy madaniyat shaxs inn o v a tsi o n m e t o d l a r n i q o ' l l a s h n i n g p s i x o l o g i k j i h a t l a r i //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 3. – №. 3.
14. Abdueva S . Xotin - qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tasiri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 3. – №. 3.
15. Abdueva S . Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8.
16. Abdueva S. YUKORI MALAKALI 19-21 YOSHLI GANDBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARIDA DAVRANLAR ARALIGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz) . – 2021. – T . 8. – №. 8.
17. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
18. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 310-320.
19. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
20. Ибрагимов А. К. Основа физкультурного образования школьников–зна-ния по физической культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол. – 2018. – №. 8. – C. 128.
21. Ibragimov S. E. RESEARCH PARK. – 2021.
22. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
23. Karomatovich I. A., Utkirjonovich E. F. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING METHODOLOGY OF BOXERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 27-40.
24. 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.
25. Karomatovich I. A., Shokhrub U. Dynamics of jumping development of volleyballers in different ages //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 11.
26. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 234-241.
27. 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.
28. Ilxomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 355-363.
29. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1314-1320.

30. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
31. 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.
32. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 202
33. 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.
34. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg 'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
35. Контроль подготовленности хоккеистов разных возрастных групп (в том числе отбор), Федерация хоккея России, М., 1995
36. В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. Спортивное прогнозирование. М., ФиС, 1984
37. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
38. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

УДК: 796.81

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С УЧЕТОМ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

10.53885/edinres.2022.94.14.084

Мирзабеков Иброхимжон Адахамжон угли

*Докторант Андижанского Государственного Университета
Узбекистан, Андижан*

Электрон почта: ibrohimjo765@gmail.com

Estimation of physical readiness of wrestlers on belts taking into account the weight category under the influence of training influences

Mirzabekov Ibrokhimjon Adahamjon ogli

Doctoral student of Andijan State University
Uzbekistan Andijan

Electron mail: ibrohimjo765@gmail.com

Mashg'ulot ta'sirida vazn toifasini hisobga olgan holda belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash

Mirzabekov Ibroximjon Adaxamjon o'g'li

Andijon davlat universiteti doktoranti
O'zbekiston Andijon

Electron pochta: ibrohimjo765@gmail.com

Аннотация: В данной работе спортсмены экспериментальной группы тренировались по программе, в которой использован комплекс методов и средств, используемых не только из борьбы на поясах, но и из других спортивных специализаций. На основе информативных педагогических тестов, проведена оценка физической подготовленности борцов на поясах с учетом весовой категории под влиянием тренировочных воздействий в ходе эксперимента. Проведенный сравнительный анализ полученных результатов соревновательной деятельности свидетельствует о том, что использованная экспериментальная программа более эффективна по сравнению с традиционной, о чем свидетельствуют результаты физической подготовленности экспериментальной группы, по сравнению с результатами, установленные контрольной группой.

Ключевые слова: борьба на поясах, весовая категория, педагогический контроль, общая физическая подготовленность, комплекс методов, средства тренировки, силовые качества.

Abstract: In this work, the athletes of the experimental group trained according to the program, which used a set of methods and means used not only from belt wrestling, but also from other sports specializations. On the basis of informative pedagogical tests, an assessment of the physical fitness of belt wrestlers was carried out, taking into account the weight category, under the influence of training influences during the experiment. The conducted comparative analysis of the obtained results of competitive activity indicates that the experimental program used is more effective than the traditional one, as evidenced by the results of the physical fitness of the experimental group, compared with the results established by the control group.

Key words: belt wrestling, weight category, pedagogical control, general physical readiness, a set of methods, training means, strength qualities.

Annotatsiya: Bu ishda tajriba guruhi sportchilari dastur bo'yicha mashg'ulotlar olib bordilar, ularda nafaqat belbog'li kurashdan, balki boshqa sport ixtisosliklaridan ham qo'llaniladigan metod va vositalar majmuasidan foydalanildi. Ma'lumot beruvchi pedagogik testlar asosida belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini, vazn toifasini hisobga olgan holda, tajriba davomida mashg'ulot ta'siri ta'sirida baholash amalga oshirildi. Raqobat faoliyatining olingan natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'llanilgan eksperimental dastur an'anaviyga qaraganda samaraliroq, bu nazorat guruhi tomonidan belgilangan natijalar bilan taqqoslaganda eksperimental guruhning jismoniy tayyorgarligi natijalaridan dalolat beradi.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, vazn toifasi, pedagogik nazorat, umumiy jismoniy tayyorgarlik, usullar majmui, mashq qilish vositalari, kuch sifatleri.

Актуальность: В целях повышения физической подготовленности молодежи перед учеными и практиками поставлена задача разработки и реализации аргументированной системы подготовки спортсменов, способных достойно выступать на международной арене, при сохранении самобытности народных видов спорта [1]. Толчком к развитию национальных видов кураша послужил Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева ПК от 2 октября 2017 года «О развитии национальных видов борьбы». По мнению Денисенко А.Н., 2018 нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных тенденций в спортивной деятельности. Такой подход подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности [3,2,12,7,4].

Важное значение для получения информации о деятельности и состоянии спортсмена имеет педагогический контроль. Он используется для оценки эффективности применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы, а также прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля заключается в учете тренировочных нагрузок, определении уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, выявлении возможностей достигнуть планируемый спортивный результат, оценке поведения на соревнованиях [8,6,9,5,11]. Анализ педагогических тестов, предлагаемых для оценки физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта показал, что общими для большинства видов спорта, в том числе и в поясной борьбе являются контрольные упражнения, характеризующие уровень развития базовых качеств (скоростные возможности, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость), а также показателей специальных двигательных качеств. Использование современных педагогических подходов в физической, технической подготовке борцов на поясах на основе интеграции средств не только национальных, но и других видов спорта с учетом весовых категорий определяет актуальность научных исследований

Цель исследования: Оценка физической подготовленности борцов на поясах различной весовой категории под влиянием тренировочных воздействий.

Методы исследований: Исследование выполнено на базе Андижанского колледжа олимпийского резерва. Обследование проведено на 40 квалифицированных борцах на поясах разбитых на 2 группы: контрольную и экспериментальную с учетом их весовой категорий.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой учебной программе, экспериментальная группа тренировалась по разработанной программе, рассчитанной для экспериментальной группы. В экспериментальной программе в отличие от традиционной, применялись в основном круговой методы тренировки, а также комплексный и сопряженный методы включающие в себя сочетание нескольких методов [10]. В ходе основного педагогического эксперимента, который продолжался в течение 9 месяцев регулярно осуществлялся контроль за динамикой изменений показателей в педагогических тестах, демонстрирующих уровень развития общей и специальной физической подготовленности, а также по направленности и характеру изменений спортивно-технических показателей у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Педагогическое тестирование физических качеств проводили дважды в начале и в конце эксперимента, Учитывая, что востребованными в первую очередь в поясной борьбе являются силовые качества нами проведено тестирование по тесту динамометрия кисти, в начале и в конце эксперимента, а так же скоростные качества оценивались по тесте бег на 30 м., 60м., и на выносливость бег на 2000 м. Скоростно-силовые способности оценивались по тесту «прыжку в длину с места».

Результаты исследования и их обсуждение: Анализ результатов тестирования контрольной группы на начальном и конечном этапах эксперимента позволил установить прирост показателей физической подготовленности по следующим тестам; так в тесте «прыжок в длину с места» на скоростно-силовые качества показал прирост в группе борцов на поясах легковесов на 2,6%, у средневесов на 2,5% и у тяжеловесов на 1,7%. Прирост силовых качеств по тесту ДК (динамометрия) кисти выявил также значительный прирост – у легковесов на 5,6%, у средневесов на 4,7% и наибольший прирост силовых качеств установлен для тяжеловесов- составивший 6,01%. Развитие скоростных качеств оценивалось по показателям бега на 30м, и 60м. У легковесов прирост составил в беге на 30 м – 2,5%, у средневесов на 2,8% и у тяжеловесов самый низкий прирост качества быстроты составил всего – 1,04%.

В беге на 60м у легковесов КГ прирост скоростных качеств составил – 4,1%, у средневесов – 3,2% и у тяжеловесов на - 2,5%. По данному показателю лидируют легковесы, и отстающие - тяжеловесы. Установлено, что показатель качества выносливости – бег на длинные дистанции на 2000м, на втором этапе эксперимента прирост составил у легковесов – 3,1%, у средневесов - 2,8% и у тяжеловесов – также 2,8%. В экспериментальной группе также проведен аналогичный анализ прироста физических качеств. Так в тесте «прыжок в длину с места» установлены следующие результаты: у легковесов прирост составил 3,4 %, у средневесов – 2,6% и у тяжеловесов – 2.1%.

Таблица 1

Оценка физической подготовленности борцов на поясах с учетом весовой категории экспериментальной группы

Весовая категория - ЭГ	Прыжок в длину с места	ДК кисти	30м ,со старта	Бег 60м с ходу,	Бег на 2000м
В начале эксперимента - M±m					
Легковесы	240,4±2.27	46,1±8,1	4,71±0,04	8,67±0,4	6.49,8±,11,4
Средневесы	243,7±2.28	48,8 ±7,2	4,65±0,06	33±0,10	6.33,8±11.5
Тяжеловесы	236,6 ±1.7	54,6±7,3	4,73±0, 04	9,33±0.3	8.02,9±13.8
В конце эксперимента - M±m					
Легковесы	248.5±2.7	50,7±7,1	4,51 ±0, 03	8.31±0.4	6.32,6±11.5
Средневесы	250, 0±2,2	54,4±7.8	4,31±0,04	8,05±0,4	6.16,7±11.3
Тяжеловесы	242,4±1.7	59,4±7,0	4,61±0, 03	9.00±0.2	9.20±14,1
Прирост результатов в ходе эксперимента (%)					
Легковесы		9.9			
Средневесы		11.5			
Тяжеловесы		8.8			2

В тесте динамометрия кисти – наилучший результат установлен для легковесов,

средневесов и тяжеловесов составивший –9,9%; 11,5%; 8,8% соответственно, что вполне естественно, если отталкиваться от исходных показателей силы кисти, то более значительный данный показатель был у тяжеловесов по сравнению с легковесами и средневесами. Известно, что скоростные качества проявляют большее влияние наследственной детерминированности, так что ожидать скачков в развитии данного признака не приходится. У легковесов прирост результатов в беге на 30 м. к концу эксперимента достиг – 4,2%, а у средневесов отмечается высокий прирост по сравнению с борцами других весовых категорий, составивший – 7,3%, а у тяжеловесов 2,5%. В беге на 60м прирост показателя у легковесов составил – 3,52%, у средневесов -2,6% у тяжеловесов также отмечен прирост достиг – 2,9 %. В беге на 2000 м практически одинаковый прирост результатов на выносливость показали легковесы и средневесы - 4,2% и 4,3% соответственно. Прирост показателя на 2000 м у тяжеловесов прирост достиг- 6,09%.

Заключение: Проведенный сравнительный анализ свидетельствует о том, что использованная нами экспериментальная программа более эффективна по сравнению с традиционной программой, о чем свидетельствуют результаты физической подготовленности ЭГ группы борцов на поясах, которые превышают результаты, установленные в КГ.

Литература

1.Байков Р.К., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой курэш // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 11–15).

2.Валеев Р.Г. – Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного ведения поединков /Автореферат дис.канд. пед. наук.Санкт-Петербург – 2007 -22с. ,

3.Дашинорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на методику тренировки борцов вольного стиля. СПб., 2000, 2007,

4.Денисенко А.Н.,2018- Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной борьбы и национальной борьбы хуреш –дисс.. на соиск. Канд. пед. наук 13.00.04 Национальный Гос. Университет ФК и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018, стр. 143-165.).

5.Зациорский В.М.- Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания, - /Зациорский В.М. , -М.; Физкультура и спорт, 2009, - 200с.;

6.Курамшин Ю.Ф.- Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы // Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. С. 344–356;

7.Мирзакулов Ш.А. Белбогли кураш назарияси ва услублари //Ўқув қўлланма Т.: 2014 - 216 б;

8.Пилюн Р.А.,-Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев /Учебное пособие Пилюн Р.А. А.Д.Суханов – Малаховка, МГАФК, 1999, 99с.

9.Платонов В.Н Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика // Наука в современном спорте №1, 2008, стр.3-24;

10.Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М. : Физкультура и спорт, 1984. 240 с.

11.Ципин Л.Л., Барникова И.Э.,-Биомеханика упражнений специальной силовой направленности в избранном виде спорта /Учебное пособие НГУ, по направлению 49.06. 0.1, Санкт-Петербург, 2016, - 67с.].

12.Штырков И.С. Технология двигательных действий у юных борцов на поясах на основе интеграции средств вольной борьбы 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Автореферат диссертации на соискание уч. степени канд. пед., наук, Москва, 2018, 106с.

ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

10.53885/edinres.2022.63.23.085

Ваниян Сергей Бораевич

старший преподаватель кафедры «Общественных наук и педагогики профобразования»

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование форм организации занятий по физической культуре путем взаимодействия с информационно-коммуникационными технологиями. ИКТ служит совершенствованию учебного процесса, помогает оформлению основной документации по планированию учебного процесса преподавателями физической культуры, а также совершенствованию приобретенных навыков выполняемых упражнений, тем самым увеличивая моторную плотность занятия. Излагаются ключевые положения современных информационных технологий Интернет-ресурсов, позволяющие преподавателю достичь максимальных результатов в решении многих задач.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, учебный процесс, ресурсы, совершенствование, организация.

Аннотация. Мақолада ахборот-коммуникация технологияларини жисмоний маданият ва спорт фани билан уйғунликда кўриб чиқилади. АКТдан жисмоний маданият ўқитувчилари ўқув жараёнини такомиллаштиришда, ўқув жараёнини режалаштириш бўйича асосий ҳужжатларни расмийлаштиришда, шунингдек бажарилаётган машқлардан ҳосил қилинган кўникмаларни такомиллаштиришда, шу билан машғулларнинг зичлигини таъминлашда фойдаланади. Кўпгина вазифаларини бажаришда энг юқори натижаларга эришишга ёрдам берувчи замонавий ахборот технологиялари ва интернет-ресурслардан фойдаланиш бўйича асосий қоидалар баён қилинади.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, таълим, ўқув жараёни, ресурслар, такомиллаштириш, ташкил этиш.

Annotation. In the present article it is written about the combination of informational communication technologies with physical culture and sport. Some facts about the usage of ICT in development educational process, decorating the main documents, besides in development of gained skills of exercises, which can increase the motor density of class are given here. In the present article it is written about the key position of modern information technologies, internet resources, which are used by teacher to achieve top results in solving some tasks.

Keywords: physical culture, education, educational process, resources, improvement, organization.

Для получения «малого физкультурного образования» в стенах образовательных учреждений, кроме того, владения информационными технологиями необходимо при оформлении основной документации по планированию учебного процесса преподавателями физической культуры.

Сочетание государственного и общественного управления в системе образования, успешно подготавливает конкурентоспособных кадров, способных обеспечить прогрессивное научно – техническое, экономическое, социальное и культурное развитие, благодаря информационно – коммуникационным технологиям.

Проводимые в учебных организациях дополнительные занятия для преподавателей по информационным технологиям, иностранному языку, педагогическим технологиям совершенствуют качество преподавания в своей отрасли и положительно изменяют содержание профессиональной деятельности, что со своей стороны требует высокого уровня технологической и методической подготовленности.

Цель: увеличение моторной плотности, совершенствование методологии занятия.

По программе физического воспитания закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием - передача волейбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике и другое. Обучение двигательному движению эффективно начинать с демонстрации показа техники игры. Эта цель хорошо демонстрируется при использовании электронных мультимедийных презентаций. В этом случае можно быть уверенными, что использование ИКТ в области образования является, ни как иным, как – получений и контроль новой информации и возможностью самообразования.

Информационные технологии помогают определить: систему гелиометрического комплекса о данных физического состояния занимающегося (монитор сердечного ритма, интерфейс). Определяют методы сбора информации о подготовленности организма, физиологическом состоянии и определении морфофункциональных показателей с использованием различных формул. Показ при помощи информационных технологий, выполненной в программе:

“Ms Power Point”, иной раз бывает полезнее, причем эффективность работы со схемами, таблицами будет намного выше, если дополнить их показом слайдами, картинками и другими демонстрационными материалами. На сегодняшний день весьма актуальна проблема создания электронных учебников, учебных пособий, учебно-методических пособий по физической культуре, к которым относятся и учебные презентации. На основе использования электронных презентаций, компьютерных тестов, увеличение динамизма и выразительности излагаемого материала создаёт условия для получения и активизации теоретических знаний по физической культуре. Предлагаемые методы приводят к повышению мотивации и росту эмоционально-творческой выразительности занятия.

Физическая культура - один из тех предметов, где связь обучения с ИКТ используется как стимул самообразования, а также профилактика различных заболеваний, активизируется физический потенциал, прививается интерес к сохранению своего физического здоровья. Важно не только физическое, но и духовное здоровье воспитанников. Использование аудиоматериала считается одним из важных электронных средств поддержки обучения. Например, огромные возможности для душевного здоровья обучаемых имеет музыкальное сопровождение, которое является интереснейшим и перспективным направлением, используемым во многих странах мира в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, укрепить иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. На отдельных уроках можно использовать метод музыкотерапии, который дает лечебный и успокаивающий эффект. Качество проводимого занятия оценивается по его итоговому результату. Для этого необходимо заранее подготовить учебный план и учебно-методический комплекс. Они должны соответствовать положительному формированию двигательных умений и навыков, призывать к самостоятельным занятиям, стимулировать высокую работоспособность обучающихся. При использовании информационных технологий решаются данные задачи. Благодаря которым, педагог добивается высокого качества занятия.

Вывод. Исходя из выше изложенного, делаем вывод - при проведении и организации современных занятий по предмету физической культуры, необходимо дополнение использования информационно-коммуникационных технологий, так как это позволит благотворно совмещать как физическую, так и умственную деятельность развивая интеллектуальные и творческие способности обучаемых, а также расширять их общий кругозор.

Литература:

1. Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры. «ИТО – Ростов -2010». 64 с
2. Д.Н. Эшов, С.Б. Ваниян. Особенности тренировки у юных тяжелоатлетов. Журнал: Проблемы науки, №3 (51), ООО «Олимп» 2020 г. 43 с.
3. Д.Н. Эшов, С.Б. Ваниян. Обоснование методики отбора студентов для занятий мини-футболом. Журнал: Проблемы науки, №5 (50), ООО «Олимп» 2020 г. 110 с.
4. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 203. 133 с.
5. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6 p.
6. Мамирова Д.Т. Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. Научный вестник Наманганского государственного университета. 2019 год. Том 1, № 6. 432 стр.
7. Мамирова Диларам Тавакуловна/ Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №7 (173). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-organizatsii-i-upravleniya-massovymi-vidami-sporta-v-sisteme-nerpreryvnogo-obrazovaniya> 24.02.2022.
8. Мамирова Д.Т. Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. Международный инженерный журнал исследований и разработок. Том 6 № 1. 2021 год. 12 стр.
9. Мамирова Д.Т. Социальные факторы и мотивация как повышение привлечения учащихся молодежи к обычной деятельности физической культурой и массовым спортом. Научный вестник Наманганского государственного университета. 2019 год. Том 1, № 4. 373 с.

10. Мамирова, Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Academic research in educational sciences*, 2(10), 867-870.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

10.53885/edinres.2022.97.56.086

Юмангулов Тимур Абдурахманович, Магистрант,

Детско-юношеская спортивная школа Ташкентского района (г. Келес),

Тренер-преподаватель, Тел.: +998994887026,

Email: rumiT_81726@mail.ru

Аннотация. В данной научной работе рассматривается эффективность подвижных и спортивных игр при развитии скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки. Освещены методические особенности по организации занятия по футболу средствами подвижных и спортивных игр.

Аннотация: Ushbu ilmiy ishda yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida tezkorlik qobiliyatini quvnoq va sport o'yinlar orqali rivojlantirish samaradorligi aniqlanadi. Futbol darslarini quvnoq va sport o'yinlari orqali tashkil etishning uslubiy xususiyatlari yoritilgan.

Annotation: This scientific paper examines the effectiveness of mobile and sports games in the development of the speed abilities of young football players at the stage of preliminary training. The methodological features of the organization of football classes by means of mobile and sports games are highlighted.

Ключевые слова. Футбол, быстрота, педагогический эксперимент, младший школьный возраст.

Калит сўзлар: Futbol, tezlik, pedagogik tajriba, boshlang'ich maktab yoshi.

Keywords: Football, speed, pedagogical experiment, primary school age.

Введение. На данный момент одним из важнейших критериев в современном футболе является скоростная подготовленность футболистов. Отличительные черты футбола наших дней – высокий объем игровой и двигательной деятельности, множество единоборств, игра на около предельных и предельных скоростях. Быстрота – решающий фактор успешного действия игроков и команд в целом, это такой комплекс функциональных свойств человека, который характеризует способность его совершать действия в минимальной для данных условий отрезок времени [2].

Чтобы достичь наиболее высокого уровня скоростной подготовленности, необходимо уже с детских лет рационально уделять внимание развитию быстроты юных футболистов. Многие специалисты считают [1; 2; 3; 4] что быстроту целенаправленно следует развивать в младшем школьном возрасте на этапе предварительной подготовки (7-10 лет), а интенсивное её развитие происходит в подростковом возрасте на этапе начальной специализации (11-12 лет).

По мнению специалистов [5; 6] средства развития скоростных способностей можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Одним из наиболее эффективных средств при развитии скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки являются подвижные и спортивные игры [1; 3; 4].

Специалисты [1; 2; 4] рекомендуют при воспитании скоростных способностей юных футболистов учитывать следующие методические условия:

- упражнения нужно выполнять на предельной скорости;
- выполняемые упражнения /движения/ должны быть не сложными по технике и хорошо усвоены юными футболистами с тем, чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения;
- продолжительность скоростных упражнений для детей не должна превышать 10-12 сек., чтобы юный футболист не снижал скорости в конце упражнения, а интервалы отдыха должны позволять каждую следующую попытку выполнять не хуже предыдущей;
- средства и методы, направленные на повышение скоростных качеств юных футболистов, варьируются с тем, чтобы избежать образования «скоростного» барьера;
- скоростные упражнения выполняются на занятии в числе первых.

Цель исследования - оценить скоростные возможности юных футболистов младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки.

Методика исследования. Для оценки скоростных возможностей юных футболистов младшего школьного возраста мы использовали тесты для определения стартовой скорости – бег на 10 метров, дистанционной скорости – бег на 30 метров, и скоростно-тормозных качеств – челночный бег 3 x 10 метров. Время бега регистрировали при помощи электронного секундомера (Таблица 1).

Результаты, полученные в ходе исследования, мы сравнивали до и после педагогического эксперимента (далее ПЭ) в процентом (%) соотношении, который длился с 08. 06. 2021 по 09. 05. 2022 г. г. (8 месяцев), а также сравнивали с должными результатами (нормой) по [2; 5].

В исследовании принимали участие 16 юных футболистов младшего школьного возраста 8 - 9 лет, а в конце исследования им уже было 9 – 10 лет. Данная группа вела подготовку по развитию скоростных способностей посредством подвижных и спортивных игр. Отличительной особенностью являлось то, что в подвижных и спортивных играх соревновательного характера в конце определялись победители и им в виде поощрения тренер выдавал футбольные карточки с изображениями величайших футболистов современности. Цель данной инициативы заключается в том, чтобы мотивировать детей и повысить их уровень концентрации внимания на занятиях. Эти футбольные карточки дети выигрывают и собирают на протяжении всего месяца и в конце месяца кто больше всех выигрывал карточек трое первых занявших места получали от тренера подарки.

Таблица 1

Оценка скоростных способностей юных футболистов на этапе предварительной подготовки (сек)

№	Футболист	Возраст		Бег на 10 метров				Бег на 30 метров				Бег на 3 x 10 метров			
		До	После	Фактический	Измене-ние в %	Норматив	Фактический	Измене-ние в %	Норматив	Фактический	Измене-ние в %	Норматив			
													До	После	До
1	А-в Э-к	9	10	2,36	2,10	12,38	2,20 - 2,40	6,18	5,44	13,60	5,30 - 5,70	9,32	8,40	10,95	8,50 - 9,60
2	Ш-в Ф-х	9	10	2,34	2,14	9,35	2,20 - 2,40	5,94	5,43	9,39	5,30 - 5,70	9,17	8,48	8,14	8,50 - 9,60
3	А-в А-х	9	10	2,32	2,15	7,91	2,20 - 2,40	5,85	5,37	8,94	5,30 - 5,70	8,98	8,48	5,90	8,50 - 9,60
4	С-в И-м	9	10	2,48	2,21	12,22	2,20 - 2,40	6,31	5,67	11,29	5,30 - 5,70	9,22	8,57	7,58	8,50 - 9,60
5	С-в Х-х	9	10	2,45	2,21	10,86	2,20 - 2,40	6,56	5,81	12,91	5,30 - 5,70	9,37	8,60	8,95	8,50 - 9,60
6	Ш-в Г-н	9	10	2,40	2,24	7,14	2,20 - 2,40	6,13	5,60	9,46	5,30 - 5,70	8,92	8,53	4,57	8,50 - 9,60
7	Ш-в Д-н	9	10	2,44	2,27	7,49	2,20 - 2,40	6,08	5,63	7,99	5,30 - 5,70	9,45	8,95	5,59	8,50 - 9,60
8	Ф-в Ш-н	8	9	2,52	2,21	14,03	2,20 - 2,40	6,03	5,42	11,25	5,30 - 5,70	8,94	8,53	4,81	8,50 - 9,60
9	С-в Х-н	9	10	2,68	2,42	10,74	2,20 - 2,40	6,43	5,95	8,07	5,30 - 5,70	9,44	8,91	5,95	8,50 - 9,60
10	М-в Х-р	9	10	2,50	2,30	8,70	2,20 - 2,40	6,08	5,64	7,80	5,30 - 5,70	9,34	8,64	8,10	8,50 - 9,60
11	К-в Н-н	8	9	2,62	2,45	6,94	2,20 - 2,40	6,22	5,76	7,99	5,30 - 5,70	9,95	8,92	11,55	8,50 - 9,60
12	М-в У-ло	8	9	2,56	2,30	11,30	2,20 - 2,40	6,80	6,24	8,97	5,30 - 5,70	9,49	8,92	6,39	8,50 - 9,60
13	А-в А-л	9	10	2,42	2,23	8,52	2,20 - 2,40	5,76	5,38	7,06	5,30 - 5,70	9,42	8,91	5,72	8,50 - 9,60
14	М-в Ф-ло	8	9	2,44	2,27	7,49	2,20 - 2,40	6,28	6,02	4,32	5,30 - 5,70	9,36	9,04	3,54	8,50 - 9,60
15	С-в А-ль	9	10	2,46	2,26	8,85	2,20 - 2,40	6,38	6,00	6,33	5,30 - 5,70	9,22	8,55	7,84	8,50 - 9,60
16	К-в А-м	8	9	2,72	2,43	11,93	2,20 - 2,40	6,23	5,86	6,31	5,30 - 5,70	9,69	9,08	6,72	8,50 - 9,60
Х				2,48	2,26	9,73		6,20	5,70	8,81		9,33	8,72	7,00	

Результаты исследования. По окончании педагогического эксперимента в беге на 10 метров результаты юных футболистов улучшились на 9,73 %. В беге на 30 метров результаты улучшились на 8,81 %. В челночном беге 3 x 10 метров улучшились на 7,00 % (Таблица 1).

В беге на 10 метров средний результат после ПЭ составляет 2,26 сек. Это на 0,06 сек. больше, чем должный результат (норматив 2,20 сек). А в беге на 30 метров разница составляет

0,40 сек. (норматив 5,30 сек.). В челночном беге 3 x 10 метров средний результат 8,72 сек. превышает должный на 0,22 сек (норматив 8,50 сек.).

Заключение. Проведенный эксперимент позволил определить пути повышения качества учебно-тренировочного процесса и уровня показателей скоростной подготовленности юных футболистов на этапе предварительной подготовки. Предложенная экспериментальная методика, направленная на развитие скоростных способностей юных футболистов, в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность.

Список использованной литературы:

1. Волков Л. В., Теория и методика детского и юношеского спорта: - учебник / Л. В. Волков - Киев: «Олимпийская литература», 2002. – 286 с.
2. Губа В. П., Лексаков А. В., Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.
3. Исмагилов Д. К., Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации: учебное пособие / Д. К. Исмагилов. – Ташкент: физическая культура, 2015 – 80 с.
4. Кузнецов А. А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с., Ил.
5. Лапшин О. Б., Теория и методика подготовки юных футболистов: учебное пособие / О. Б. Лапшин. – М.: «Спорт», 2009. – 218 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших. учеб. заведений. - 2-е изд., исп. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 490 с.

SPORT MAKTABLARIDA ERKIN KURASH SHUG'ULLANUVCHILARI KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONI KONTINGENTINI SAQLASH MUAMMOLARI

10.53885/edinres.2022.96.28.087

Hasanov Anvar Toxirovich

JDPI Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'qituvchisi

Rahimov I.I., Aralov D.T., Davronov V.Y.

*JDPI Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 2- kurs magistri.
anvarhasanov11111@gmail.com*

Anotatsiyasi. Ushbu maqolada Sport maktablarida erkin kurash bo'yicha shug'ullanuvchi bolalar kontingentini saqlash muammolari yuzasidan anketa so'rovlari o'tkazilgan.

Kalit so'zlar: Bolalar, sport maktabi, erkin kurash, kontingent, anketa.

Аннотация. В данной статье проведено анкетирование по проблемам содержания контингента детей, занимающихся вольной борьбой в спортивных школах.

Ключевые слова: Дети, спортивная школа, вольная борьба, контингент, анкетирование.

Annotation. In this article, a survey was conducted on the problems of maintaining a contingent of children involved in freestyle wrestling in sports schools.

Key words: Children, sports school, freestyle wrestling, contingent, questioning.

O'zbekiston Respublikasining terma jamoasi va uning yaqin kelajakdagi umidli yosh sportchilar zahirasiga bo'lgan ehtiyoji hozirgi kundagi sportchilarni tayyorlash innovatsion jarayonlarning strategik rivojlanishini optimallashtirish talab etadi. Bu jarayonlarning tekis kechishida asosiy faktor bo'lib sport maktablarida shug'ullanayotgan o'quvchilarning kontingentni saqlashdagi qo'nimligi va qo'nimsizligi belgilab beradi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, dastlab jalb qilingan shug'ullanuvchilar kontingentini bir xilda ushlab turib bo'lmasligi aniqlandi. Bu savollarga javob topish maqsadida Sport maktablari erkin kurash seksiyalarida biz anketa so'rovlarini o'tkazishni maqsad qildik.

Biz tomonimizdan ikkita anketa savollari ishlab chiqildi:

erkin kurash seksiyalarida faoliyat olib boradigan murabbiylar uchun;

erkin kurash seksiyalarida boshlang'ich tayyorgarlikni o'tayotgan o'quvchilar uchun;

Anketa asosida biz keng ko'lamda so'rov o'tkazdik. Bu so'rovga boshlang'ich tayyorgarlikni o'tayotgan o'quvchilar, ularning keng doiradagi murabbiylar guruhi jalb etildi. So'rovnoma o'tkazilgan bolalarda shular aniqlandi-ki, ularga erkin kurash mashg'ulotlarida ishtirok etish juda qiziqarli, erkin kurash san'atini egallashga havas qilishadi, murabbiy bilan kechadigan muloqot va guruhda jamoa bo'lib

ish olib borish faoliyatiga so'ralganlarning (22 nafar murabbiy 94 nafar shug'ullanuvchilar) qatnashishdi.

Shug'ullanuvchi bolalarning hammasi erkin kurashning texnik-taktik tayyorgarliklari bo'yicha kelgusida mahoratlarini oshirishini hamda erkin kurashga tushishning turfa xil, rang-barang usullarini o'rganish istagini bildirdirishdi. Biroq, vaziyatni to'g'ri baholash maqsadida berilgan keyingi muhim savollarga bolalarda yakdillik kuzatilmadi. Shunga ko'ra, qisman bolalarning 14,1% ga bellashish va musobaqalarda ishtirok etishni hojlashmaydi. Shug'ullanuvchilarning 14,2% esa musobaqalarda qisman qatnashish istagini bildirishgan. Bu salbiy javoblarning turli xil yoshdagi sportchilarga nisbatan olinganda ham bu miqdor bo'yicha proporsionallik vujudga keladi.

Sport maktabida shug'ullanayotgan 8-10 yoshli erkin kurash sportchilari ham musobaqada ishtirok etishni yoqtirmasliklarini bildirishdi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning deyarli barchasi (95,8%) o'z imkoniyatlari darajasini noto'g'ri baholab erkin kurash chempioni bo'lishni orzu qilishadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi bolalarga: jamoa bo'lib ishlash, mashg'ulot jarayonidagi aytib bajariladigan mashqlar, topshiriqlar, musobaqa elementlari xamda o'yinlar orqalitatskil etilgan mashg'ulotlar (20,68) yoqadi. Pedagogik kuzatishlar natijasiga ko'ra 8-10 yoshdagi bolalar bilan induvidual ishlash samara bermasligi oydinlashdi. Ma'lum bo'ldiki, bu yoshdagi bolalarning o'ziga xos tomonlari shundaki: ular ko'proq o'z tengqo'rlari va murabbiy bilan muloqotga kirishish ishtiyoqi balandligini hisobga olinishi zarur.

Kichik maktab yoshida erkin kurash bilan shug'ullanuvchi bolalardan olingan javoblarning taxlilidan quyidagilar ma'lum bo'ldi:

bolaning kurash sportini kelajakda davom ettirish faoliyati murabbiyning shaxsiy faoliyatiga bog'liq;

shug'ullanuvchi bolalar murabbiy tomonidan beriladigan e'tiborni yoqtirishadi, ayniqsa murabbiy bolalarga alohida e'tibor qaratsa, agarda murabbiyning butun mashg'ulot davomidagi e'tiborsizligini bolalar sezishsa bunday holat kontingentni saqlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi ma'lum bo'ldi.

8-10 yoshli bolalarda o'z murabbiylariga nisbatan to'liq ishonch kuzatildi. Bolaning murabbiyga bo'lgan beg'ubor munosabati, uning nazaridagi murabbiyi eng yaxshiligi va sevimli kishi ekanligi va bu holatlar bolaning murabbiy bilan bo'ladigan muloqotga hojshini kuchaytiradi. Yosh kurashchilarning murabbiyiga bog'langanligi shu darajada kuchliki, hattoki uning qisqa vaqtga almashtirilishi ham bolaning kurash faoliyatini to'xtatish fikriga olib kelishi kuzatildi. Erkin kurashchi bolalarning fikriga ko'ra murabbiy yoshi va toifasidan qat'iy nazar shogirdlariga asosan mehribon bo'lishi kerak.

O'tkazilgan so'rovnomalimiz natijalariga ko'ra murabbiylarning, erkin kurashchilarning sportga bo'lgan qiziqishini ortishi yoki aksincha kamayishi sabablarini umumlashtirganimizda quyidagilar ma'lum bo'ldi:

Xulosa. Bolalarning sport maktabida erkin kurashga bo'lgan qiziqishini yanada mustaxkamlashda asosiy rolni murabbiylar egallaydi. Chunki murabbiylar bolalarni mehrini ishonchini hamda ichidagi gaplarini to'liq aytma olmasligi kontingentni saqlash imkoniyatini pasaytiradi. Anketa surishtiruvlarida yana shu ma'lum bo'ldiki, bolalar maktabni keyingi uringa qo'yib maktabda darsni ko'p qoldirishlari o'qituvchilar norozligi sabab ham kontingentni saqlash qiyin bo'lmoqda.

Anketa xulosalari shuni ko'rsatdiki: bolalarning amaldagi erkin kurash sporti bilan shug'ullanishi va bu jarayonga to'sqinlik qiluvchi omillarning ta'siri bolalarda endi rivojlanayotgan motivatsion sferasini shakllanishida shartli ravishda mashg'ulotga qiziqishini pasaytirib kelmoqda. Bu to'siqlar yanada murabbiylarning bu sohada yetarli darajada bilimga ega emasliklarida avj oladi.

Murabbiy shaxsiy fazilatlarining mukammal darajada emasligi o'z ustida ishlamasligi bolalarning ichki qiziqishlari bilan qiziqmasliklari sabab bo'lib kelmoqda.

Adabiyotlar

1. Багаутдинов А.Н. Правила соревнований башкирско-татарской спортивной борьбы «Курэш». –Уфа: 2004.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент. 2018.
3. Теория и методика спортивной борьбы. Ф.А.Керимов. - Ташкент, 2018.
4. Sh. A. Abdullayev, L. Z. Xolmurodov. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati.Toshkent, 2018.

SPORT O'YINLARIDA TEZKOR QOBILIYATLAR, ULARNING TURLARI VA TARBIYALASH USLUBIYATI

10.53885/edinres.2022.76.20.088

A.Q.Utepbergenov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,
D.M. Ibadullaev
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat
pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Odamni bir necha yillar davomida harakat vazifalarini maksimal tezkorlik bilan bajarish imkoniyatlarini tavsiflash uchun "tezkorlik" degan umumlashtirilgan atama qo'llanilgan. Harakat tezkorligini namoyon qilishning ko'p shakllarini va ularning yuqori darajada o'ziga xosligini hisobga olgan holda, ushbu atama oxirgi yillarda "tezkor qobiliyatlar" degan tushunchaga almashtirildi.

Tezkor qobiliyatlar – bu, ushbu shartlar uchun vaqtning maksimal bo'lagida harakat amallarini bajarishni ta'minlaydigan, odamning majmuaviy funktsional xususiyatlari. Tezkorlik deganda, odam harakatlarining hamda harakat reaksiyalarini tezkor tavsiflarini bevosita va ustivor belgilaydigan majmuaviy funktsional xususiyatlari tushuniladi. [3].

Tezkorlik deganda, minimal qisqa vaqt ichida odam gavdasi va uning alohida qismlarini harakatlantirish imkonini beradigan harakat apparatining markaziy va periferik asab strukturalari namoyon bo'lishining birligi tushuniladi. Ancha katta tashqi qarshilik, katta sarflarni talab qilmaydigan mushak ishlarining murakkab koordinatsiyasi bo'lmagan paytda bajariladigan harakatlarning yuqori tezkorligi va favqulodda harakat reaksiyalarga nisbatan odamning harakat qobiliyati tushuniladi. Tezkor qobiliyatlarning namoyon bo'lishining elementar va majmuaviy shakllari farqlanadi. Elementar shakllariga quyidagilar kiradi:

Signalga tezkor reaksiya qilish qobiliyati (reaksiya tezkorligi);

Alohida lokal harakatlarni maksimal tezlikda bajarish qobiliyati (yakka harakat tezligi);

Harakatni tezkor boshlash qobiliyati (keskinlik);

Harakatlarni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati (harakatlar sur'ati).

Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun, odam tomonidan bir butun harakat amallarini bajarish tezligi eng katta ahamiyatga ega. Lekin, bu tezlik, odamning tezkorligini bevosita tavsivlaydi xolos, chunki nafaqat tezkorlikni rivojlanish darajasi bilan belgilanadi, balki boshqa omillar bilan, xususan harakat amali texnikasini egallash bilan, koordinatsion qobiliyatlar, motivatsiya, irodaviy sifatlar bilan belgilanadi. Tezkor qobiliyatlarni namoyon bo'lishining majmuaviy shakllariga quyidagilar kiradi:

Startda maksimal imkoniyati bo'lgan tezlikka erishish qobiliyati – sprinter yugurishdagi startdan tezlanish, futboldagi rivoklar. O'rtacha ushbu vaqt 5-6 s ni tashkil qiladi.

Distantsion tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyatini tezkor chidamlilik deb atashadi (tsiklik lokomotsiyalarda);

Bitta harakat amalidan boshqasiga tezkor o'ta bilish qobiliyati, ya'ni holatni o'zgarishi bilan darhol to'xtash va harakatni boshqa yo'nalishda boshlash bilan bog'liq bo'lgan tormozlanish tezkorligi (masalan, futbolda).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanish va namoyon bo'lish tezkorligi darajasi bir qator omillarga bog'liq:

Asab jarayonlarining harakatchanligi, ya'ni asab markazlarini qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligiga;

Turli mushak tolalarining, ya'ni tezkor va sust tolalarning nisbati, ularning elastikligi va cho'ziluvchanligiga;

Mushaklarning kuchiga;

Mushaklarni kuchlangan holatdan bo'shashgan holatga o'tish qobiliyatiga;

Mushakdagi energetik zahira, ATF va KTF, ularning parchalanish va tiklanish tezligiga;

Harakatlar amplitudasiga, ya'ni bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasiga;

Tezkor ish paytida harakatlarning koordinatsiyalash qobiliyatiga;

Organizm hayot faoliyatining biologik ritmiga, harakatlarning maksimal tezligi $t = +22$ gradus bo'lganda kuzatiladi;

Yoshi va jinsiga;

Odamning tabiiy tezkor qobiliyatlariga.

Odamning tezkor qobiliyatlari juda o'ziga xosdir. Bir xil harakatlarni juda tezkor va boshqalarini nisbatan sekin bajarish mumkin, startda yaxshi tezlanish va distantsiyada uncha katta bo'lmagan tezlikka ega bo'lish mumkin va aksincha. Reaksiya tezkorligini trenirovka qilish harakatlarning chastotasiga amalda tasir qilmasligi mumkin. Futbolchilar uchun mashqlarni tanlash paytida, turli holatlardan startdagi tezlanishlarga va harakatlar yo'nalishini tezkor o'zgartirishlarga e'tibor qaratish zarur. Tezkorlik

qobiliyatlarining alohida shakllar o'rtasidagi bog'liqlikning nisbatan bo'lmasligi, barcha harakat vazifalarida maksimal tezlikni belgilaydigan yagona sabab yo'qligi to'g'risida gapiradi. Tezkor qobiliyatlarni rivojlantirish uchun quyidagi vazifalarni echish zarur:

1. Bolalar o'rganish vaqtida o'zlashtiradigan tezkor qobiliyatlarni harakat malakalari va ko'nikmalari bilan uyg'unlikda har tomonlama rivojlantirishni. O'rta maktab yoshini qo'ldan boy bermaslik muhim – ushbu guruh qobiliyatlarga samarali ta'sir ko'rsatish uchun ayniqsa qulay bosqich;

2. Reaksiya qilish tezligi yoki harakat tezkorligi muhim rol o'ynaydigan sport turida (futbol) o'smirlarning ixtisoslashishi paytida tezkorlik qobiliyatlarini maksimal rivojlantirishni;

3. Ma'lum bir faoliyat turidagi muvaffaqiyat unga bog'liq bo'lgan tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishni. [3,6,9].

Sport trenirovkasi jarayonida harakatlar tezligini oshirish nafaqat tezkor qobiliyatlarga ta'sir ko'rsatish bilan, balki boshqa yo'l – kuch va tezkor-kuch qobiliyatlar, tezkor chidamlilik, harakat texnikasini takomillashtirish yo'li bilan erishiladi. Harakat reaksiyalarining tezkorligi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin.

Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum signalga oldindan ma'lum harakat bilan javob berish. Masalan, yugurishdagi start, o'yin paytidagi hakamning hushtagi. Oddiy reaksiyaning tezkorligi reaksiyaning latent bosqichi bo'yicha aniqlanadi, ya'ni signalni paydo bo'lishidan to' harakatning boshlanish vaqtigacha bo'lgan vaqt bo'lagi bo'yicha aniqlanadi. [4].

Katta odamlarda oddiy reaksiyaning latent vaqti 0,3 sekunddan oshmaydi. Reaksiya tezkorligini rivojlantirish paytidagi asosiy usul – mashqni takroriy bajarish usulidir. U, reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga ko'rsatma berish bilan bexos paydo bo'lgan qo'zg'atuvchiga takroran reaksiya qilishdan iborat. [2].

Reaksiya tezkorligi mashqlari boshida engillashtirilgan shartlarda bajariladi (masalan, signal bo'yicha harakat yo'nalishini o'zgartirish). Qoidaga ko'ra, reaksiya izolyatsiya qilinmagan holda, balki konkret yo'naltirilgan harakat amalida yoki uning elementida (hujum harakatida, o'yin harakatlarining elementlarida) amalga oshiriladi. Shuning uchun, oddiy reaksiyaning tezkorligini takomillashtirish uchun, musobaqa shartlariga maksimal yaqinlashtirilgan shartlarda reaksiya tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi: dastlabki va ijro komandalari oralig'idagi vaqt, har xil signallar – eng balandidan tortib to eng past signallar o'zgartiriladi. Turli kuchga ega tovush qo'zg'atuvchilarini qo'llash, birinchidan, uning kuchiga adaptatsiya bo'lishning oldini oladi, ikkinchidan, holatni murakkablashtiradi, o'quvchi signalga reaksiya qilishi uchun ancha e'tiborli bo'lishi kerak. [5,9].

A.V.Kakovkinning nuqtai nazari bo'yicha, shug'ullanuvchilarni o'z diqqatini mushaklarning kelajakdagi kuchlanishiga koncentratsiya qilish, bilishga o'rgatish kerak, u, signalni kutish vaqtiga bog'liq.

Murakkab reaksiyalar – harakatlar holatini doimiy va bexosdan o'zgarishi bilan tavsiflanadigan faoliyat turlarida uchraydi. Jismoniy tarbiya va sportdagi murakkab reaksiyalar tarkibiga tanlash reaksiyasini (mumkin bo'lgan bir nechta harakatlar ichidan, mazkur holatga adekvat bo'lgan bittasini tanlash talab qilinganda) va harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya kabilar kiritiladi. [1,2,4,7].

Adabiyotlar

1. Бомпа Т. Подготовка юних чемпионов: С англ./Т. Бомпа-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-XII, 260 с.
2. Вайцеховакий С.М. Книга тренера. М.:Физкультура и спорт, 1971.-312 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002.-294 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., Минск, 1980.-256 с.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1970.
7. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания.-М.: «Инсан», 2000.- 352 с.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти: Т.: УзДЖТИ, 2001.-286 с.
9. Куурись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.-264 с.

РЕЗЮМЕ

В статье на основе обобщения литературных данных и материала современной спортивной практики представлены знания о структуре скоростной подготовленности спортсменов, факторах, обуславливающих, ее уровень, методике становления различных видов скоростных качеств и интегральной скоростной подготовки. Принципиальной особенностью содержания статьи является рассмотрение проблематики скоростной подготовки в органической взаимосвязи с другими двигательными качествами и сторонами подготовленности, требованиями реальной соревновательной деятельности конкретного вида спорта.

XULOSA

Adabiyot ma'lumotlari va zamonaviy sport amaliyoti materiallarini umumlashtirish asosida maqolada sportchilarning tezkor jismoniy tayyorgarligi tuzilishi, uning darajasini belgilovchi omillar, tezlik sifati va integral tezligining har xil turlarini shakllantirish metodologiyasi to'g'risidagi bilimlar berilgan. trening. Maqola mazmunining asosiy xususiyati tezlikni o'rgatish muammolarini boshqa vosita fazilatlarini va tayyorgarlikning aspektlari, muayyan sport turining haqiqiy raqobat faoliyati talablari bilan uzviy bog'liqlikda ko'rib chiqishdir.

SUMMARY

The knowledge about the structure of sportspreparedness of an athlete, factors determining its level, the methods of development of different types of speed qualities and integral speed training has been presented on the basis of generalization of the literature data and the material of modern sports practice. The key point of the paper is that it considers the problems of speed preparation in organic interrelation with other motor qualities and aspects of fitness, along with the requirements of real competitive activity of a particular sports event.

SIFATLARNI TARBİYALASHDA TEZKORLIK, KUCH VA CHAQQONLIKNING MILLIY O'YINLAR ASOSIDA O'RGATISH USLUBLARI

10.53885/edinres.2022.32.95.089

A.Q.Utepbergenov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

K.B.Bayjanova

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya

va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Bolalarning o'sish va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni o'zgarib boradi: o'yinlar faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida bola hayotga tayyorlanishiga e'tibor qaratadi. Uning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari bugungi kungacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q: masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni tizimli tarzda va muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi. [1,6].

O'yinlarning takomillashuvi, o'yin faoliyati dastlab syujet va mazmundan tashkil topadi. Odatda syujet deganda o'yin faoliyatida bolalar aks ettiradigan voqe'likning doirasi tushuniladi. O'yin syujeti turli davrga sinfiy xususiyatga, oilaviy turmush tarziga, geografik va ishlab chiqarish sharoitlariga bog'liq holda yaratiladi. [4].

7-8 yoshli bolalarga xos o'yinlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Chidamlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. 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 ham borki, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket

rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasini kengayishi, uning katta yoshdagi odamlarning turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat o'yinlarning oddiydan murakkab tomonga o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli ham amalga oshadi. [2,4,7].

1. Tezkorlikni rivojlantiruvchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir 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'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt burchak», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy o'yinlaridan hisoblanib, bolalarni tezkorlikka, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasi boshiga do'ppi kiygizulgunga qadar davom etadi. Qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. [2,3].

2. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) engadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Chuqurga tushir» kabilar.

«Xo'roz-xo'roz» o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan 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 turadilar. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, elkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini erga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat. [2,3,8].

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab erga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikki bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini elkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini erga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar ma'lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi. [2,3].

3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar. Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun «Almash qadamlar», «Tiriltirishma», «Urdu-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etdik.

Misol uchun «Almash qadamlar» o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.
2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.
3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurish harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi. [3,5].

O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarda tutilyapti) tarbiyalaydi, qomatni tik to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlarga bo'lib o'ynash bolada jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan

qadimda ota-bobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

ADABIYOTLAR:

1. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
2. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Toshkent 1999 yil, 6-maxsus son.
3. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarning 1-11 sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi Toshkent № 1998yil
4. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. Саратов 1989 г. 3 изд.
5. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. Москва 1988 г. 101-128 стр.
6. Novikov A.D., Matveyev A.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil. I tom.
7. Качашкин V.M. Jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent «O'qituvchi» 1982 yil.
8. Yunusova. Yu.M. Sport faoliyatining nazoriy asoslari. Toshkent 1994 yil.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены путь овладения арсеналом технических приемов и тактических действий на должном уровне физических сложных кондиций и многоаспектность. Все многообразие задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств в национальных играх.

XULOSA

Ushbu maqolada murakkab jismoniy sharoitlar va ko'p o'lchovlilik darajasida texnika va taktik harakatlar arsenalini o'zlashtirish yo'li muhokama qilinadi. Barcha xilma-xil vazifalar, vositalar, usullar, nazariy va uslubiy qoidalar milliy o'yinlarda o'qitish texnikasi, taktik harakatlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish tarkibida o'z ifodasini topadi.

SUMMARY

This article discusses the way of mastering the arsenal of techniques and tactical actions at the proper level of complex physical conditions and multidimensionality. All the variety of tasks, means, methods, theoretical and methodological provisions is reflected in the structure of teaching techniques, tactical actions, development of physical qualities in national games.

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.

10.53885/edinres.2022.60.89.090

Sh,Raxmatullayev NavDPI

1-kurs magistri

Kalit so'zlar: *shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi, absolyut va nisbiy kuch, maksimal zo'riqish, yuqori ishchanlik, ijobiy effekt foni.*

Ключевые слова: *личная сила и скорость, абсолютная и относительная сила, максимальное напряжение, высокая работоспособность, фон положительного эффекта.*

Key words: *personal strength and speed, absolute and relative strength, maximum stress, high performance, positive effect background.*

Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, muskullar qo'zg'oluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi, bosh miya qobig'idagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv tizimsi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi, boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbtda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (nerv - muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. SHu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to'qimlarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va metodlarni, muskul massasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yosh yengil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo'lgan talab yengilatletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotsida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bulgan muskullar guruhsini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) takror - takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rgatib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementning koordinatsion struktura yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish (shtanga va snaryadlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir.

Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to'xtovsiz bajariladi ("Nihoyagacha" metodi). Bunday mashqlar struktura jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletik turning elementlariga o'xshaydi. Bunda kuch kelish o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50-70%) bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementlar mashqlardan tortib, to'xtovsiz yengil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdantashlanish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Bundan tashqari, kuchni statik namoyon qilish qo'llanadi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2-5 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, maslan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga, yengil yuk (masalan, to'ldirma tuplar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul guruhlariga ta'sir qiladi.

Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'xtovsiz nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 2-5 minut vaqt o'tkazmoq kerak.

Yengil yuk bilan bajariladigan mashqni qatorasiga 2-3 marta takrorlash (ayrim vaqtda ozroq) kerak. Og'irlik qancha oz bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Muskul hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim muskullarda charchoq sezilgunga qadar takrorlash kerak.

Yuk ko'tarib qilinadigan mashqlarni birinchi vaqtlarda sekin - asta, keyinchalik og'irlik imkon berganicha tez bajarish tavsiya etiladi.

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini yengish mashqlari yuk ko'tarish mashqlariga yaqin. Bulardan tipikrog'i - o'z gavda og'irligidan foydalanib bajariladigan o'tirib - turish (asosan bir oyoqda), sakrash jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti deyinib, osilgan holatda tortilish, tayanib yotgan holatda qo'llarini bukib - to'xtovsiz kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlaridagi singari bu mashqlarda ham qanchalik kichik muskul guruhi ishlaydigan bo'lsa, tananing borib kelish yo'li qancha bo'lsa, mashq ko'p takrorlanadi. Bora - bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, yengilroqlaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan, bajariladigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi.

Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor.

Mashg'ulotda og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham - og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qum to'ldirilgan (6 - 12 kg) xalta olib sakrash mashqlari, og'irligi (5 - 6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Bunuqa mashqlarda harakatning strukturasi deyarli o'zgarmaydi, lekin atlet uchun odatdagidan ko'proq kuch sarflashi kerak bo'ladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitga yaqin sharoitda taraqqiy etadi.

Bu metodni og'irlashtirilgan asboblarni bilan shug'ullanadigan uloqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham

muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanarlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5 - 6 kg li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki pitra solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlari massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz. Keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" metod) foydalaniladi. yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past turnikka turanib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nihoyaga yetib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan muskul guruhlari o'ld nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunday kuchlanishga javoban nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadi-da, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5 - 6 sekunddan 2 - 4 marta takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga tavsiya qilinadi.

Yangi boshlovchi yengil atletikachilar gavdadagi hamma muskullarini rivojlantirish uchun, ko'proq kuch keladigan xilma - xil jismoniy mashqlar qilishlari kerak. Tayyorlangan yaxshi sportchilar tanlab olgan turlarida muvaffaqiyatga erishish qaysi muskul guruhlari kuchli bo'lishini talab qilsa, o'sha muskul guruhlari rivojlantirishlari kerak. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llanadi. Lekin musobaqa davrida ham kuch talab (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar yetarli darajada qoldiriladi. Bu kuch taraqqiyotida erishishgan darajani saqlab qolish uchungina emas, balki uni yanada oshirish uchun ham kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Normuradov.A Yengil atletika Toshqent 2002 yil.
2. Niyozov.I Yengil atletika Fargona 2005 yil.
3. Xonkeldiyev Sh. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. -T.: Meditsina. 1996.
4. Atoyev A.K. Farzandlaringiz barkamol bo'lsin.-T.: Ibn.Sino. 1995.

ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДА ҲАВОТИР ВА ТАШВИШ ҲОЛАТЛАРИ

10.53885/edinres.2022.93.98.091

Абдукарим Тангриев Тавошевич

Тошкент давлат иқтисодийёт университети (доцент)

Абдулло Тангриев Тавошевич

ЎзДЖТСУ (ўқитувчи)

Мирхон Хомидов

БухДУПИ 1-босқич магистранти

Аннотация. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнида спортчининг ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш спорт натижаларини кўлга киритишда асосий фактор ҳисобланади. Шунга қарамасдан, дзюдо спортида мусобақа олди ва мусобақа давомидаги психологик ҳолат, хусусан, ҳавотир ва ташвишланиш масаласи илмий ўрганилмаган. Мазкур мақоланинг мақсади дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ва ташвишланиш ҳолатини тадқиқ этиш ҳамда турли даражадаги ва жинсдаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ўртасидаги фарқни аниқлашдан иборат.

Аннотация. Беспокойство и тревога спортсмена во время и перед гонкой является ключевым фактором в достижении спортивных результатов. Тем не менее, дзюдо выигрывало соревнования, а психологическое состояние во время соревнований, в частности проблема беспокойства и беспокойства, научно не изучалось. Целью данной статьи является изучение

состояния тревоги и беспокойства у дзюдоистов до и во время соревнований, а также выявление различий между дзюдоистами разного уровня и пола, выступавшими до и во время соревнований.

Annotation. An athlete's anxiety and anxiety during and before a race is a key factor in achieving athletic performance. However, judo won competitions, and the psychological state during competitions, in particular the problem of restlessness and anxiety, was not scientifically studied. The purpose of this article is to study the state of anxiety and anxiety among judokas before and during competitions, as well as to identify differences between judokas of different levels and gender, who competed before and during competitions.

Калит сўзлар. дзюдо, мусобақа, ҳавотир, ташвишланиш, спорт даражаси.

Ключевые слова. дзюдо, соревнование, тревога, беспокойство, уровень спорта.

Keywords. judo, competition, anxiety, anxiety, sport level.

Кириш. Кўпчилик психологларнинг таъкидлашича, спортчининг мусобақа олди психологик ҳавотир ва кўркув ҳолати спортда натижаларга салбий таъсир кўрсатади [Cox, 1990; Martens et.al., 1990; Wiggins, 1998]. Шу сабабдан ҳам спорт психологияси соҳасида спортчининг мусобақа олди ва мусобақа давомидаги психологик ҳолатини оптималлаштириш муаммосини тадқиқ этиш ўзининг илмий аҳамияти ва долзарблигини йўқотгани йўқ. Аҳамиятли жиҳати шундаки, мазкур муаммонинг илмий замонавий спорт олдида янги ва энг сўнгги тадқиқотларда қайд этилганидек, паст даражадаги мусобақа олди ҳавотирланиш (competitive anxiety) ва мусобақа олди ваҳима ҳолати (arosal) бевосита юқори натижаларни қўлга киритишда ижобий таъсирга эга [Won & Oh, 2019; Silva et al., 2019; Dimiyati & Ria, 2020].

Замонавий спорт амалиёти ҳамда тажриба натижаларидан маълумки, турли даражадаги ва тоифадаги спортчиларнинг мусобақа олди ва мусобақа давомидаги ҳавотирланиш ҳолати турлича бўлиши аниқланган [Hanton, 2003; Mehran & Hassan, 2009]. Шунингдек, жамоавий ва яккакураш спорт турларида ҳам баъзи психологик ҳолатлар, хусусан, мотивация ўзига хос фарқланиши тадқиқотчилар томонидан таъкидланган [Moradi et.al., 2020]. Бу борада, Males and Kerr томонидан ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, исталган спорт турида мусобақалар яқинлашгани сари мусобақа олди ҳавотир ҳолати кескин юқорилаб кетади [Males & Kerr, 1996]. Бошқа тадқиқот ишларида қайд этилишича мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш даражаси спортчининг жароҳат олиш эҳтимолини янада ошириши аниқланган [Covassin et.al., 2015]. Аҳамиятли жиҳати шундаки, энг сўнгги тадқиқотларда мусобақа жараёнидаги психологик ҳолат, мотивация ва хулқ-атвор каби муҳим факторлар спортчининг рақобатлашиш ҳолатига маълум даражада таъсир этади [Jachec, 2021]. Бир қатор адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, дзюдо бўйича мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолатини илмий тадқиқ этиш муаммоси бўйича етарлича илмий изланишлар мавуд эмас. Шу сабабдан мазкур мақола мақсади:

1. Дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолатини тадқиқ этиш.

2. Турли даражадаги ва жисндаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ўртасидаги фарқни аниқлашдан иборат.

Тадқиқот усуллари. Мазкур тадқиқот ишида жами 150та дзюдочи иштирок этди. Иштирокчиларнинг жинс бўйича нисбати, эркеклар 87, аёллар 63 нафар. Тадқиқот иштирокчилари бўйича маълумотлар ва иштирокчиларни текшириш Ўзбекистон ҳудудида ўтказилган 4 та йирик мусобақада амалга оширилди. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнида дзюдочилар психологик ҳолатини аниқлаш мақсадида CSAI-2 тести ташкил этилди.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати аёл дзюдочиларга қараганда эркекларда нисбатан паст даражада бўлади (1-жадвал)га қаранг. Хусусан, мусобақа олди ҳавотирланиш ҳолати эркекларда ўртача 45.5783 ҳамда аёл дзюдочиларда 46.6532ни ташкил этди. Бошқача тавсифлаганда мусобақа олди ҳавотир ва ташвишланиш даражаси аёллар дзюдочиларда эркекларга нисбатан юқори даражада бўлиши кузатилди ва натижалар ўртасида статистик фарқ қайд этилди (t -test-6.506, $p < 0.05$). Мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотирланиш даражаси ҳам эркекларда аёл дзюдочиларга нисбатан сезиларли даражада пастлиги аниқланди. Жумладан, мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир ҳолати эркекларда 42.6268, аёл дзюдочиларда эса 45.4821га тенг бўлди. Ўзаро таққосланадиган бўлса, мусобақа жараёнида ҳам эркеклар аёллар дзюдочиларга нисбатан паст даражадаги ҳавотирланиш даражаси билан фарқланди (t -test-5.5839, $p < 0.05$).

Дзюдочилар мусобақа олди ташвиш ҳолатининг турли жинслар бўйича фарқи

1-жадвал.

Мусобақа	Жинс	Мусобақадан олдин	Мусобақа давомида
----------	------	-------------------	-------------------

олди ташвиш ҳолати даражаси		Ўртача	t-test	p-даражаси	Ўртача	t-test	p-даражаси
	Аёллар	46.6532	6.506*	0.001	45.4821	5.839	0.000*
	Эркаклар	45.5783			42.6268		

*Изоҳ: $p < 0.05$

Халқаро ва Республика даражадаги дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш даражаси (2-жадвал) га қаранг. Олинган натижалар шуни тасдиқладики, халқаро даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш ҳолати ва ташвишланиш даражаси Республика тоифадаги дзюдочиларга нисбатан паст даражада бўлар экан. Хусусан, халқаро даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ташвиш ҳолати 39.3590ни ташкил этган бўлса, Республика тоифадаги дзюдочиларда 44.0218дан иборат бўлган. Натижалар орасида статистик фарқ қайд этилган ($F=14.110$, $p < 0.05$). Шунингдек, мусобақа жараёнидаги ҳавотирланиш ва ташвиш даражаси ҳам Республика тоифадаги спортчиларда юқори эканлиги тадқиқот жараёнида тасдиқланди. Мос равишда халқаро тоифадаги дзюдочиларнинг (38.6400) мусобақа жараёнидаги ҳавотир даражаси ва ташвиш ҳолати Республика тоифадаги (43.8439) дзюдочиларга нисбатан паст эканлиги тадқиқот натижалари асосида аниқланди. Натижалар ўртасида статистик фарқ аниқланди ($F=7.899$, $p < 0.05$).

Дзюдочилар мусобақа олоди ташвиш ҳолатининг спорт даражалари бўйича ўзаро фарқи

2-жадвал.

Дзюдочилар даражаси	Мусобақадан олдин			Мусобақа давомида		
	Ўртача	F- даражаси	p-даражаси	Ўртача	F-даражаси	p-даражаси
Халқаро	39.3590	14.110	0.001*	38.6400	7.899	0.001*
Республика	44.0218			43.8439		

*Изоҳ: $p < 0.05$

Тадқиқот жараёнида олинган натижалар шуни тасдиқладики, аёл дзюдочиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир ҳолати эркак иштирокчиларга нисбатан юқори бўлади. Бизнинг кузатишларимиз ва тажриба натижалари бир қатор олимлар ва тадқиқотчиларнинг тадқиқот натижаларини тўлақонли тасдиқлади. Тадқиқотчиларнинг илмий изланишлари шуни кўрсатганки, спорт туридан ва спортчининг малакасидан фарқли равишда аёл спортчиларда ташвиш ҳолати ва мусобақа олди ҳавотирланиш эркакларга нисбатан юқори даражада бўлади [Scanlan & Passer, 1979; Kessler et al., 1994; Cartoni et al., 2005]. Ахамиятли жиҳати шундаки, олимлар томонидан олиб борилган сўнгги тадқиқот натижалари аёл ва эркак спортчиларда мусобақа олди ташвишланиш ва ҳавотир даражаси ўртасида ўзаро фарқлар мавжуд эмаслигини кўрсатган [Aksoy et al., 2016]. Correia & Rosadонинг қайд этишича мусобақа олди ҳавотир даражаси ва ташвишланиш бевосита спорт тури билан боғлиқ булиб, яққаураш спорт турларида мусобақа олди ташвишланиш даражаси жамоавий спорт турлари билан солиштирганда юқори бўлади [Correia & Rosado, 2019].

Ахамиялиси шундаки, бир қатор олимлар, мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ҳамда ҳавотир даражаси бевосита биологик факторлар билан боғлиқ эканлигини қайд этишади. Тадқиқот натижалари одатда аёлларда мусобақа олди ташвишланиш ва ҳавотирланиш даражаси эркакларга нисбатан юқори бўлишини тасдиқлаган [Montgomery & Moris, 1994; Lewinsohn et al., 1998]. Шунингдек, бошқа тадқиқотчилар мусобақа олди ҳавотир ва ташвиш ҳолатини бевосита ижтимоий факторлар билан боғлиқ эканлигини таъкидлайдилар [Jones & Cale, 1989]. Бизнинг фикримизча эса, мазкур масала кўп омилли бўлиб, чуқур илмий изланишлар ва тадқиқотлар олиб бориш зарурати мавжуд. Бизнинг тадқиқот натижалари шуни тасдиқладики, халқаро даражадаги спортчиларда мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги ташвишланиш ва ҳавотир даражаси паст, аксинча, республика тоифадаги дзюдочиларда ҳавотирланиш ва ташвиш ҳолати юқори экан. Тадқиқот жараёнида олинган мазкур натижалар кўпчилик олимларнинг тадқиқот ишлари натижалари билан тўла қўллаб-қувватланади [Martens et al., 1990; Cox, 2007; Lu et al., 2010; Dhanda, 2019; Frame & Reichin, 2019]. Бошқача сўз билан айтганда, маҳорат даражасининг юқори эканлиги нафақат техник-тактик ёки жисмоний тайёргарлик билан характерланади, балки, мусобақа олди руҳий барқарорлик билан ҳам боғлиқ. Vompa et al., (2019) қайд этиб ўтганидек, спортчини тайёрлашда интеграл тайёргарлик муҳим ахамиятга эга бўлиб, у мусобақа жараёнида ғалабани қўлга киритишнинг асосий фактори ҳисобланади. Шунингдек, спортчини мусобақаларга тайёрлашда интеграл тайёргарликка ахамият қаратиш керак [Vompa et al., 2019].

Хулоса. Мазкур тадқиқот ишида маълум камчиликлар ҳам mavjud. Хусусан, дзюдочиларнинг мусобақадан кейинги психологик ҳолати тадқиқот жараёнида ўрганилмади. Шунингдек, дзюдочилар мусобақа олди ва мусобақа жараёнидаги психологик ҳолат ва унинг гормонал факторлар билан алоқадорлиги масаласи тадқиқ этилмади.

Ушбу тадқиқот натижалари шуни тасдиқладики, республика даражадаги дзюдочиларда мусобақа олди ҳавотир ҳолати ва ташвишланиш халқаро классдаги дзюдочиларга нисбатан юқори бўлар экан. Бу ўз навбатида Республика тоифадаги дзюдочиларнинг мусобақа олди психологик тайёргарлигини оптималлаштириш заруратини кўрсатади. Мусобақа олди ҳавотирланиш ва ташвишланиш республика тоифадаги дзюдочилар учун асосий тўсиқ бўлиши мумкин. Шунингдек, тадқиқот жараёнида яна шу нарса аниқландики, аёл дзюдочиларда ҳам мусобақа олди ва мусобақа давомидаги ҳавотир ҳолати юқори экан. Мазкур натижалар бевосита аёллар билан алоҳида ёндашув асосида машғулотларни ташкил этиш, хусусан, психологик тайёргарликни амалга ошириш заруратини кўрсатади.

Тадқиқотнинг келгуси истиқболлари. Дзюдо бўйича бугунгача чуқур илмий изланишлар ва тадқиқотлар олиб борилмаган. Келгусида дзюдочилар психологик тайёргарлиги ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлигини, шунингдек, мусобақа олди психологик ҳолатида гормонал ўзгаришлар муаммосини ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар

- 1.Ахмедов Ф. (2020). Мусобақа олди тайёргарлигининг дзюдочилар психологик ҳолатига таъсири. фан-спортга, (4), 76-78.
2. Frame, M., & Reichin, S.L. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking.
- 3.Tudor O. Bompа., Boris Blumenstein, Janes Hoffmann, Scott Howell, Iris Orbach. (2019). Integrated Periodization in Sport Training & Athletic Development.
4. Ahmedov, F. (2020). Дзюдода тик туриб ва партерда қўлга киритилган баҳолар ва уларнинг сабаблари. Физическое воспитание, спорт и здоровье, (1).

QARSHILIKLARNI ENGVUCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.41.42.092

A.Q.Utepbergenov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani
b.f.n., dotsent,

J.J.Berdimuratova

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya va sport
mashg'wotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Mushaklar organizm hayotida muhim o`rin tutadi. Markaziy asab tizimiga yo`naltirilgan impulslar ta`sirida gavda mushaklari qisqaradi, buning natijasida tayanch apparati harakatga keladi, gavda og`irligining yoki uning bir qismi bir joydan ikkinchi joyga ko`chadi. Mushaklarda harakat va sezuvchan asablarning oxiri joylashgan bo`lib, har bir mushak ular orqali markaziy asab tizimi bilan bog`lanadi. O`rta yashar odamning tayanch apparati mushaklari gavda og`irligining 40% dan yuqori, malakali sportchilarda esa 50% dan oshadi.

Binobarin, mushakning yuk ko`tarish kuchi uning ko`ndalang kesimining katta kichikligiga bog`liq. Mushak ko`ndalang kesimining o`lchovi uning anatomik ko`ndalang kesimi, yuk ko`tarish qobiliyati esa fiziologik ko`ndalang kesimi deyiladi. [1].

Mushaklarning **anatomik** ko`ndalang kesimi sm. bilan, fiziologik ko`ndalang kesimi esa kg. bilan o`lchanadi.

Masalan, Fisherning tekshirishlariga ko`ra, bilakning old tomonida joylashgan bukuvchi mushaklar taxminan 150 kg.ni, sonning orqa tomonidagi bukuvchi mushaklar esa 480 kg. yukni ko`tara oladi.

Fik va Mayerlarning kuzatishiga kura, 1 sm², ko`ndalang kesimga ega bo`lgan mushak o`rta hisobda 10 kg. yukni kutara oladi.

Harakat apparatidagi qo`zg`aluvchi kuchlar snaryadlar og`irligi va ularning o`tilish tezligiga bog`liqdir. Og`irlik va tezlikning qo`shilish jarayonida teskari bog`liqlik mavjud, ya`ni og`irlik oshgan sayin tezlik kamayadi va aksincha.

Hettinger T., Mullerlar mushak kuchini oshirishda maksimal og`irlikning 30-40% dan foydalanishni tavsiya qiladilar. [9].

Demak, mushak kuchining rivojlanishi qo'zg'atuvchilar kuchining oshishiga yoki snaryad og'irligiga bog'liq. Standart qo'zg'atuvchi ma'lum bir "chegaradagi kuch"ga ega, ya'ni bu chegarada mushak kuchining ortib borishi to'xtaydi. Mushak kuchining rivojlanishi mashg'ulotlarda snaryadlar og'irligining oshirib borilishi bilan bog'liqdir [2,3].

Retrospektiv tahlildan olingan ma'lumotlarda odam mushak kuchini oshirishda ijobiy samara beruvchi turli xil og'irliklar keltirilgan (1-jadval). Turli xil og'irliklar mushak kuchini oshirishda ko'proq maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Birinchidan bunday mashg'ulot zarur bo'lib, bunda kuchni qo'zg'atuvchilar oshadi. Tadqiqotchilar tekshirilayotgan guruhlarda mushak kuchini oshirish uslublari va nagruzkalarning umumiy miqdorini aniq baholay olmaganlar.

Bizga ma'lumki, harakat sifatlarining rivojlanish tempi kuch snaryadlar og'irligi bilangina emas, balki mashg'ulotda qo'llaniladigan kuchni tarbiyalash uslubi va umumiy nagruzkalar miqdori hamda mushakning morfofunktsional xususiyatlariga ham bog'liq.

Odam mushak kuchi dinamik tartibda ikkita uslub asosida rivojlanadi. Birinchisi, takroriy harakat uslubi, ikkinchisi qisqa vaqt ichida maksimal kuchayish. Takroriy kuchlanish uslubining mohiyati shundan iboratki, bunda og'irliklarni takroran ko'tarishda og'irlik mushak kuchiga qarab doimiy ravishda oshib boradi. Yuqorida ko'rsatilganidek, standart qo'zg'atuvchi ma'lum bir "chegaradagi kuch"ga ega. Shuning uchun amaliyotda takroriy kuchlanish uslubi o'rni qarshiliklarni asta-sekin o'stirib borish uslubi egalladi. Bunda har bir mashg'ulot kichkina og'irliklardan boshlanib, asta-sekin 100% lik og'irliklargacha ko'payib boradi. Absolyut mushak kuchini rivojlantirish maqsadida De Lorme uslubi mukamallashtirildi. Mashg'ulotlarda turli yondoshish variantlari, og'irliklarni o'stirib borish tartibi o'zgardi, og'irliklar oshirildi, takrorlash soni esa kamaydi. Og'irliklarni oshirib borish va oxirida kamaytirish Mac Cloy uslubi deb ataladi. [7,8].

Og'irliklarga yondoshishda shtanga og'irli va takrorlashlar soni ma'lum bir chegaragacha o'zgarib turadi. Yuqori og'irliklarda mashq bajaranda optimal takrorlashlar soni kam bo'ladi. Lekin bu og'irliklar mushak kuchni oshirishda juda ham zarur. Engil og'irlikda ko'p takrorlash bilan mashq qilish esa mushak qo'zg'atuvchilariga kam ta'sir etadi. [10].

Kuchni rivojlantirish to'g'risida boshqacha fikrlar ham mavjud, ya'ni kuch sifatlarini qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubi orqali oshirish mumkin, deyiladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubining boshqalaridan farqli tomoni shundaki, bunda maksimal ko'tariladigan og'irlikning 85-95% dan foydalaniladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishlar uslubi asab mushak kontsentratsiyasining kuchayishini oshiradi va qarshiliklarni muntazam ravishda *oshirib borish* uslubiga nisbatan mutlaq mushak kuchini rivojlantirishga hamda zaruriy holatda tezda namoyon bo'lishiga ijobiy ta'sir etadi. Bu uslub mushak kuchini o'stirishga yaxshi ta'sir etadi, uning hajmi oshishida esa kamroq ahamiyatga ega. Ammo nisbiy kuchni rivojlantirishni talab etadigan ba'zi sport turlari uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

1-jalvaldagi ko'rsatkichlarning guvohlik berishicha, kuchni rivojlantirish masalalarini o'rgangan mualliflar maksimal og'irliklardan 20-95% larda turli sifatlarni muvaffaqiyatli ravishda rivojlantiradi, deb fikr bildirganlar.

Laboratoriya tadqiqotlari natijasida esa aniq, ma'lumotlar olinganki, 85% li og'irlikda mashq maksimal takrorlanish 6 tadan 3 ta seriya bajarilsa, bu optimal hisoblangan. Bizning fikrimizcha, tadqiqotchilarning laboratoriya tajribalaridan olgan xulosalarini amaliyotga katda ehtiyotkorlik bilan tatbiq etish kerak, chunki tajriba o'tkazish jarayonida ko'p narsalar cheklangan. Berger ko'plab laboratoriya tajribalarini o'tkazib, yagona bir xulosaga kelgan. Uning fikricha, haftalik mashg'ulotlarning optimal soni organizmning tiklanish xususiyatiga bog'liq. Muallifning e'tirof etishicha, amaliy mashg'ulotlar etarlicha murakkab va xilma-xildir, shuningdek kuchni rivojlantirish uslubida birinchi navbatda umumiy nagruzkalarning hajmi va shiddatini hisobga olish zarur. [3].

1 -jadval

Og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi turli xildagi gigant og'irliklari. (Maksimal natijadan % hisobida)

Og'irliklar miqdori	Rivojlantiruv-chi belgisi	Sport malakasi	Ko'rsatmalar-ni olish darajasi	Mualliflar, yillar
85-95%	texnika	o'rta	mashg'ulot	Chikvaidzs T., 1961
80-85%	kuch	o'rta	mashg'ulot	WeiderD., 1970 Davis J., 1960 Harris H.L., 1955
89-93%	texnika	o'rta	mashg'ulot	Arutyunyan G., 1965

40-50%	kuch	boshlang`ich		Abzalov R.A., 1976 Atanasov R, 1972 Prilepin A., 1974
70-90%	kuch sport natijasi	yuqori		FalamesvA., 1974 HiUcger R., 1963 Murrey L.A 1964 Knipet N.N., 1958
50-70%	texnika tezkor kuch	boshlang`ich		Dvorkin L., 1982 Murrey L., Karpovich P., 1960 Omima K., 1963
75-85%	sport natijasi	o`rta		Dvorkin L.; 1989 PoppeivcJI S, 1952
70-80%	sport natijasi	yuqori	tajriba	Roman R., 1986
45-60%	kuch	boshlang`ich	tajriba	Zimktgn N-, 1993
60-75%	sport natijasi	o`rta	mashg`ulot	Medvede i A., 1993
40-50%	kuch	boshlang`ich	tajriba	Marchenko V.V. Dvorkin L .S., Zaytseva V.V., 1998

Zatsiorskiy kuchni rivojlangirishga qaratilgan quyidagi mashqlarni taklif qiladi: a) chegarada bo`lmagan og`irlikni charchash holatigacha takroran ko`tarish; b) chegaradagi og`irlikni ko`tarish; v) yuqori tezlik bilan chegarada bo`lmagan og`irlikni ko`tarish. [4].

Tadqiqotchilar tajribalarining xulosasi, tabiiyki, haqiqatga yaqindir, ammo bu xulosalar hamma mashg`ulotdagi ta`sirotlar majmuasini tavsiflovchi mashg`ulot nagruzkalarining bir bo`lagidir.

Bizningcha, mashg`ulot jarayonining turli-tumanligini o`rganish vaqti keldi. Mushak kuchini rivojlantirish uslubi faqatgina mashg`ulot jarayonining bir qismidir, ular shubhasiz mashg`ulot jarayonining boshqa tavsiflari bilan ham o`zaro bog`liqdir. Bu umumiy tavsiflar u yoki bu tadqiqotlarning natijalariga majmualari ravishda yondoshish va ularni umumlashtirish natijasida yuzaga keladi.

Og`irliklar miqdorini belgilashda faqatgina kuchni rivojlantirish samaraliligiga qarab emas, balki sportchilar harakat malakasining shakllanishiga va organizm holatlarining turli o`zgarishlari tavsiflarini xisobga olish zarur.

ADABIYOTLAR RUYXATI

1. (4) Воробьёв А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд., перераб., М, ФиС, 1977, с. 253.
2. (5) Воробьёв А.Н, Тяжелая атлетика . 3-е изд. перераб. - М., ФиС, 1981, с. 256.
3. (6) Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М., ФиС, 1982, с. 158.
4. (9) Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. 2-е изд. - М., ФиС, 1970, с. 8-40, с. 76-94.
5. (10) Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М., ФиС, 1970, с. 208,
6. (12) Berger R, Comparative Effect of Three Weidht Traininig Programs. Res. Quart., 1973, 34
7. (13) De Lorme Th. L.J. of Bone and Joint Surgery, 1955, 27.
8. (14) MacCloy Ch. Phys. Educator, 1955, 5.
9. (17) Hettinger T., Muller E.A. Muskullisting and Muskulltraining. Arbcitsphysiologic, 1963, 15,

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены представление педагогам собственный опыт по методике развития силовых способностей занимающихся. А также методы расширение двигательного опыта занимающихся посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях, дальнейшее развитие координационных и кондиционных (силовых, скоростно-силовых) способностей и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

XULOSA

Ushbu maqolada o`qituvchilarga jalb qilinganlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi bo`yicha o`z tajribasini taqdim etish muhokama qilinadi. Shuningdek, yangi vosita harakatlarini o`zlashtirish va ularni turli xil murakkablik sharoitida qo`llash ko`nikmalarini shakllantirish,

muvoqilashirish va konditsion (kuch, tezlik-kuch) qobiliyatlarini yanada rivojlantirish va zaruratni aniqlash orqali jalb qilinganlarning motor tajribasini kengaytirish usullari haqida batafsil bayon etilgan.

SUMMARY

This article discusses the presentation to teachers of their own experience on the methodology of developing the strength abilities of those involved. And also, methods of expanding the motor experience of those involved through mastering new motor actions and the formation of skills to apply them in conditions of various complexity, further development of coordination and conditioning (strength, speed-strength) abilities and fixing the need for regular physical exercises.

QARSHILIKLARNI ENGUUVCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.33.40.093

A.Q.Utepbergenov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani b.f.n., dotsent,

J.J.Berdimuratova

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat

pedagogika institutining Jismoniy tarbiya va sport

mashg'wlotlari nazariyasi va uslubiyati 1-kurs magistranti

Mushaklar organizm hayotida muhim o`rin tutadi. Markaziy asab tizimiga yo`naltirilgan impulslar ta`sirida gavda mushaklari qisqaradi, buning natijasida tayanch apparati harakatga keladi, gavda og`irligining yoki uning bir qismi bir joydan ikkinchi joyga ko`chadi. Mushaklarda harakat va sezuvchan asablarning oxiri joylashgan bo`lib, har bir mushak ular orqali markaziy asab tizimi bilan bog`lanadi. O`rta yashar odamning tayanch apparati mushaklari gavda og`irligining 40% dan yuqori, malakali sportchilarda esa 50% dan oshadi.

Binobarin, mushakning yuk ko`tarish kuchi uning ko`ndalang kesimining katta kichikligiga bog`liq. Mushak ko`ndalang kesimining o`lchovi uning anatomik ko`ndalang kesimi, yuk ko`tarish qobiliyati esa fiziologik ko`ndalang kesimi deyiladi. [1].

Mushaklarning **anatomik** ko`ndalang kesimi sm. bilan, fiziologik ko`ndalang kesimi esa kg. bilan o`lchanadi.

Masalan, Fisherning tekshirishlariga ko`ra, bilakning old tomonida joylashgan bukuvchi mushaklar taxminan 150 kg.ni, sonning orqa tomonidagi bukuvchi mushaklar esa 480 kg. yukni ko`tara oladi.

Fik va Mayerlarning kuzatishiga kura, 1 sm², ko`ndalang kesimga ega bo`lgan mushak o`rta hisobda 10 kg. yukni kutara oladi.

Harakat apparatidagi qo`zg`aluvchi kuchlar snaryadlar og`irligi va ularning o`tilish tezligiga bog`liqdir. Og`irlik va tezlikning qo`shilish jarayonida teskari bog`liqlik mavjud, ya`ni og`irlik oshgan sayin tezlik kamayadi va aksincha.

Hettinger T., Mullerlar mushak kuchini oshirishda maksimal og`irlikning 30-40% dan foydalanishni tavsiya qiladilar. [9].

Demak, mushak kuchining rivojlanishi qo`zg`atuvchilar kuchining oshishiga yoki snaryad og`irligiga bog`liq. Standart qo`zg`atuvchi ma`lum bir "chegaradagi kuch"ga ega, ya`ni bu chegarada mushak kuchining ortib borishi to`xtaydi. Mushak kuchining rivojlanishi mashg`ulotlarda snaryadlar og`irligining oshirib borilishi bilan bog`liqdir [2,3].

Retrospektiv tahlildan olingan ma`lumotlarda odam mushak kuchini oshirishda ijobiy samara beruvchi turli xil og`irliklar keltirilgan (1-jadval). Turli xil og`irliklar mushak kuchini oshirishda ko`proq maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Birinchidan bunday mashg`ulot zarur bo`lib, bunda kuchni qo`zg`atuvchilar oshadi. Tadqiqotchilar tekshirilayotgan guruhlarda mushak kuchini oshirish uslublari va nagruzkalarning umumiy miqdorini aniq baholay olmaganlar.

Bizga ma`lumki, harakat sifatlarining rivojlanish tempi kuch snaryadlar og`irligi bilangina emas, balki mashg`ulotda qo`llaniladigan kuchni tarbiyalash uslubi va umumiy nagruzkalar miqdori hamda mushakning morfofunktsional xususiyatlariga ham bog`liq.

Odam mushak kuchi dinamik tartibda ikkita uslub asosida rivojlanadi. Birinchisi, takroriy harakat uslubi, ikkinchisi qisqa vaqt ichida maksimal kuchayish. Takroriy kuchlanish uslubining mohiyati shundan iboratki, bunda og`irliklarni takroran ko`tarishda og`irlik mushak kuchiga qarab doimiy ravishda oshib boradi. Yuqorida ko`rsatilganidek, standart qo`zg`atuvchi ma`lum bir "chegaradagi kuch"ga ega. Shuning uchun amaliyotda takroriy kuchlanish uslubi o`rnini qarshiliklarni asta-sekin o`stirib borish uslubi egalladi. Bunda har bir mashg`ulot kichkina og`irliklardan boshlanib, asta-sekin 100% lik

og`irliklargacha ko`payib boradi. Absolyut mushak kuchini rivojlantirish maqsadida De Lorme uslubi mukamallashtirildi. Mashg`ulotlarda turli yondoshish variantlari, og`irliklarni o`stirib borish tartibi o`zgardi, og`irliklar oshirildi, takrorlash soni esa kamaydi. Og`irliklarni oshirib borish va oxirida kamaytirish Mac Cloy uslubi deb ataladi. [7,8].

Og`irliklarga yondoshishda shtanga og`irgi va takrorlashlar soni ma`lum bir chegaragacha o`zgarib turadi. Yuqori og`irliklarda mashq bajaranda optimal takrorlashlar soni kam bo`ladi. Lekin bu og`irliklar mushak kuchni oshirishda juda ham zarur. Engil og`irlikda ko`p takrorlash bilan mashq qilish esa mushak qo`zg`atuvchilariga kam ta`sir etadi. [10].

Kuchni rivojlantirish to`g`risida boshqacha fikrlar ham mavjud, ya`ni kuch sifatlarini qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubi orqali oshirish mumkin, deyiladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubining boshqalaridan farqli tomoni shundaki, bunda maksimal ko`tariladigan og`irlikning 85-95% dan foydalaniladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishlar uslubi asab mushak kontsentratsiyasining kuchayishini oshiradi va qarshiliklarni muntazam ravishda *oshirib borish* uslubiga nisbatan mutlaq mushak kuchini rivojlantirishga hamda zaruriy holatda tezda namoyon bo`lishiga ijobiy ta`sir etadi. Bu uslub mushak kuchini o`stirishga yaxshi ta`sir etadi, uning hajmi oshishida esa kamroq ahamiyatga ega. Ammo nisbiy kuchni rivojlantirishni talab etadigan ba`zi sport turlari uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

1-jalvaldagi ko`rsatkichlarning guvohlik berishicha, kuchni rivojlantirish masalalarini o`rgangan mualliflar maksimal og`irliklardan 20-95% larda turli sifatlarni muvaffaqiyatli ravishda rivojlantiradi, deb fikr bildirganlar.

Laboratoriya tadqiqotlari natijasida esa aniq, ma`lumotlar olinganki, 85% li og`irlikda mashq maksimal takrorlanish 6 tadan 3 ta seriya bajarilsa, bu optimal hisoblangan. Bizning fikrimizcha, tadqiqotchilarning laboratoriya tajribalaridan olgan xulosalarini amaliyotga katda ehtiyotkorlik bilan tatbiq etish kerak, chunki tajriba o`tkazish jarayonida ko`p narsalar cheklangan. Berger ko`plab laboratoriya tajribalarini o`tkazib, yagona bir xulosaga kelgan. Uning fikricha, haftalik mashg`ulotlarning optimal soni organizmning tiklanish xususiyatiga bog`liq. Muallifning e`tirof etishicha, amaliy mashg`ulotlar etarlicha murakkab va xilma-xildir, shuningdek kuchni rivojlantirish uslubida birinchi navbatda umumiy nagruzkalarning hajmi va shiddatini hisobga olish zarur. [3].

1 -jadval

Og`ir atletikachilar mashg`ulotlarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi turli xildagi gigant og`irliklari. (Maksimal natijadan % hisobida)

Og`irliklar miqdori	Rivojlantiruv-chi belgisi	Sport malakasi	Ko`rsatmalar-ni olish darajasi	Mualliflar, yillar
85-95%	texnika	o`rta	mashg`ulot	Chikvaidzs T., 1961
80-85%	kuch	o`rta	mashg`ulot	WeidcrD., 1970 Davis J., 1960 Harris H.L., 1955
89-93%	texnika	o`rta	mashg`ulot	Arutyunyan G., 1965
40-50%	kuch	boshlang`ich		Abzalov R.A., 1976 Atanasov R, 1972 Prilepin A., 1974
70-90%	kuch sport natijasi	yuqori		FalamesvA., 1974 HiUcger R., 1963 Murrey L.A 1964 Knipet N.N., 1958
50-70%	texnika tezkor kuch	boshlang`ich		Dvorkin L., 1982 Murrey L., Karpovich P., 1960 Omima K., 1963
75-85%	sport natijasi	o`rta		Dvorkin L.; 1989 PoppeivcJI S, 1952
70-80%	sport natijasi	yuqori	tajriba	Roman R., 1986
45-60%	kuch	boshlang`ich	tajriba	Zimktgn N-, 1993
60-75%	sport natijasi	o`rta	mashg`ulot	Medvede i A., 1993
40-50%	kuch	boshlang`ich	tajriba	Marchenko V.V. Dvorkin L .S., Zaytseva V.V., 1998

Zatsiorskiy kuchni rivojlangirishga qaratilgan quyidagi mashqlarni taklif qiladi: a) chegarada bo`lmagan og`irlikni charchash holatigacha takroran ko`tarish; b) chegaradagi og`irlikni ko`tarish; v) yuqori tezlik bilan chegarada bo`lmagan og`irlikni ko`tarish. [4].

Tadqiqotchilar tajribalarining xulosasi, tabiiyki, haqiqatga yaqindir, ammo bu xulosalar hamma mashg`ulotdagi ta`sirotlar majmuasini tavsiflovchi mashg`ulot nagruzkalarining bir bo`lagidir.

Bizningcha, mashg`ulot jarayonining turli-tumanligini o`rganish vaqti keldi. Mushak kuchini rivojlantirish uslubi faqatgina mashg`ulot jarayonining bir qismidir, ular shubhasiz mashg`ulot jarayonining boshqa tavsiflari bilan ham o`zaro bog`liqdir. Bu umumiy tavsiflar u yoki bu tadqiqotlarning natijalariga majmual ravishda yondoshish va ularni umumlashtirish natijasida yuzaga keladi.

Og`irliklar miqdorini belgilashda faqatgina kuchni rivojlantirish samaraliligiga qarab emas, balki sportchilar harakat malakasining shakllanishiga va organizm holatlarining turli o`zgarishlari tavsiflarini xisobga olish zarur.

ADABIYOTLAR RUYXATI

10. (4) Воробьёв А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд., перераб., М, ФиС, 1977, с. 253.
11. (5) Воробьёв А.Н, Тяжелая атлетика . 3-е изд. перераб. - М., ФиС, 1981, с. 256.
12. (6) Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М., ФиС, 1982, с. 58.
13. (9) Зацорский В.М. Физические качества спортсмена. 2-е изд. - М., ФиС, 1970, с. 8-40, с. 76-94.
14. (10) Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М., ФиС, 1970, с. 208,
15. (12) Berger R, Comparative Effect of Three Weidht Training Programs. Res. Quart., 1973, 34
16. (13) De Lorme Th. **L.J.** of Bone and Joint Surgery, 1955, 27.
17. (14) MacCloy Ch. Phys. Educator, 1955, 5.
- 18.(17) Hettinger T., Muller E.A. Muskullisting and Muskulltraining. Arbcitsphysiologic, 1963, 15,

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассмотрены представление педагогам собственный опыт по методике развития силовых способностей занимающихся. А также методы расширения двигательного опыта занимающихся посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях, дальнейшее развитие координационных и кондиционных (силовых, скоростно-силовых) способностей и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

XULOSA

Ushbu maqolada o'qituvchilarga jalb qilinganlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodologiyasi bo'yicha o'z tajribasini taqdim etish muhokama qilinadi. Shuningdek, yangi vosita harakatlarini o'zlashtirish va ularni turli xil murakkablik sharoitida qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish, muvofiqlashtirish va konditsion (kuch, tezlik-kuch) qobiliyatlarini yanada rivojlantirish va zaruratni aniqlash orqali jalb qilinganlarning motor tajribasini kengaytirish usullari haqida batafsil bayon etilgan.

SUMMARY

This article discusses the presentation to teachers of their own experience on the methodology of developing the strength abilities of those involved. And also, methods of expanding the motor experience of those involved through mastering new motor actions and the formation of skills to apply them in conditions of various complexity, further development of coordination and conditioning (strength, speed-strength) abilities and fixing the need for regular physical exercises.

JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHIDA SUZISH MASHG`ULOTLARINING TA`SIRI.

10.53885/edinres.2022.57.58.094

Bobomuradov Sobitjon.,

Navoiy davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

Chòliyev Avaz Qòldoshovich NDPI

Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Makolada suzish mashg'ulotlarida ilmiy-tadqiqotlar olib borish natijasida **o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantishga erishish masalalari bayon qilingan hamda o'quv jarayonini ilmiy-tadqiqot natijalari asosida takomillashtirish zaruriyati asoslangan.**

Kalit suzlar: suzish, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, **o'quvchi-yoshlar, fiziologik va funksional holat, mashg'ulot, sog'lom turmush tarzi.**

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы достижения развития физических качеств студентов в результате исследований на занятиях по плаванию, а также в учебном процессе, необходимость улучшения на основе результатов исследований на основе.

Ключевые слова: плавание, физическое воспитание, физическая подготовка, студенты, физиологическое и функциональное состояние, физические упражнения, здоровый образ жизни.

Annotation: The article describes the issues of achieving the development of physical qualities of students as a result of research in swimming lessons, as well as the educational process, the need for improvement based on research findings based on.

Keywords: swimming, physical education, physical training, students, physiological and functional status, exercise, healthy lifestyle.

Mustaqilligimizni dastlabki kunlaridanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommaviylashtirish, maktab yoshidagi bolalarni sportga jalb qilish, mahoratini oshirish, xalqaro sport aloqalarini kuchaytirish sohasida katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. 2002-yil 24-oktyabrda Respublika "Bolalar sportini rivojlantirish" damg'armasini tashkil qilinishi mamlakatda suzish sportini rivojlanishi va ommaviylashtirishiga katta hissa qo'shdi, aynan ushbu jamg'arma tomonidan joylarda ochiq va yopiq suzish havzalari, sport maydon hamda sport zallari barpo etilib foydalanishga topshirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoevning jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida qabul qilingan qator qaror va farmonlarini (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qaror, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi "2018-2021 yillarda suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 333-sonli qarori) asl mohiyati ushbu sohani izchillik bilan rivojlantirish, hayotga tatbiq etish, sport turlari bo'yicha jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarish bilan birga maktab yoshidagi o'quvchi-yoshlarni solamatligini asrashga qaratilgan.

Mutaxassis olimlar tomonidan o'rganilgan va ish faoliyatidagi pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, o'quvchi-yoshlarni jismoniy holati darajasiga suzish mashg'ulotlarining ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan aniqlangan. CHet el olimlari tajribalari bilan bir qatorda o'zbek olimlari ham o'z o'rganishlarida asoslab bergan. Jumladan: o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini suzish mashg'ulotlari orqali yaxshilash va rejalashtirish, ularni jismoniy holatini doimiy nazorat kilish metodlari bilan bog'liq bo'lgan muammolar yuzasidan etakchi olimlar turli yillarda ilmiy izlanishlar olib borishgan. Ulardan, V.M.Korbut, G.M.Krasnova, A.G.Sadikov kabi mutaxassislar ilmiy tadqiqotlar olib borishgan. [3]

Suzish mashg'ulotlarida muntazam shug'ullangan bolalarda o'z tengdoshlariga nisbatan yurak urish, nafas olish soni, bug'im va mushaklarining egiluvchanligi, qon aylanishi tizimini yaxshilanishi kabilar ijobiy bo'ladi, sababi bola organizmi suv ichida gorizontal holatda harakatlanishi bilan bog'liq. Yana bir afzal tomoni shundaki, ota-onalar farzandlarini biror bir sport turiga shug'ullantirsa jismoniy sifatlardan ayrimlarigina rivojlanadi, suzish mashg'ulotlaridagi maxsus mashqlar va musobaqalar jarayoni barcha (kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, chidamlilik) jismoniy sifatlarini rivojlanishiga xizmat qiladi. Malakali murabbiy suzish mashg'ulotlari bilan paralel ravishda engil atletika, og'ir atletika, gimnastika kabi sport turlarini maxsus mashqlaridan muntazam foydalanadi. Suzish sport tur kungil ochar tur bo'lganligi uchun ham yosh bolalarda ko'proq qiziqish uyg'otadi.

Mamlakatimiz jismoniy tarbiya ta'lim tizimida umumta'lim maktablari, kasb xunar kollejlari, jismoniy tarbiya yo'nalishlari mavjud oliy ta'lim muassasalari, suzishga iqtisoslashgan BO'SMLar o'quv dasturiga kiritilgan.

Inavatsion yondashuv asosida suzish mashg'ulotlariga qo'yiladigan quyidagi manzilli vazifalar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish mumkin:

- sportcha suzish usullariga mos antropometrik ko'rsatkichga ega shug'ullanuvchilarni tanlab olish.

- o'quvchilarini jismoniy sifatlarini oshirish uchun suzish mashqlarini ta'sirini aniqlash.
- o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlanishiga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va asoslash.

- nazorat-sinov ishlarini muntazam ravishda suzish mashg'ulotlariga tayangan holda olib borish (turnikda tortilish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, 30m masofaga yugurish, sportcha suzish usullaridan turli masofalarga suzish)

- suzish bo'yicha maxsus sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning bolalarni yoshli, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda fiziologik va funksional holatiga ta'sir dinamikasini ilmiy pedagogik tahlil qilish.

- mashg'ulotni tuzilish va mazmunini ilmiy amaliy tajribalarda o'rganib chiqish.

- bolalar organizmiga mashqlar ta'sirini doimiy monitoring qilib borish kabilar orqali erishish mumkin.

Suzish mashg'ulotlari mazmunini ilmiy jihatdan o'rganish va to'g'ri tashkil etish, o'quvchi-yoshlarni jismoniy holati darajasiga suzish mashqlarini ijobiy ta'sirini baholash mashg'ulot mazmuniga aylanishi lozim.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, innavatsion pedagogik ilmiy tavsiyalar asosida olib borilgan suzish mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishida sezilarli darajada ijobiy o'zgarishlar yaqqol ko'rinadi va sportcha suzish malakasiga ega bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yhati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарор.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019-йил 29-январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сон қарор.

3. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари -Чирчиқ 2019й.

BO'LAJAK YENGIL ATLETIKACHILARNI SARALAB OLISH VA ULARNI YO'NALTIRISHDA JISMONIY YUKLAMA VA DAM OLIISHNING RATSIONAL NAVBATLASHUVI.

10.53885/edinres.2022.33.85.095

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Fayzullayeva Bahora Muxtor qizi

Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb

Musayev Otabek Qudrotovich

Annotatsiya: Ushbu quyida berilgan maqolada bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va ularni yo'naltirishda jismoniy yuklama va dam olishning ratsional navbatlashuvi muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tadbir etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Yuklama, dam olish, yengil atletika, sport turi, organizm, mashg'ulot, jismoniy sifatlar, bo'lajak yengil atletikachi tayyorlash.

Аннотация: В данной статье рассматривается важность рационального чередования физической нагрузки и отдыха при отборе и ориентации будущих спортсменов и необходимость их применения на практике, рост спортивно-технических результатов с учетом социальных и биологических аспектов процесса подготовки спортсменов. Обсуждаются принципы взаимодействия скоростей.

Ключевые слова: Скачать, отдых, легкая атлетика, спорт, организм, тренировка, физические качества, подготовка будущих спортсменов.

Annotation: This article discusses the importance of rational alternation of physical activity and rest in the selection and orientation of future athletes and the need to apply them in practice, the growth of

sports and technical results with the social and biological aspects of the process of training athletes. the principles of interaction between the velocities are discussed.

Keywords: Download, recreation, athletics, sport, organism, training, physical qualities, training of future athletes.

Bizga ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport jarayonining muntazamliligi dam olish bilan yuklama berishning doimiy birga bog'liq bo'lishligini rad etmay, taxminiy mo'ljal olish orqali amalga oshiriladi. Bo'lajak yengil atletikachi sportchilarning yuklamasi jismoniy mashqlar ta'sirini ma'lum darajadagi kattaligi bo'lib, u organizmni funksional imkoniyatini oshirish faktori bo'lib xizmat qiladi. Bu kabi natijaga organizmning ish potensialini sarflash va charchash orqali erishi-ladi, energiyani tiklash jarayoni uchun stimuly hisoblanadi. Yengil atletika sport turida organizm energiyasi tiklanish jarayonining qonuniyatlari kuchiga qarab yuklama va dam olish bir vaqtning o'zida yuklamani qo'llash paytidagi sharoiti bilan ham chambarchas bog'liklik mavjud.

Mutaxassislarning tadqiqot natijalariga ko'ra, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar bo'yicha o'zgarib turadi. Yengil atletika mashg'uloti jarayonlarida, yuklama katta bo'lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo'ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish to'xtaydi, organizmga dam berish kerak bo'ladi, dam olish paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi yuklamaga stimuly paydo bo'ladi.[1]

Ba'zi vaqtlarda bo'lajak yengil atletikachilarda tiklanish jarayoni mashg'ulot vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to'la tiklanishi uchun dam olish sharoiti albatta yaratilishi kerak.

Ancha yuqori darajadagi katta yuklamada va lozim bo'lgan dam olish intervalida tiklanishni borishi ish qobiliyatining ish boshlanguncha bo'lgan darajasiga yetib qolsa-da, u to'la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan yuqori tiklanish fazasi sodir bo'ladi, uning asosida bo'lajak yengil atletikachi sportchilar organizmning energetik resurslarining super-kompensatsiyasi yotadi. Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan vaqtdagina almashadi va ish qobiliyati organizmda ish boshlanguncha bo'lgan holatga qaytadi.

Bo'lajak yengil atletikachi sportchilar organizmi to'la tiklanmagan sharoitda qator mashg'ulotlar o'tkazib, ularning natijasini to'plagandek bo'lamiz va bu bilan organizmga nisbatan qattiq talablar qo'yamiz, navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun yetarli stimuly yaratamiz. Dam olishning intervali bu turdagi yengil atletika mashg'ulotlari uchun, albatta, ish qobiliyatining umumiy tiklanishi, ya'ni yuqori tiklanish uchun yetarli darajada katta ahamiyatga ega bo'lishi lozim. [2]

Yanada aniqroq fikr bildiradigan bo'lsak, yengil atletika mashg'uloti jarayonida nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil turdagi yuklama jarayonining grafigiga duch kelamiz. Tiklanish jarayoni har doim ham barcha yengil atletikachi sportchilar organizmida bir xilda amalga oshavermaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlari ketma-ketligi va ularning mazmunini turli tomonlarining o'zaro bog'liqligi, mashg'ulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi, kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy bog'liqdir.

Darhaqiqat, jismoniy tarbiya jarayonida bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va yo'naltirish bilan biz shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatlari bilan hisoblashishga bir qadar majburlamiz, ya'ni shu bosqich uchun nimani uddalay olishliklari, kuchlariga va jismoniy sifatlarning rivojlanganliklariga ko'ra, keying bosqichda tanlash jarayoni nimadan iborat bo'lishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart qilib oladi. Yengil atletika sport turida ketma-ketlik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi.[3]

Bordi-yu, biz bunga muammo sifatida qaraydigan bo'lsak, vaqtinchalik bu muammoni barcha detallari bilan hal qilish ancha mushkulligicha qolmoqda.

Texnika - texnologiya rivojlangan bir asrda yashab turib shuni hech ikkilanmay aytib o'tishimiz joizki, vaqti kelib, so'zsiz ravishda alohida yengil atletika mashg'ulotining o'zini yoki mashg'ulotlar tizimini to'raligicha programmashtirish imkoniga ega bo'lamiz.

Albatta, mana shu yengil atletika sohasi bo'yicha katta shijoat bilan programmashtirish va modullashtirishning asosli ravishdagi kibernetik uslubiyatini yaratish va qo'llash ustida tadqiqotlar olib borishni ustuvor bir maqsad qilib qo'ydik.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki: Bo'lajak yengil atletikachi sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari dinamikasi faqat yuklama bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan dam olish bilan shartli bog'liqdir. Shu sababli ham, dam olishga yuklama kabi jismoniy tarbiyada yengil atletika mashg'ulotlari jarayonining yetakchi komponentlaridan biri deb qarashimiz lozim. Shunga binoan, jismoniy tarbiya va sport san'ati – bu ma'lum ma'noda yuklama bilan dam olishni to'g'ri navbatlashtira olish demakdir.

Keyingi o'ringda bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olishda yuklama bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni bosqichli ekanligini hisobga olishimiz, navbatdagi yuklama tiklanishning qaysi fazasiga to'g'ri kelayotganligini bilishimiz, o'sha yuklamaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarahu tartibda ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va yo'naltirishda shuni inobatga olish kerakki, yuklama bilan dam olishni o'rin almashtirilishi har bir mashg'ulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bo'lmasligi kerak.

Adabiyotlar ro'yhati .

- 1.Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
- 2.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y
- 3.Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil

STOL TENNIS BO'YICHA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR SHAROITIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.73.74.080

Ergashev Alisher O'tkir o'g'li

Buxoro davlat universiteti magistranti

Annatsiya

Ushbu maqolada stol tennis bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari va uni tashkil etishning metodik tavsiyanomasi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о способах развития физических качеств школьников игрой в настольный теннис и методические рекомендации по ее организации.

Annotation

This article provides information on ways to develop the physical qualities of schoolchildren by playing table tennis and methodological recommendations for its organization.

Tayanch so'zlar:

Egiluvchanlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, inventarizatsiya, texnik, taktik.

Ключевые слова:

Гибкость, сила, скорость, выносливость, ловкость, инвентарь, техничность, тактика.

Keywords:

Flexibility, strength, speed, endurance, agility, inventory, technicality, tactics.

Stol tennis aholi orasida eng mashhur va keng tarqalgan o'yinlardan biri hisoblanadi. Shuni ta'kidlashni istardimki, stol tennis yoshlar va talabalar o'rtasida eng katta e'tirofqa sazovor bo'lib, o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi sport turi hisoblanadi. So'nggi yillarda stol tennis bilan shug'ullanish istagida bo'lganlar soni asta-sekin o'sib bormoqda.

Stol tennisini hamma joyda o'ynash imkoniyati mavjud, uni uyda ham, tashqarida ham o'ynash mumkin. Oddiy inventarizatsiya va ushbu qiziqarli o'yinning oddiy qoidalari ko'plab muxlislarni zabt etadi.

Sport o'yinini - stol tennisini tanlash uning bolalar muhitida mashhurligi, foydalanish imkoniyati, keng tarqalishi, maktabning o'quv va moddiy bazasi va, albatta, o'qituvchining o'zi tayyorgarligi bilan belgilandi. Darsdan so'ng talabalar jismoniy va hissiy stressni bartaraf etishlari juda muhimdir. Bunga sport zalida, stol tennis orqali osongina erishish mumkin.

Stol tennis mashg'ulotlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini - chidamlilik, chaqqonlik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va yaxshilashga yordam beradi. Turli motorli ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, shuningdek, bolaning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi: xushmuomalalik, iroda, do'stlik tuyg'usi, o'z harakatlari uchun o'zlari va o'rtoqlari oldidagi mas'uliyat hissi. Harakat tezligi, zukkoligi, xizmat ko'rsatishning aniqligi, ta'sirning ravshanligi va g'alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlarda raqibdan o'zib ketish istagi ishtirokchilarni o'z imkoniyatlarini safarbar qilishga, maksimal kuch bilan harakat qilishga va mashg'ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi.

O'yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o'zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizligi o'yinchilarda turli xil his-tuyg'ular va

tajribalarni namoyon qiladi. Yuqori hissiy yuksalish doimiy faollikni va o'yinga qiziqishni saqlab qoladi. Stol tennisining ana shu xususiyatlari o'quvchilarni his-tuyg'ularini boshqarish, o'z harakatlari ustidan nazoratni qo'ldan boy bermaslik, muvaffaqiyatga erishgan taqdirda, kurashni susaytirmaslik, omadsizlikka uchragan taqdirda esa ko'nglini yo'qotmaslik kabi fazilatlarini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratadi.

Yuqorida aytilganlar asosida o'quvchilar o'rtasida xulq-atvorni shakllantirishga stol tennisini sport o'yini sifatida o'zining texnik va uslubiy vositalari bilan o'quvchilarning ichki dunyosini boyitishga, ularni sog'lomlashtirish va rivojlantirish sohasidagi bilimlarini kengaytirishga imkon beradi.

Zamonaviy umumta'lim maktabi sharoitida o'quvchilardagi topshiriqlar hajmi, o'quv yuklamasi va uy vazifalari hajmi tufayli o'quvchida gipodinamiya rivojlanadi. Muammoni qisman hal qilish uchun harakatga bo'lgan ehtiyojni qondirish, tananing funktsional imkoniyatlarini yaxshilash va saqlashga qaratilgan "Stol tennisini" sport turining uslubiy yo'riqnomasini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Stol tennisini bo'yicha o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan sinfdan tashqari mashg'ulotlar yo'riqnomasini ishlab chiqishda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari alohida ahamiyatga ega. Stol tennisini bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlar yo'riqnomasi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan: tezlik, kuch, ephillik, tizimli jismoniy mashqlarga bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Talabalar sog'lom turmush tarziga qo'shiladi, jismoniy mehnat qilish odatiga ega bo'ladi, aqliy stress ularning jismoniy kuchlari bilan qoplanadi. Stol tennisini darslari intizomli, kollektivizm, iroda, maqsadlilik tuyg'ularini tarbiyalaydi. Dasturning sportga yo'naltirilganligi tufayli dasturni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan o'quvchilar stol tennisini bo'yicha maktab, tuman va respublika musobaqalarida qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Stol tennisini bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlar darslarida jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning uslubiy shartlari quyidagilardir:

a) jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish;

b) sinfdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun stol tennisini texnikasini tanlash;

v) stol tennisini bo'yicha sport musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish va ularda qatnashish.

Stol tennisini bo'yicha sinfdan tashqari mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyati uning amaliy yo'nalishi bo'lib, u stol tennisini o'ynash texnikasi ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Stol tennisichisini tayyorlash texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni belgilaydi. O'quv mashg'uloti uch qismdan iborat bo'lishi kerak: tayyorgarlik (isitish), asosiy va yakuniy, ularning har biri o'z vazifalariga ega. Stol tennisini o'ynash texnikasini o'zlashtirishda uch bosqichni ajratib ko'rsatish mumkin: texnikani o'zlashtirish - bu bosqichda vizual va harakatlantiruvchi tasvir, harakat qobiliyatlari shakllanishi kerak;

texnikani mustahkamlash - vosita mahorati avtomatizmga keltiriladi yoki mahoratga keltiriladi, texnikadagi xatolar, keraksiz harakatlar bartaraf etiladi, harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi;

texnikani takomillashtirish - stol tennisini o'ynash texnikasi va taktikasini individuallashtirish.

Stol tennisini bo'yicha ushbu sinfdan tashqari mashg'ulotni amalga oshirish jarayonida o'quvchilar maktab birinchiligi, stol tennisini bo'yicha tuman, viloyat, respublika sport musobaqalarida qatnashdilar.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Farmonova M. A. TA'LIM UMUNDORLIGINI OSHIRISHDA MOBIL ILOVALARNING O'RNINI //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 3.

2.ХАКИМОВ Х. Н. ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 479-483.

3. Асланов К. П., Хакимов Х. Н., Акрамова Г. М. МЕСТО ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ //Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2015. – №. 9. – С. 38-39

4. Arslonov Q. P., Hakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.

5. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2005

6. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 160 с.

**ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА
ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЎРНИ
10.53885/edinres.2022.29.53.085**

Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой қизи.

Навоий давлат педагогика институти магистранти

Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Аннотация. Мақолада енгил атлетика ўйинлари орқали ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги ўрни, аҳамияти хусусида фикр юритилади.

Калит сўзлар: куч сифати, ҳаракатли ўйинлар, мураббий, енгил атлетика

Маълумки, боланинг ривожланиши ва ўсиши узлуксиз давом этадиган жараёндр. Бу даврда унинг шахс сифатида шаклланиши, илк бор атрофни ҳодиса ва буюмлар орқали англаб, ундан ўзича маъно топишга интилиши, қизиқиш ва ҳиссиётлари ривожланишини кузатамиз. Болалар жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, кичкинтойнинг илк ёшдан соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш давр талаби ҳисобланади. Боланинг жисмоний ривожланиши қонуниятлари ва унинг илк ҳаракатларига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, жисмоний ҳаракатланишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган муҳаббатини тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этади. Ҳаётнинг ҳар бир даври, ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос босқичларга эга. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар тўғри, ҳаракатли ўйинлар орқали тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади.

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт мажмуалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини барпо этиш, уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш, ёшларни спорт билан шуғулланиши, ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур барча шароит ва имкониятларни яратиш натижасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, спортнинг оммавийлиги таъминланмоқда. Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалар сони ҳам шунча юқори бўлади.

Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларида юксак натижалар қайд этиб, юртимиз байроғини юқори кўтарадиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашда мактаблардаги жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг фаолияти алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳозирги кунда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчиларининг натижаларининг паст даражада эканлиги, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига, физиологик ҳолатига етарлича эътибор бермай машғулот жараёнларини олиб борилиши спортчиларнинг имкониятларининг ўсишига тўсқинлик қиляпти. Шунинг учун жисмоний сифатларни енгил атлетика спорт турига таъсирини етарлича ўрганилмаганлиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотларда ўқувчилар бир неча асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришиш имконияти мавжуд: Мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

11-12 ёшли болаларда тезлик - куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик - куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори.

12-14 ёшлар орасида асосан тезлик - куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик - куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади. Мактабларда 5-8 - синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида кичик оғирликлар (1-2 кг) билан динамик куч машқлари, юк ташиш, чўян тўп ирғитиш кабилардан муваффақият билан фойдаланилмоқда.

15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони кўпаяди, кураш элементлари қўлланилади. Бу ёшдаги қизларда куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим.

Болалар ва ўсмирлар чидамлилигини ривожлантирувчи физиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлигини оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил турлари киради. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бориладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% и чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 м дан 30 м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик- куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. 10- 11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади.

Баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ. Баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади.

11-12-ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик-куч сифатларининг ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқлар устунлик қилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги юқори бўлади. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу энг аввало таянч ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятига боғлиқ. 7-10 ёшда эгилувчанликнинг ривожланиш сурати табиий равишда жуда юқори бўлади. 7-10- ёшларда чакқонликнинг ривожланиш суръати ҳам юқори бўлади. Бунга марказий асаб тизимининг мослашувчанлиги, ҳаракат анализаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида кўққисдан юзага келадиган ўйин вазиятига қараб фаолиятни ўзгартириш, турли анжомлар билан машқ бажариш, шунингдек тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлашган ҳаракатларни бажариш, чакқонлик сифатини ривожланишига ёрдам беради. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Хулоса қилиб айтганда мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Мактаб ёшидаги болалар организмда ўсиш даврида ассимиляция жараёни диссимиляция жараёнидан устун келади. Бунинг натижасида боланинг бўйига ўсиши, тана

массасининг ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам поропорсионал тарзда рўй беради. Организмнинг ўсиш даврида турли хил омиллар таъсири бўлади. Бундан ташқари мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиш ва ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожланиши ҳам маълум ёш даврларда кузатилади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Натижада ҳаракат актининг кенглиги ортади ва спорт натижаларининг боғлиқлик динамикаси ижобий томонга ўсиш ҳолати кузатилади.

ЎҚУВЧИ-ЁШЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИНГ ЎРНИ.

10.53885/edinres.2022.45.62.091

Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр қизи

Жисмоний маданият факультети 3 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна

Жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият
ва спорт ” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада таълим тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим педагогик аҳамият касб этиши таъкидланган. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчи салаоматлигини мустаҳкамлайди, чидамлилиқ, чаққонлик, тезкорлик каби сифатларни ривожлантиради ва булар ўз навбатида фуқарода ижтимоий фаоллик хислатларини таркиб топтиришга хизмат қилади.

Калит сўзлар: саломатликни мустаҳкамлаш, чиниктириш, тезкорлик, чидамлилиқ, соғломлаштириш, фаҳм-фаросат, чаққонлик.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Ҳар бир инсон онгли равишда ўз соғлиғи, саломатлиги устида қайғурса ҳам жамият тараққиёти, инсоният тарихи шундан далолат берадики, дунёдаги энг мўътабар кадриятлардан бири-одамларнинг ижтимоий-маънавий салоҳият ва имкониятларини рўёбга чиқарувчи ҳамда мамлакат, миллат, руҳий, жисмоний бойлигини кўрсатувчи сихат-саломатликдир.

Соғлом миллатнинг , соғлом халқнинг фарзандлари ҳам келажаги ҳам соғлом бўлади.

Ҳар қандай жамиятнинг ўзига хос томонлари, тартиб-қоидалари, шаклланиш ривожланиш тамойиллари бўлади. Лекин ана шу жараёнларнинг барчасида муҳим омил сифатида иштирок этадиган воситалар бармоқ билан санарли.

Ана шундай муҳим омиллари сирасига, масалан яшаш учун кураш, рефлeksi, кўзланган мақсадга ўз-ўзидан эришиб бўлмаслиги учун, чора-тадбирлар излаб топиш, бу йўлда ҳатто нимадандир воз кечишга тайёр туриш каби ҳолатларни киритиш мумкин. Одамзод пайдо

бўлгандан буён то бугунги кунгача турлича кўринишларда сақланиб келган бундай ҳолатларнинг барчаси жисмоний ҳаракат билан боғлиқ.

Табиийки инсон онгидаги ўзгариш билан унинг жисмоний жараёнларнинг бирини иккинчисиз тасаввур этиш қийин. Чунки онгда ўзгариш юз бермаса ҳаётда жисмоний ҳаракатнинг қанчалик катта аҳамият касб этишини англаб етолмайсиз. Ўз навбатида жисмоний ҳара катсиз, меҳнатсиз, онгда бирон бир ўзгариш бўлишига ҳеч ким кафолат бера олмайди. Шунинг учун ҳам одам шахс сифатида ижтимоилашган кундан бошлаб жисмоний ҳаракат орқали ўзини англаш ва тарбиялаш имкониятини қўлга киритади.

Тўғри, аввал жисмоний тарбия, жисмоний маданият деган атамалар ҳам тушунчалар бўлмаган. Аммо югуриш, камондан отиш, чавандозлик, кураш тушиш-буларнинг бари энг қадимги жамиятларда ҳам мавжуд бўлган, ҳозир эса ҳар қайси бири алоҳида спорт тури сифатида шаклланган.

Шунингдек, маълум миллат, халқнинг давомийлигини таъминловчи соғлом наслни асраш масаласига ҳам жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни ниҳоятда катта. Соғлом авлод соғлом ота-онадан пайдо бўлади. Соғлом халқгина ўз миллати ва мамлакати равнақининг гарови ҳисобланади. Демак бутун халқ ва мамлакатни соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортнинг жамиятда тутган ўрни, унинг ривожланишига кўшадиган ҳиссаси беқиёс.

Жисмоний тарбия ва спортнинг жамият тараққиётидаги аҳамиятини идрок этган ҳолда уни ривожлантиришга кўп ҳаракатлар бўлган. Бироқ улар баъзан тарқоқ, изчиллик билан амалга оширилмагани, айрим раҳбарларнинг эътиборсизлиги, спортга шунчаки кўнгилочар ўйинлар сифатида қарагани туфайли кутилган самарага эришилмаган. Ваҳоланки жисмоний тарбия ва спортнинг биргина инсон ғурурини, ориятини шакллантиришдаги ўрнини ҳеч нарса билан алмаштириб бўлмайди.

Фақат мустақилликка эришганимиздан кейингина бевосита Президентимиз кўрсатмалари асосида одамларнинг жисмоний маданиятини ривожлантиришга, спортни оммавийлаштиришга, хусусан болалар спортини ривожлантиришга устувор вазифа сифатида қарала бошланди.

“Таълим тўғрисида” ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” га уйғун ҳолатда уч босқичдан иборат узлуксиз спорт ҳаракати жорий этилди. Бугун ушбу мусобақаларнинг қанчалик катта аҳамиятга эга эканлигига, уларнинг соғлом авлодни тарбиялашда тутган ўрнига ҳаммамиз гувоҳ бўлиб турибмиз.

Эркин ва озод, ҳақ-ҳуқуқларини танийдиган, фақат ўз кучи ва имкониятларига таянадиган, Ватан ва халқ манфаати учун бутун борлиғи билан курашадиган инсонларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатининг ўрни ва аҳамияти нақадар беқиёс эканлиги шахсан мамлакат Президенти томонидан эътиборга олинди.

Боланинг фаолияти ранг-барангдир. У турли машғулотларда қатнашади, катталарнинг топшириқларини бажаради, аммо ҳамма нарсдан кўпроқ ўйинлар ўйнашни ёқтиради. Болалар ўйин жараёнида теварак атрофдаги ҳаёт ва табиат ходисалари билан танишадилар, нарсаларнинг ўзига хос хусусиятларини билиб оладилар. Ўйиннинг энг муҳим хусусияти шундан иборатки, болалар эгаллаб олишлари қийин бўлган билим ва кўникмаларни ўйин орқали осонгина ўзлаштириб оладилар. Ўйин фаолиятининг ижодий характери шундан иборатки, болалар у ёки бу ходисаларни акс эттираётган нарсаларни гўё янгича гавдалантираётгандек бўлади. Болалар ўйинларини ташкил этишда ҳозирги пайтда энг муҳим вазифалардан бири, уларни миллий мазмун билан бойитиш, миллий руҳни яратишдан иборат.

Маълумки таълим тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш муҳим педагогик аҳамият касб этади. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчи салаоматлигини мустаҳкамлайди, чидамлилик, чаққонлик, тезкорлик каби сифатларни ривожлантиради ва булар ўз навбатида фуқарода ижтимоий фаоллик ҳислатларини таркиб топтиришга хизмат қилади.

Ўқувчиларнинг ижтимоий фаолиятисиз ҳам маънавий ҳам жисмоний баркамолликка салаоматлигини назорат қила олиш ва чиниқтиришга, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятларини ўстира олиш маданиятини шакллантиришга эришиб бўлмайди. Шунинг учун дарсларда, синфдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларни ўргатиш жараёнида ўқувчилар фаоллигини қайси йўл ва воситалар билан қандай ташкилий-педагогик шарт-шароит билан таъминлаш мумкинлигини мулоҳаза қилмоқчимиз

Кузатишлардан маълум бўлдики, ҳаракатли ўйинларни ўргатишда ўқувчилар фаоллигини таъминлаш учун ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини кўргазмали воситалардан фойдаланиб тушунтириб бериш лозим. Бу эса ўқувчиларни ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни

тўғри бажариш, ўз хатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқлари ҳаракатига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради.

Ўйинни ўтказишда тайёргарлик кўришда ҳар бир ўқувчи олдида аниқ вазифаларни белгилаб қўйиш, бу вазифаларни ёшига, имкониятига мос бўлиши керак. Бу эса ўқувчиларда қизиқиш билан бажариш хоҳишини юзага келтиради.

Одатда ўйин ташкил қилиш ва ўтказишда ҳар бир ўқувчининг иложи борица ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишига эътироф бериш, рағбатлантиришга эътибор берилади. Ўқувчилар ижодий фаоллик билан ўйнасалар, ўйинлар уларда ташкилотчилик кўникма ва малакаларни ўстиради. Олдида қўйилган мақсадга эришиш учун сафдошига ёрдам бериш, ўз холича ёки жамоадошлари билан бир қарорга келиши уни ўйинда ташаббускорлигидандир. Агар ўқувчилар ўйинни илгари ўйнаган бўлсалар бу пайтда уларнинг фаоллиги яна юқори бўлиши мумкин. Энг муҳими ўқитувчи ўргатишда биладиган ўйиндан билмайдиган ўйинни ўргатишдир.

Ўқувчиларнинг ўйинни қандай эгаллаб олишларига қараб, уларга сар-дорлик, ҳакамлик, назоратчилик котиблик қилиш ишларини топшириш, улар ўйинга уюшқоқлик билан қатнашадиган бўлганларидан сўнг ўзига ёрдамчилар тайинлаши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўргатиш билан бирга гигиена, соғлом турмуш тарзи экология ва саломатликка оид ахборотларни бериш орқали ўқувчиларнинг ўз саломатликлари учун ўзлари қайғуриш эҳтиёжларини шакллантириш билан ижтимоий фаоллигини ошириш мумкин:

а) саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтиришга қаратилган миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш;

б) тана мувозанатини сақлай олишга, тезкорликка, чидамлиликка ўргатадиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш;

в) соғломлаштириш, турли даражадаги жисмоний ривожлантиришда ўқувчилар учун ҳаракатли ўйинларни танлаш;

г) ақл, фаҳм-фаросат ва чاقқонликни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни таъминлаш зарур.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4 Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январ ПФ-60 сонли “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги фармони .

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1, ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

8. AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11, November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020, = 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER”.

5 - 6 SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

(Chidamlilik misolida)

10.53885/edinres.2022.69.50.009

BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasida dosenti: I.I.Saidov,
uchinchi bosqich talabasi M.Sh.Tursunov

Yosh avlodni har tomonlama aqliy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchi-yoshlar, o'quvchilar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasining oshishi, birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Bir tekislik uslubning ijobiy tomoni shundaki, u faoliyat tizimini bir-biriga bog'liqligini ish bajarishda kislorod talabini ta'minlovchi yuklamani oshib borishi bilan bog'liq.

O'quvchilar bu musobaqalarda ishtirok etishlari uchun umumiy tayyorgarlikni amalga oshirish zarur. Bu esa bolaning organizmini ushbu musobaqaga tayyorlangan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Lekin, o'quvchi yoshlarni ko'pchiligi berilgan mezonlarni bajara olishmaydi. Shu sababli, yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olgan holda, o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

- Ishda chidamlilik malakaviy amaliyot davomida turli hajmlarda sport mashg'ulotlari bilan shug'ullangan o'quvchilarning o'zlashtirishlarga ta'sirini o'rganish;

- O'zlashtirishning musobaqa yuklamalariga bog'liq holda o'zgarish darajasini o'rganish;

- O'quvchilarning o'qish davrida sport hamda aqliy bilimlarini o'zlashtirish darajasini oshirish;

- Kelajakda o'quvchilarning amaliy tayyorgarligi bo'yicha yanada samarali uslublarni ishlab chiqish.

- O'quvchilarni jismoniy ish qobiliyati va o'zlashtirishni optimallashtirishga imkon beruvchi yuklama hajmi;

- Musobaqa yuklamalari turli sharoitdagi jismoniy o'zlashtirish dinamikasi;

- O'quv muassasalaridagi o'quvchilarning tajriba va nazorat guruhlarida umumiy va maxsus chidamlilik dinamikasi.

O'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish muammosi mamlakatimizda ilmiy tadqiqotlar predmeti sifatida mualliflar (30) tomonidan ilgari surilgan edi. Ular mazkur harakat sifatiga «Organizimni charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chiqaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamlilik tushunchasi birmuncha kengaydi. Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar xarakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To'la charchash bosqichi. charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, yengil - atletika, sport o'yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. Tashqi ko'rsatkichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko'rsatkichlar ma'lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

◆ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugurish, 1500 m ga suzish);

◆ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

◆ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

◆ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliklarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko'rsatkichlarni qo'llash taklif qilinadi:

1. Mutloq - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi.

Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi bir qator omillarga bog'liq.

◆ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;

◆ organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.)

◆ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi;

◆ fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod yetishmasligi va boshq.);

◆ organizmning energetik va funksional salohiyatini tejab ishlatish;

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Masalan:

◆ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;

◆ статик yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, mintaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik: tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;

Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi:

Chidamlilik kuchi ya'ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko'rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muxim ahamiyatga ega bo'lgan tomonidir.

Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog'liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta'sirining xususiyatidan qat'i nazar, namoyon bo'lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida «ko'chish» bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. 268-b.

2. Abdurahmonov M., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. – T.: ITA, 2018. – 84 b.

3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-jild // Tarjimon: Rasulov A.R. Qayumov A.P. – T.: Muharrir, 2013. – 692 b.

4. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 b.

5. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. – 252 bet.

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

ПЕДАГОГИК ДЕОНТОЛОГИЯНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

10.53885/j7404-2474-0738-i

**Акрамова Гулхаё Мехридиновна – жисмоний маданият кафедраси ўқитувчиси,
Бухоро давлат университети**

Аннотация. Мақолада педагогик деонтологиянинг ривожланиш босқичлари келтирилган бўлиб, деонтология тушунчасига турли соҳа вакиллариининг қарашлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: деонтология, педагогика, жисмоний тарбия, ривожланиш тарихи, касбий бурч, ахлоқ.

Илк бор “деонтология” тушунчаси (юнонча. *deontos* – “керак” ва *logos* – “таълимот” сўзларидан) XIX -асрнинг биринчи ярмида инглиз тарихчиси, файласуфи ва ҳуқуқшуноси Еремия Бентам томонидан илмий муомалага киритилган. “Деонтология ёки ахлоқ фани” (“Деонтология ёки ахлоқ илми”) ахлоқ назариясига оид фундаментал асаридан ўз қарашларини баён қилган муаллиф деонтологияни “керак ва тўғри фан” деб тушунган ва умуман ахлоқнинг асослари, бурчнинг намоён бўлиш шакллари, улар орқали ахлоқ асослари инсон хулқ-атворининг турли шакллариини белгиловчи ижтимоий қонунлар талаблари ва мазмунида, шунингдек, умумий ижтимоий меъёр ва қоидаларда намоён бўлади [1]. Бироқ, у инсоннинг касбий хулқ-атворида ахлоқнинг намоён бўлиш хусусиятларини ҳисобга олмади, гарчи бу муаммо антик даврда долзарб бўлган.

Деонтологик билимлар генезисини ўрганишга бағишланган хорижий ва маҳаллий илмий ишларни таҳлил қилиш *тўғри касбий хулқ-атвор* ҳақидаги фан сифатида *деонтологияга* оид олимларнинг илмий қарашларини шакллантириш хусусиятларини аниқлаш имконини берди (И.Г. Аксенов, И. Бентам, М. П. Василева, А. А. Грандо, Г. М. Григорев, Э. В. Коробова, Г. П. Медведева, Н. М. Скорометс, Г. Ф. Гаус, Г. Готсис, С. Лармор, Д. Ладкин ва бошқалар).

Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, деонтологиянинг фан сифатида ривожланишини даврлаштиришга турлича ёндашувлар мавжуд. Шундай қилиб, деонтологиянинг психологик ва тиббий жиҳатларини ўрганувчи ишларда унинг ривожланишининг куйидаги даврлари

ажратилади: Гиппократгача, Гиппократ ва Гиппократдан кейин [2]. Бирок, шуни таъкидлаш керакки, педагогик деонтологиянинг илмий асослари деярли ўрганилмаган, Аммо шуни таъкидлаш керакки, педагогик деонтологиянинг илмий асослари амалда ўрганилмаган, умумий ва касбий педагогикада, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методологиясида тушунча шакллантирилмаган ва деонтологиянинг ўрни белгиланмаган.

Инсоннинг муайян касбий фаолиятдаги хулқ-атвори нормаларига оид илк тадқиқотлар қадим замонларда амалга оширилган. Уларнинг пайдо бўлиши ахлоқ фалсафий таълимоти доирасидаги ахлоқий ғояларнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ эди (Аристотел, Квинтилиан, Платон, Сократ, Сенека ва бошқалар), ахлоқий қонун ва инсон ва жамиятнинг бурчи ҳақидаги танкидий фалсафанинг асосий ғоялари ривожланиши билан энг юқори ахлоқий тартибнинг қадрияти сифатида (И. Кант), диний-ахлоқий ва ахлоқий қарашларнинг пайдо бўлиши билан, табиат буддизмда, исломда, иудаизмда ва насронийликда ва бошқаларда, инсон фаолиятини тартибга солувчи биринчи профессионал қоидалар ва меъёрларни шакллантириш билан (Авиценна, Гален, Гиппократ ва бошқалар).

Ушбу тарихий даврда файласуфлар ва ўқитувчилар томонидан ҳозирги ижтимоий-тарихий вазият талабларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган ўқитувчиларнинг касбий фаолияти ва касбий хулқ-атворига қўйиладиган муайян меъёрий талабларнинг аҳамияти ва пайдо бўлиши тўғрисида тушунча мавжуд эди. (М.П. Василева, Г.А. Караханова, Э. В. Коробова, К. М. Кортаева, К. М. Левитан, М. Э. Орешкина ва бошқалар).

Ўрта аср феодали Европада педагогик деонтологиянинг ривожланиши учун асос диний фалсафа қоидалари эди, бунинг натижасида у аниқ инсонпарварлик мазмунига эга эмас эди.

Меъёрлар ва касбий хулқ-атвор ва ўқитувчи шахсига қўйиладиган талаблар эволюцияси ҳақидаги ғояларнинг тарихий таҳлили жамиятда мавжуд бўлган диний анъаналар билан уларнинг ижтимоий-маданий шароитларини очиб берди.

Таҳлил давомида касбий хулқ-атвор ва бурч, шифокор ва ўқитувчи учун зарур бўлган муҳим касбий фазилатлар тўғрисида ахлоқий ғояларнинг шаклланиши қадимги дунёда асос солинганлиги аниқланди. Бу даврда файласуфлар ўқитувчи фаолияти ва унинг шахсига қўйиладиган ахлоқий талаблар, унинг хулқ-атвор маданияти ва касбий бурчи ҳақида қимматли фикрларни билдиришган.

Қадимги Юнонистонда (милоддан аввалги 750 - II-I асрлар) машҳур бўлиб, юксак ижтимоий аҳамиятга эга бўлган. Файласуфлар – Арасту, Афлотун, Сократлар ўқитувчи ёш авлодни, энг аввало, жисмонан тарбиялаши, уни қулдорлар бўлган ҳукмрон табақанинг манфаатлари, ҳуқуқ ва мулкани химоя қилишга тайёрлаши керак, деб ҳисоблаганлар. Билим энг олий кадрият ва неъмат сифатида эътироф этилган бўлиб, ўзини ва фарзандларини тарбиялаш, тарбиялаш катталарнинг муқаддас бурчи ва асосий бурчи ҳисобланган [4, б. 32-51].

Эрампдан аввалги 753 - милодий 476 йилларда файласуфлар - Квинтилиан, Овид, Сенека, Цицерон, Сезар ва бошқаларнинг асарларида инсон шахсиятини шакллантиришга оид билимлар, юнонларнинг педагогик ғоялари янада ривожланган ва меҳнат, тажриба, фарзандга, ота-онага, ватанга муҳаббат муҳим ўрин тутди. Ўз-ўзини билишга алоҳида эътибор қаратилган. Уларнинг фикрича, ўз шогирдларини севадиган, уларнинг хусусиятлари ва хулқ-атворини тушунадиган, қадрлайдиган, ўрганадиган олий маълумотли одамгина ўқитувчи бўла олади [4, с. 54-71].

Уйғониш даврининг гуманистик ғояларини қабул қилган биринчи олим ва ўқитувчилардан бири ўша даврнинг буюк устози Ян Амос Коменский (1592-1670) эди. Чех олими ўқитувчининг мақоми ва унинг мавқеи унинг касбий бурчлари ва хатти-ҳаракатларини белгилайди, деб ҳисоблади. Я.А. Коменский педагогик реализм ғояларини ривожлантирди, ўрта асрлар мактабининг схоластик тажрибасига танкидий баҳо берди, мактаб таълимининг янги мазмунига асос солди, бунда ўқитувчиларнинг илғор қарашлари, фан ютуқларига асосланди. Муаллиф ўзининг “Буюк дидактика” номли мумтоз асарида ўқитувчи ва ҳар қандай билимдон шахс шахсиятининг асосини ташкил этувчи асосий фазилатлар: одоб-ахлоқ, эзгулик, билимлилик, тақводорлик ва диндорликни ажратиб кўрсатган [3, б. 269].

Коменский замонавий педагогика фанининг предмети бўлган дидактиканинг деярли барча долзарб масалаларига тўхталиб ўтади. Шахсда ахлоқни тарбиялаш муаммоси, унинг фикрича, жамият ва шахснинг таълим-тарбияга муносабати билан бевосита боғлиқ бўлган энг муҳим масала бўлиб, инсонда ахлоқни ривожлантириш учун асослар тарбия жараёнида қўйилиши керак.

Я.А. Коменский ҳалоллик, адолат, донолик, меъёр, меҳнатга чидамлилиқ, мардликни инсонда эзгулик намоён бўлишини ифодаловчи асосий сифатлар деб билган. Унинг фикрича, бу фазилатлар болада ҳаётининг биринчи йиллариданоқ тарбияланиши керак. Уларни

ривожлантириш воситалари ўқитувчининг тегишли кўрсатмалари бўлиб, улар ахлоқий хатти-ҳаракатлар ва ҳаракатлар билан қўллаб-қувватланади. Коменский болани ахлоқий тарбиялашда ўқитувчининг ахлоқий хулқ-атворининг ўзига хос намунасига, шунингдек, ҳаётдан мисоллар ва тарих ва адабиётдан олинган мисолларга катта аҳамият берди [3].

Ўқитувчининг зарур касбий фазилатлари ва унинг деонтологиянинг фан сифатида яширин ривожланиши давридаги хатти-ҳаракатлари ҳақидаги ғояларни таҳлил қилиш натижалари 1-жадвалда келтирилган.

Шундай қилиб, ўқитувчининг зарур касбий фазилатлари ҳақидаги ғоялар эволюциясининг тарихий таҳлили шуни кўрсатдики, инсоният жамиятида ғоялар ва ўқитувчи ва шифокорнинг касбий фазилатларига қўйиладиган талабларнинг шаклланиши кўп жихатдан диний-маърифий хусусиятлар билан белгиланадиган ижтимоий-маданий шартлиликка эга.

1-жадвал

Ўқитувчининг зарур касбий фазилатлари ва деонтологиянинг фан сифатида яширин ривожланиши давридаги хатти-ҳаракатлари ҳақидаги ғоялар.

Тарихдаги давр	Ўқитувчининг зарур касбий фазилатлари ҳақидаги ғоялар
Қадимги Юнонистон (Аристотел, Сократ, Платон ва бошқалар)	Баркамол жисмоний ривожланиш, таълим, ўз-ўзини тарбиялаш истаги, болаларни тарбиялаш истаги
Қадимги Рим (Квинтилиан, Сенека, Тситсерон, Тсезар ва бошқалар)	Педагогик тажрибанинг мавжудлиги, ўз-ўзини билишга интилиш, сабр-тоқат, меҳнатсеварлик, муҳаббат. Ватан, фарзандлар, ота-онага ҳурмат
Ўрта ёш	Қатъийлик, талабчанлик, шафқатсизлик, боланинг шахсиятини тарбиялаш муҳимлигини инкор этиш, ҳаётий тажрибани ҳисобга олиш зарурати.
Ислохотнинг дастлабки даври (Е. Роттер хоним ва бошқалар)	Меҳрибонлик, донолик, мулойимлик, камтарлик, меҳнатсеварлик, бўйсунуш, ирода, хушмуомалалик, болаларга муҳаббат
Ислохотнинг якуний даври (Я. А. Коменский ва бошқалар)	Ахлоқ, фазилат, мўътадиллик, диндорлик, тақво, билим, донолик, чидамлилик, мардлик, ҳалоллик, адолат, ахлоқий тажриба

Бироқ педагогика тарихига оид тарихий материаллар ва адабиётлар таҳлили ўрганилаётган даврда жисмоний тарбия ўқитувчисининг касбий фазилатларига жамият томонидан қўйилган аниқ талабларни аниқлаб бермади. Бу, бизнингча, ушбу турдаги фаолиятнинг аҳамияти ва зарурлигини жамоатчилик томонидан эътироф этилмаётганлиги билан боғлиқ.

Деонтология нафақат касбий бурч муаммосини ҳал қилиш йўлларини, балки касбий фаолиятни амалга ошириш жараёнида ахлоқни шакллантириш масалаларини, ходимнинг ўз касбий фаолияти сифати, касбий сирларга риоя қилиш ва сақлаш учун жавобгарлик чоралари ва шакллари ҳам кўриб чиқади.

Касбий хулқ-атвор қоидалари одатда икки қисмдан иборат:

- мафқуравий, шу жумладан ташкилот ходимлари фаолиятининг миссияси ва мақсадлари;
- норматив, шу жумладан касбий хулқ-атвор стандартлари ва нормалари.

Юқоридагиларни умумлаштириб, биз касбий хулқ-атвор стандартлари хулқ-атворнинг ахлоқий меъёрларига жуда мос келишини таъкидлаймиз. Шундай қилиб, нормалар ва қоидалар одамларнинг ижтимоий муносабатларини ҳукмронлик қиладиган жамоатчилик фикри асосида тартибга солиш воситалари бўлиб, уларнинг фаолияти ва хатти-ҳаракатларини рағбатлантиради. Ушбу нормалар касбий бурчни бажариш характерини белгилайди, касбий фаолиятнинг маънавий оқибатларининг таъсирини ҳисобга олади. Жамият томонидан ходимга қўйиладиган асосий ахлоқий талаб унинг меҳнат фаолияти ижтимоий тартиб, касбий мақсад ва ижтимоий талабларга қанчалик мос келишини баҳолашдан иборат.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Бентам И. Введение в основания нравственности и законодательства. An Introduction to the Principles of Morals and Legislation. - М. : РОССПЭН, 1998.-415 с.
2. Веселова Е. К. Психологическая деонтология: дис. ... д-ра психол. наук. - СПб., 2003. - 402 с.
3. Мудрость тысячелетий / авт,- сост. В. Балязин. - М., 2010. - 304 с.

4. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. - Т. 1. - М. : Педагогика, 1982. – 656 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР

10.53885/s9952-1741-9502-z

Нуруллаев Абдухамид Рузимбаевич, доцент “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти.

21-асрнинг илмий-техникавий тараққиёти ҳаёт суръатларининг тез ўсиши, ишлаб чиқариш интенсивлиги билан тавсифланади. Барча соҳалар каби спортчининг жисмоний кўрсаткичларга жуда юқори талабларни қўяди.

Муайян соҳада муваффақиятли фаолият юритиш учун инсон катта маълумотлар оқимини бошқариши, фақат керакли маълумотларни танлаши, технологияни тушуниши, билим ва кўникмаларини доимий равишда тўлдириши ва жисмоний жиҳатдан ўзини яхшилаши муҳим.

Натижада, аста-секин балоғатга етаётган болалар ва ўсмирлар маълум бир психологик ва жисмоний кучга эга бўлиши керак.

Маълумки инсон меҳнат қобилиятининг асосини чидамлилик каби жисмоний сифат ташкил этади, шу муносабат билан уни ривожлантириш ва такомиллаштиришга эътибор бериш зарур. Чидамлилик барча жисмоний сифатларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади, шунингдек ҳар қандай фаолият турини муваффақиятли ривожлантириш учун асосдир.

Ҳар бир шахснинг ўзига хос бўлган индивидуал қобилияти бор. Агар бирор киши жуда машаққатли иш қилса, бир мунча вақт ўтгач, ишни бажарилиши тобора қийинлашиб бораётганини ҳис қилади. Ташқи томондан, буни объектив равишда бир қатор кўринадиган белгилар билан қайд этиш мумкин, масалан, мимик мушакларнинг кучланиши, тернинг пайдо бўлиши. Шу билан бирга, организмда чуқурроқ физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Кўпайиб бораётган қийинчиликларга қарамай, одам катта ихтиёрий саъй -ҳаракатлар туфайли бир мунча вақт иш интенсивлигини сақлаб қолиши мумкин.

Баъзи одамлар (шу жумладан болалар) ажойиб иш қобилиятига эга. Спорт тадбирлари ана шундай фактларга бой. Бундай юқори самарадорлик кўрсаткичларини кўрсатишга нима имкон беради? Албатта чидамлилик. Ва бу ҳақиқат: инсон танасининг чидамлилиги муайян шароитларда амалга оширилиши мумкин бўлган катта ресурсларга эга. Ким кўпроқ чидамли? Тенг шароитда жисмоний ишни самаралироқ бажара оладиган ёки маълум бир вақт ичида кўпроқ ишни бажарадиганми?

Чидамлилик - маълум интенсивликдаги ишларни имкон қадар узоқ вақт давомида бажариш қобилияти. Меҳнатнинг давомийлиги пировард натижада чарчоқнинг бошланиши билан чегараланганлиги сабабли, чидамлиликни организмнинг чарчоққа қарши туриш қобилияти сифатида тавсифлаш мумкин. Жисмоний чидамлилик инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида ҳаракатчан фаолият жараёнида чарчоқни енгиш қобилиятидир.

Чидамлилик турлари ўзига хос хусусиятларига кўра, умумий ва махсус чидамлилик мавжуд. Инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида умумий чидамлилик - бу скелет мушакларининг устун иштирокида узоқ вақт давомида ўртacha интенсивликдаги мушак ишини бажариш қобилияти. Умумий чидамлилик организмнинг вегетатив тизимларини такомиллаштиришга асосланади ва бу ҳаракатчан фаолиятнинг бир туридан бошқасига ўтиши учун шароит яратади. Шу билан бирга, умумий чидамлиликнинг циклик машқларга ўтиши. Баъзи нашрларда умумий чидамлилик "аэробик" ёки "вегетатив" деб аталади. Мобил фаолиятнинг маълум бир турига (шу жумладан ишлаб чиқаришга) нисбатан махсус чидамлилик дейилади.

Чидамлиликнинг махсус турларидан энг муҳими тезлик, куч ва мувофиқлаштиришдир. Ҳар хил турдаги чидамлиликни ривожлантириш учун турли хил воситалар ва таълим усуллари талаб қилинади.

Жисмоний машқлар чидамлиликни оширишнинг асосий усули сифатида қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

бажариш техникаси содда ва барча ўқувчилар учун очиқ бўлиши;
уларнинг бажарилиши давомида скелет мушакларининг аксарияти фаол ишлаши керак;
уларнинг бажарилиши чидамлиликнинг намоён бўлишини чеклайдиган функционал тизимларнинг фаоллигини келтириб чиқариши керак;

уларнинг бажарилиши сизга ўқув юқларини дозалаш ва тартибга солиш имконини беради; уларни узоқ вақт давомида бажариш имконияти (бир неча дақиқадан бир неча соатгача).

Юқоридаги талаблар циклик машқларни (юриш, югуриш, сузиш, баландликка сакраш ва бошқалар) ўз ичига олади, лекин бир хиллик ва ҳиссийликнинг паст даражаси болалар ва ўсмирлар учун самарасизли булади. Улар учун ривожланишнинг қолган самарали усуллари спорт ва очик ўйинлар, рақс ва аэробикадир.

Чидамлилиқни комплекс ривожлантиришнинг қўшимча усуллари нафас олиш машқлари ҳисобланади. Улар нафас олиш частотаси, чуқурлиги ва ритмидаги ўзгаришларни тартибга солишга, ўпканинг гипервентиляциясига ва нафасни ушлаб туришни нормаллаштиришга тўғри келади. Нафас олишни ҳаракатлар фазалари билан синхронлаштириш, турли хил нафас олиш турлари - оғиз ва бурун, кўкрак қафаси, қорин бўшлиғи ва нафас олишнинг селектив қўлланилиши билан синхронлаш тавсия этилади.

Умумий чидамлилиқни тарбиялашни узлуксиз стандартлаштирилган машқлар усулидан фойдаланишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Ушбу усул сизга чидамлилиқ даражасини оширишга, энергия таъминоти тизимини тезкор жойлаштиришни таъминлашга, ўқувчиларни тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга дош беришга ўргатиш имконини беради.

Чидамлилиқни тарбиялаш жараёнида тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга қаршилиқни ошириш учун махсус чоралар кўриш керак. Бу иккита вазифани бажаради:

1 барқарорлиқнинг физиологик чегараларини ошириш (қоннинг буфер сиғимини ошириш, тўқималарнинг кислород етишмаслиги ва карбонат ангидриднинг кўпайишига мослашиши ва бошқалар);

2 барқарорлиқнинг психологик чегараларини ошириш.

Барқарорлиқнинг физиологик чегаралари амалиётчи чарчокни бошдан кечирадиган ҳар қандай фаолият жараёнида ортади. Уларни ошириш учун чидамлилиқни тарбиялашнинг умумий воситалари ва усулларидан ташқари, махсус техникалар, хусусан, дозаланган нафас олиш усуллари ҳам қўлланилади. Мисол учун, сузувчиға 3-4 айланиш ҳаракати учун бир марта нафас олиб, бироз масофада сузиш таклиф этилади. Шундай қилиб, организмда кислороднинг сунъий етишмаслиги ҳосил бўлади, бу эса нисбатан кичик миқдордаги юк билан тананинг ички муҳитида сезиларли ўзгаришларга эришишга имкон беради.

Ушбу гуруҳнинг усуллариға яқин тоғларда махсус ташкил этилган машғулотлар. Тоғли худудларда қисман босим пасайганлиги сабабли, у ерда қолиш нафас олиш қобилиятининг ошишиға (хусусан, қондаги гемоглобин миқдорининг ошиши) ва гипоксия шароитлариға чидамлилиғиға ёрдам беради. Бундай шароитда машқ қилиш баланд тоғларнинг ижобий таъсирини янада кучайтиради. Машқнинг оптимал давомийлиги янги бошланувчилар учун 20-30 минут, чидамлилиқ мусобақаларида машқ қиладиган спортчилар учун бир неча соат.

Аммо бу доимий узлуксиз юкға аста-секин яқинлашиш керак. Шунинг учун биринчи навбатда унинг интенсивлиги таъсирининг паст даражасида (120-130 зарба / мин) узлуксиз узлуксиз юкға эришиш керак).

Машғулотларни дозаланган тез юриш билан бошлаш тавсия этилади, уни югуриш билан боғлайди, биринчи навбатда юриш устунлик қилади. Аста -секин, устунлик югуришға берилади, уни дозаланган юриш билан бирлаштиради ва узлуксиз югуришни оптимал давомийликка олиб келади.

Қаттиқ тартибға солинган машқлар усулининг физиологик самарадорлиғиға қарамай, болалар ва ўсмирлар билан ишлашда ўйин усули устунлик қилади. Бунинг учун очик ўйинларнинг махсус танлови, эстафета пойгалари, спорт ўйинлари элементлари ва жисмоний машқлар турлари қўлланилади. Ушбу усул кўпроқ даражада болаларнинг марказий асаб тизимининг фаолиятини акс эттиради, бунда кўзғалиш жараёнлари инхибисён жараёнидан устун туради. Болалар тезда монотониядан чарчашади, улар диққатни маълум бир объектға узоқ вақт жамлашға қодир эмас.

Ўйин усулидан фойдаланганда юк ўйин вазифаларининг давомийлигини ва дам олиш учун танаффусларни ўзгартириш, ўйин майдонининг ҳажминини, ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш, уларнинг ўйин ролини ўзгартириш орқали тартибға солинади. Ўйин вазифаларининг умумий давомийлиги 20-30 дан 60 дақиқагача юрак уриш тезлиги 110-120 дан 160-170 гача. Ўйин усули билан машқ қилиш умумий, куч, тезлик чидамлилиғиға таъсир қилади. Умумий чидамлилиқни ривожлантириш учун алоҳида дарслар бериш тавсия этилади, лекин агар уни тарбиялаш синфда бошқа педагогик вазифалар билан биргаликда амалға оширилса, улар ҳал қилинганидан кейин буни қилиш керак.

Мақсад ва жисмоний тайёргарлиқнинг индивидуал даражасиға қараб, чидамлилиқ машғулотлари сони ҳафтада 3-4 дан 6-7 гача ўзгариши мумкин. Шу билан бирга, оғир юкдан

кейин ҳам чидамлиликни ривожлантириш учун тикланиш 2-3 ҳафтагача давом этиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак.

Мактаб ёшидаги болалар ҳаётида умумий чидамлиликнинг ривожланиш даражаси катта аҳамиятга эга. Умумий чидамлилик кўрсаткичлари юқори бўлган мактаб ўқувчилари, қоида тариқасида, умумий фанларни яхшироқ ўзлаштирадilar, ўқув йилида камроқ касал бўлишади ва назорат стандартларини яхшироқ топширишади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарликнинг энг муҳим қисмига айланиши лозим.

Бошланғич синф ўқувчиларининг умумтаълим мактаби шароитларига тез мослашиши учун жисмоний машқлар катта таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбиянинг умумий схемасида умумий чидамлиликни ривожлантириш алоҳида ўрин тутаяди. Бу табиий равишда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний саломатлигига таъсир қилади, муҳим таркибий қисм сифатида ишлайди. Умумий чидамлиликнинг ривожланиш даражаси бола танасининг вегетатив тизимининг функционал имкониятларига, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг хусусиятларига боғлиқ. Бошланғич мактаб ёшидаги болаларда чидамлилик кўрсаткичлари (айниқса, статик ва тезлик) аҳамиятсиз. 9 ёшли болаларда 9 дақиқа давомида сақланиши мумкин бўлган иш кучи катталар томонидан бир вақтнинг ўзида сақланадиган қувватнинг атиги 40% ни ташкил қилади. 10 ёшга келиб, болалар меҳнат қобилиятининг пасайишининг аниқ белгиларисиз юқори тезликдаги ҳаракатларни ёки паст интенсив ишларни қайта-қайта такрорлаш қобилиятига эга бўладилар. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси таҳлили натижаларнинг нотекис ўсишини кўрсатди.

Тадиқотларга кўра (бир неча йил давомида олинган натижалар), чидамлиликнинг ривожланиш кўрсаткичларининг ўзгариши тўлқинларда содир бўлади: 1 ва 3-синфлар охирида у ортади. Кўрсаткичлар ўқув йилининг биринчи ва иккинчи чорагида яхшиланади, учинчи чорақда тўртинчи чорақда янада ўсиш билан кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади. Умумий чидамлилик 1-синфда бўлган болаларда ривожланиши керак, чунки бу даврда жисмоний тайёргарликнинг яхши натижаси ва ўқувчининг тана тизимларининг жисмоний фаолиятга интенсив мослашиши кузатилади.

Ёши билан тананинг етуклиги билан чидамлиликни ривожлантириш учун тобора кенгрок машқлар тўплами қўлланилади - циклик, ноциклик ва аралаш. Бундан ташқари, ушбу мақсадлар учун циклик ва аралаш машқлардан фойдаланишнинг асосий ташкилий-методик шакли узок муддатли узлуксиз ва интенсив иш услубига мувофиқ айланма машғулотлардир.

Болаларда чидамлиликни ривожлантириш жараёнида организмни кислород билан таъминлаш тизимларининг ишлаши учун мақбул шароитларни яратиш жуда муҳимдир. Шу мақсадда асосий "чидамлилик" машқлари билан бирликда махсус нафас олиш машқлари қўлланилади, улар кислородга бой атмосферада машғулотлар ўтказишга интилади.

Ўғил болаларнинг умумий чидамлилиги 8-9 ёшдан 10 ёшгача, 11 ёшдан 12 ёшгача ва 14 ёшдан 15 ёшгача бўлган юқори ўсиш суръатларига эга. 15 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда ўғил болаларда умумий чидамлиликнинг ривожланиш тезлиги кескин пасаяди, бошқа даврларда чидамлиликнинг ўртача ўсиш суръати кузатилади.

Қизларда чидамлиликнинг табиий ўсиши динамикаси ўғил болаларникидан сезиларли даражада фарқ қилади. Уларнинг умумий чидамлилиги фақат 10 ёшдан 13 ёшгача ўсишнинг юқори суръатига эга, кейин у икки йил давомида секин ўсиб боради ва 15 ёшдан 17 ёшгача ўртача кўтарилади.

Қизларда чидамлиликнинг ёш динамикасининг ўзига хос хусусиятларини (14 ёшдан кейин унинг кўрсаткичларининг пасайиши) ҳисобга олган ҳолда, улар учун ўғил болаларниқига қараганда чидамлилик бўйича камроқ сезиларли юқлар таъминланади. Жисмоний фаолликнинг дозаси ўсмир учун интенсив балоғат ёши билан тавсифланади, бу ўқувчиларнинг меҳнат қобилияти даражасига сезиларли таъсир қилади. Шу билан бирга, қизлар учун катта мактаб ёшида уларнинг чидамлиликнинг регрессиясини истисно қиладиган машқлар тизимини таъминлаш керак.

Чидамлилик спорти бўйича жаҳон ютуқларини 20-22 ёшдан 30-32 ёшгача бўлган одамлар кўрсатмоқда. Бу шуни кўрсатадики, ҳар хил турдаги чидамлилик кўрсаткичларининг энг мутлак қийматлари биологик етукликка эришган шахсларда кузатилади.

Адабиётлар рўйхати.

- 1.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.
- 2.Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.

3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.
4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 313-322.
5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TO‘G‘RI TASHKIL QILISH USULLARI.

10.53885/g2476-9042-1573-f

Mansurova Umida To‘lqinovna Navoyi DPI 2 kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg‘ulotlarni tashkil etish yo‘llari hamda amaliy tavsiyalar, gimnastika mashg‘ulotlarining jismoniy tarbiya tizimida o‘rni haqida so‘z yuritilgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются способы организации занятий гимнастикой на занятиях по физическому воспитанию и практические рекомендации, роль гимнастики в системе физического воспитания.

Annotation: This article discusses the ways of organizing gymnastics in physical education classes and practical recommendations, the role of gymnastics in the system of physical education.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, psixofunksional, funksional vazifa, milliy qadriyat, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish, noan‘anaviy mashqlar.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная гимнастика, психофункциональная, функциональная задача, национальные ценности, волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, плавание, нетрадиционные упражнения.

Key words: physical education, recreational gymnastics, psychofunctional, functional task, national values, volleyball, basketball, football, athletics, swimming, non-traditional exercises.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, ma‘rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risida» 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son hamda «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son Farmonlari ijrosini ta‘minlash, shuningdek, aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar, ayollar va keksalarni sog‘lom turmush tarziga keng jalb qilish va ularni jismoniy faolligini oshirish uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish¹ bungi kunda eng asosiy vazifa qilib belgilab berildi. Bu esa sport turlarining aholi orasida yanada ommalashishiga sabab bo‘lmoqda. Jumladan: jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish asosida olib boriladigan mashg‘ulotlar talaba –yoshlarni sog‘lomlashtirish eng muhim omili hisoblanadi.

Aloxida ta‘kidlash joizki, gimnastika inson sog‘ligi, uning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantiruvchi eng samarali va universal vosita sifatida nafaqat professional xamda ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilgan, balki o‘quvchi - yoshlarda shu sport turining nazariy mohiyatini chuqur tushunish zarurligi tufayli uning ta‘lim muassasalari o‘quv rejasidan majburiy fan sifatida joy olib, azaldan faoliyat ko‘rsatib kelmoqda.

Gimnastika, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quv rejalariga jismoniy tarbiya fanlari sifatida kiritilib, ulardan dars sifatida foydalanib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya darsining funksional vazifasi faqatgina o‘quvchilarning sog‘ligi, jismoniy barkamolligini ta‘minlashdan iborat bo‘libgina qolmay, balki uning yordamida jamiyki umuminsoniy va milliy qadriyatlar, shaxsiy xislatlar va fazilatlar, ko‘nikma va qobiliyatlar shakllantiriladi.

Gimnastika ko‘p muammolarini xal qiluvchi ko‘pqirrali vositadir. Shuning uchun xam yosh o‘sib kelayotgan o‘g‘il va qizlarni xali suyagi qotmasdan oldin ularni yoshligidan boshlab ularga har xil mashqlarni berib har tomomlana shug‘ullantirish orqali, jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735-son qarori “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risi”dagi.

To'g'ri qomatni shakllantirishda, sog'liqlarini mustaxkamlashda irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda har xil yo'nalishdagi harakatlarni moxirona yengil ijro etishga o'rgatish kabi vazifalarni muvaffaqiyatli xal qilishda xizmat qiladi.

Jismonan sog'lom, aqlan barkamol avlodni tarbiyalash jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish asosida samarali amalga oshirilishi mumkin.

To'g'ri, barcha o'quv muassasalari kabi, umumiy o'rta ta'lim maktablarda ham jismoniy tarbiya bo'yicha yangi davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlari, rejaları va boshqa me'yoriy xujjatlar o'qituvchi murabbiylar xizmatida faoliyat ko'rsatmoqda.

Ammo, ushbu xujjatlar asosida turli sinf o'quvchilari bilan o'tiladigan darslar, ayniqsa qishloq maktablarida, xali zamon talabiga javob bermaydi.

Jumladan, mazkur tadqiqot ish bo'yicha o'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim o'rta ta'lim maktablardagi o'quvchilari bilan o'tkaziladigan gimnastika darslari mazmun va mantiq jihatidan talabga javob bermaydi.

Darsda qo'yilgan vazifalar bir-biriga bog'liq bo'lmay, qiziqarsiz mashqlar yordamida xal qilinishi ko'zga tashlanadi. Natijada o'quvchilarda darsga bo'lgan qiziqish so'nadi, intilish susayadi.

Albatta, maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan darslarni shakllantirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlari yo'q emas, aksincha, ularning soni talaygina (T.D. Kuznesov, D.D. Sharipova.1982: I.M. Korotkov,1979: Yu.D.Jeleznyak, L.N.Slupskiy,1989: T.U. Usmonxodjaev, P.Xodjaev, R.S. Salamov, Yu.M. Yunusova va b.lar)

Shu bilan bir qatorda o'quvchilari bilan o'tkaziladigan gimnastika darslarini noan'anaviy mashqlar xisobiga boyitish hamda samarasini oshirishga mo'ljallangan ilmiy ma'lumotlar doirasi nixoyatda tor ekanligi aniqlandi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida gimnastika darsini o'tishida o'quvchilarida jismoniy sifatlarni yanada rivojlanish va o'quvchilarda gimnastika darsiga moslashtirilgan noan'anaviy mashqlar samaradorligini o'rganishdan iborat bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Семёнов Л.П., Дубовицкий А.Ф. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. – М.: РГАФК, 1997. -177 с.

2. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности // Фан-спортга. - Т., 2005. -№3. - Б. 44-51.

3. Умаров Д.Х. Дастлабки тайёргарлик босқичида ёш гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш технологияси // Фан-спортга. - Т., 2007. -№2. - Б.10-14.

YOSH DZYUDochILARNI MASHG'ULOTLARGA KO'NIKTIRIB BORISH VA ULARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI.

10.53885/g9061-9756-9242-u

Axmedov Aziz Navoyi DPI magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochilarni mashg'ulotlarga kuniktirib borish va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo'llari hamda amaliy tavsiyalar yoritilgan.

Annotatsiya: В данной статье даны практические советы, как тренировать юных дзюдоистов и развивать их физические качества.

Annotation: This article gives practical advice on how to train young judoists and develop their physical qualities.

Kalit so'zlar: tezlik, kuch, maxsus jismoniy tayyorgarlik, individual parametrlar, metodologiya, tasniflash, arsenal, konsentratsiyalash.

Klyuchevye slova: скорость, сила, специальная физическая подготовка, индивидуальные параметры, методика, классификация, арсенал, концентрация

Key words: speed, strength, special physical training, individual parameters, technique, classification, arsenal, concentration

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, kurash turlarining tobora ommalashib borayotganligi nufuzli xalqaro musobaqalarni tashkil qilishga, mavjud infratuzilma va moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilishga, sport inventarlari va kiyimlari ta'minotini yaxshilashga, bu borada ishlab chiqarishni kengaytirishga, shuningdek, soha

uchun malakali kadrlar, trenerlar va hakamlar tayyorlashga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishni talab etmoqda.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida amalga oshiriladi va harakat qobiliyatlarini tarkibida eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida kurashchining tanasiga ta'sirini kuchaytiruvchi barcha turdagi asoratlarni bog'lash bilan musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Malakali yosh polvonlar uchun tezlik-kuch tayyorlashning ahamiyati shubhasiz, chunki texnik-taktik mahorat darajasini yanada oshirish uning jismoniy tayyorgarligining yuksak salohiyatiga asoslanadi. Tadqiqotdan maqsad malakali yosh polvonlarni tezlik-kuch tayyorlash vositalari va usullarini takomillashtirishdan iborat edi.

Ko'nikma darajasi oshgani sayin, tobora kuchli va maxsus ta'sirlardan foydalanish tendentsiyasi mavjud. Tezlik-kuchni maxsus mashq qilishning eng yaxshi vositasi bu musobaqa mashqlarining o'zi (Yu.V. Verxoshanskiy, 1989). Ammo, amalda, uni tez-tez ishlatish asab va jismoniy energiyaning katta xarajatlari bilan bog'liq. Shu munosabat bilan, mashg'ulotlarda, turli darajada, raqobat harakatining individual parametrlariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar qo'llaniladi. Shuning uchun ta'sirlarning o'ziga xosligi va mahalliyligini hisobga oladigan vositalarni diqqat bilan tanlash kerak.

Ma'lumki, yosh polvonlarning texnik mahorati va tezlik-kuch tayyorgarligini oshirish texnikalarining yo'nalishi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Har bir vazn toifasida kurashchilar uchun eng istiqbolli hujum texnik harakatlarini ajratib ko'rsatish va shunga mos ravishda ular uchun samarali tezlik-kuch tayyorlash dasturlarini aniqlash kerak. Tezlik-kuch mashqlari vositalarining yo'nalishini tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda kurashchining ma'lum darajadagi sport natijalariga erishgan hujum va himoya harakatlarining individual arsenalini hisobga olish kerak.

Malakali yosh kurashchilarning texnik va taktik harakatlarining individual arsenalini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, har bir sportchi uchun tashqi ko'rinishida uning sevimli "toj" texnikasiga ko'proq o'xshash mashqlar yoki mashqlar to'plamini tanlash kerak. Shu munosabat bilan, ushbu sportchi uchun ushlab turish texnikasi bilan ko'proq shug'ullanadigan mushak guruhlarini tezlik-kuch mashq qilish uchun o'quv dasturini ishlab chiqish kerak.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inida (UTC) mashg'ulotlar jarayonini ro'yxatdan o'tkazish uchun quyidagi asosiy xususiyatlar tavsiya etiladi:

- TCB davomiyligi (kun); kuniga uch, ikki va bitta mashg'ulot bilan mashg'ulotlar kunlari soni;
- faol dam olish kunlari va TCB joyiga sayohatlar soni;
- TCB bo'yicha o'quv mashg'ulotlari soni;
- umumiy jismoniy tarbiya, SPT, SSP bo'yicha mashg'ulot ishining "sof" vaqti (min);
- yurak urish tezligi bo'yicha ish hajmini o'ziga xos taqsimlash bilan mashg'ulot ishining "aniq" vaqti;
- o'quv yukining hajmi (ixtiyoriy birliklarda), shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik, SFP, yurak urish tezligi bo'yicha taqsimlangan SSP uchun.

Malakali yosh kurashchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llaniladigan o'quv-mashg'ulot vositalarini rasmiylashtirib, guruhlashning birinchi bosqichida umumlashtirilgan mezon sifatida mashqlarning ixtisoslashuvini ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiqdir, ular yordamida barcha o'quv vositalarini sport mashg'ulotlariga bo'lish mumkin. Tasniflashning ikkinchi darajasida (o'quv vositalarini keyinchalik katta guruhlarga bo'lish bilan) o'quv mashqlarining asosiy raqobatbardosh bilan tizimli o'xshashligi mezoni qo'llaniladi.

Tasniflashning uchinchi darajasida (guruhlarni kichik guruhlarga bo'lishda) ularning hajmi va intensivligini baholashda har qanday o'ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar yo'nalishini hisobga olish kerak. Har uchala mezon bir-biri bilan bog'langan bo'lib, jismoniy mashqlarni tashkil etish xususiyatidan qat'i nazar, uzluksizlikni saqlaydi.

Yosh dzyudochilarning tezlik-kuch sifatlari darajasini oshirishda samarali tayyorgarlik vositalarini tanlashda individual xilma-xillikka intilish zarur. Taklif etilayotgan dastur yosh dzyudochilarni tayyorlash amaliyotida individual texnik-taktik ishlarining butun mazmunini batafsil bayon etgan holda o'quv jarayoni samaradorligini baholash uchun qo'llanilishi mumkin.

Tezlik va kuchni rivojlantirishning noan'anaviy vositalaridan foydalanganda, sevimli texnikani amalga oshirishni ta'minlaydigan konsentrlangan usuldan foydalanganda maxsus tezlik-kuchga tayyorlikning eng katta o'sishi kuzatiladi.

Tezlik va kuch mashqlari vositalaridan konsentrlangan foydalanishdan qisqa muddatli foydalanish (1-2 hafta) sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi, shu bilan birga tezlik va kuchning sezilarli darajada oshishiga olib kelmaydi va moslashish qobiliyatini ta'minlash uchun etarli emas. sportchining tanasi.

4 yoki undan ko'proq hafta davomida tezlik va kuchni rivojlantirish uchun vositalarni konsentrlangan rejalashtirishdan foydalanganda, ushbu sifatlarning sinov ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar qayd etildi. Tezlik-kuch mashqlari vositalaridan konsentrlangan foydalanishdan keyin kechiktirilgan

mashg'ulot effektining davomiyligi tezlik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklarni konsentratsiyalash bosqichining davomiyligidan ikki-uch hafta ko'proq.

Адабиётлар рўйхати

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М., ФИС, 1980.- 135 с.
6. Дахновский В.С. и др. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1974. - С. 23-35.
7. Железков В.О. Сущность спортивной формы // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1997. - № 7. - С. 58-61.
8. Зацюрский В.М. Спортивная методология: Учебник для студентов институтов физкультуры. -М.: ФИС, 1982. - 256 с.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.-240 с.
- 10.Кабанов А.А. Опорность как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2002. - № 9. - С. 46-49.

PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DEONTOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).

10.53885/f4181-2226-1645-v

**Kurbanov Shuhrat Koldoshvich, Teacher of "Interfaculty Physical Culture and Sports" department of Bukhara State University, Faculty of Physical Culture.
Bakhshullayev Asiljon Jora o'gli, student of the Faculty of Physical Culture of Bukhara State University**

Annotation.

Deontology is the study of manners, ethics, behavior, manners. This article discusses the ways of formation of moral norms in athletes studying in the field of physical culture and the formation of psychological and pedagogical views on them.

Key words: deontology. Behavior, ethics, psychology, pedagogy, moral duty, humanism

In fact, the word deontology has several meanings: Deontological ethical systems are characterized by strict adherence to independent moral norms or obligations. In order to make the right ethical choices, we need to understand our ethical responsibilities and what the right rules are in place to regulate these responsibilities. When we obey our duty, we walk morally, if we do not fulfill our duty, we act immorally. Usually in any deontological system we have duties, rules and responsibilities. It is determined by God. So to be moral is to obey God. At the same time, every person studying in the system of higher education, along with the concepts of deontology, should be able to understand the essence of its content, as well as pay close attention to the pedagogical and psychological foundations of this concept. That is why it is necessary to always adhere to these moral norms. We can take these norms of morality in the direction of physical culture, on the example of our young people and athletes: The concept of deontology (morality) is very important in the field of physical culture. It would be expedient to work on this concept in close connection with pedagogical and psychological principles. Deontological ethical systems usually emphasize the reasons why certain actions are taken. Therefore, it is usually not enough to follow simple rules of ethics in the field of physical culture; Instead, we also need to have the right motivations. It may not be considered immoral, even though it violates a moral rule. That is, they are encouraged to follow some correct moral duty (and perhaps make an honest mistake). Nevertheless, only proper motivation is always the basis for action in a deontological ethical system. It cannot be used as a basis for describing an action as ethically correct. It's also not enough to believe in what you need to do right. For the field of physical culture, the most important aspect of understanding the concepts of deontology is that their moral principles are completely different from any consequences that apply to these principles. So, if you have a moral duty to lie, then lying is always wrong - even if it hurts others. Therefore, a new discipline called Deontology can be introduced in these areas, that is, it is necessary to educate students not only athletes who are morally, mentally healthy and strong.

Also the word Deontology is a deon derived from Greek roots. This meaning is a science and a logo. Thus, deontology is a "task science."The main questions asked of deontological ethical systems are:

1. What is my moral duty?
2. What are our moral duties?
3. How can I weigh one moral duty against another?

In the process of physical culture, students interact with each other and with other members of society. Exercise equipment and devices of a certain material and spiritual value are used. In the field of

physical culture, the relationship of athletes with each other, their behavior and the social environment that surrounds them, under the influence of natural factors, poses the problem of meeting the existing requirements of public morality.

The morality of an athlete of the country, having a physical culture, is the morality of a representative of the nation, a person of the existing society.

When we say "athlete's morality", we mean that the peoples of the East are moving away from the norms of morality. We must not train short-sighted, narrow-minded athletes, but cultivate a strong, not only well-digested, but also a broad-minded, spiritually rich, enterprising, well-organized person.

These ideas are especially relevant for young people. In sports, unity and commonality are the only legitimate traits. This feature is embodied in the community. The history of the physical culture of a society represents the strength of a nation and a community. Athletes of the country must feel the decisive factor of victory in the international arena, the duty of responsibility to their people, their homeland. The professional sport of the West teaches its representatives that your personal interests do not have to be in the public interest, but that you decide your business according to the situation, without any obligations or principles.

In addition, in the field of physical culture: labor and social relations are the most important norms of morality of members of society, exercise, participation of the trainee in labor, the process of high production and the realization of their all-round harmonious development creates an opportunity to increase. Athletes need to work hard and endure to achieve the best results in the sport. Not only does he break the records, but he also develops the will, discipline, habit to work, and respect for work, which is necessary for the labor process.

Physical culture teaches obedience to the laws of society. Engaging in gymnastics, games, sports, tourism and other physical exercises requires strict adherence to established rules and regulations. If we fail to do them, the athlete or material perfection will be removed from the goal. Athletes risk their lives. In the process of sports, it is enough to consider the results of the athlete's moral culture. For example, let's say a player fighting for the ball has a collision, someone is to blame, you want to respond to the rudeness, but the athlete's moral norms allow self-control and conflict to be resolved peacefully. requires that the requirements of the ethical norm prevail in order to deal with. The norm of humanism calls for respect for the person, the struggle for the future, which is expressed in the form of mutual support, especially during the competition. In the peoples of the East, the spirit of humanism is very high in relation to its rival, which means that strong and physical training cultivates the moral norms and qualities of the will of a member of society.

Teachers: teach students to be proud of their own achievements and efforts, as well as the achievements and efforts of others; - Encourage everyone to participate, regardless of their skill level; to help children understand the importance of sports behavior; -Remember that not all students have the same desire for sports - never force a student to participate; - ensuring the safety of children's playgrounds and equipment; - teaching non-acceptance of violence; - Help students understand whether the style of play seen in some professional athletes is fair or not.

Athletes - to set an example for the audience; - teaching the values of sports behavior, observing them in practice and expecting athletes to respect these values; - increase your knowledge in the field of sports, attend seminars to follow the latest developments and achievements; - Never quarrel with officials and coaches in front of players and spectators; - Athletes - never quarrel with officials and coaches in front of an audience; - support and follow the rules and punish violators; - Respect the participants and treat them as individuals, aware of the different levels of opportunities; Contrary to the "win in any case" approach, having such qualities reflects the deontological processes in athletes. These processes are very important for students studying in the field of physical culture.

Fundamentals of moral behavior in sports What is the psychological and pedagogical basis of deontology and moral behavior in sports? What is the basis of fair and ethical behavior in sports? Code of ethics. Having and adopting (and adhering to) a code of ethics established for athletes, coaches, officials, and others. During the Olympic Games, the International Olympic Committee's code of ethics applies to all competitions. In other words, individual and team competitors; officials, leaders and other members of any delegation; judges and members of the panel of judges; to all other accredited persons. Code of ethics. Having and adopting (and adhering to) a code of ethics established for athletes, coaches, officials, and others. During the Olympic Games, the International Olympic Committee's code of ethics applies to all competitions. In other words, individual and team competitors; officials, leaders and other members of any delegation; judges and members of the panel of judges; to all other accredited persons. Human rights. Fundamental human rights, including the right to non-exploitation, respect for human dignity and worth, self-determination and the right to privacy. Human rights. Fundamental human rights, including the right to non-exploitation, respect for human dignity and worth, self-determination and the right to privacy.

Principles of natural law. There are policies and procedures that are consistent with natural law (in accordance with the law), including informed consent, impartiality, conflict of interest, and the right to appeal. Principles of natural law. There are policies and procedures in place that comply with natural law (in accordance with the law), including informed consent, impartiality, conflict of interest, and the right to appeal. That is why we need to train well-developed athletes, both physically and mentally. It is also important to pay attention to the psychological experiences and pedagogical views of athletes.

References:

1. S.S.Abdueva, Sh.Khurbonov, N.Sabirova. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET)*. 2019 december
2. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. *Innovatsionnoe razvitie nauki I obrozovanie mejdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferensiya 2020*
3. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
4. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training spikial endurance of young gril handboll players. *Akademikal an international Multidisciplenariy Research jurnal*. 2 (№2) ,35-39.2020
5. A.K.Ibragimov. Methodology of optimization of training for young players. *International jurnal for innovation Engineering and management research*. (№10) 43-48.2021
6. A.K.Ibragimov. Psixologichiskiy osobennosti motivate sportsmenov *Bulletin of integrative psychology*. 25-27. 2019.
7. Sh.Khurbonov. PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLIETES AND ITS IMPORTANCE. Vol.6, Issue 12, Dekember 2019. ISSN: 2350-0328.

ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ ВА ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

10.53885/d9711-3875-7570-v

**Б.Б.Маъмуров, п.ф.д., профессор. Бухоро давлат университети. Бухоро, Ўзбекистон.
Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой қизи – Навоий давлат педагогика институти
магистранти, Навоий, Ўзбекистон.**

Аннотация

Ушуб тезисда ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик имкониятлари ва психологик асослари тўғрисида фикр мулоҳазалар юритилади.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, миллий халқ ҳаракатли ўйинлар, анъанавий миллий ўйинлар.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва кунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Ёш авлоднинг жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятнинг соғлом, хушчакчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Батан ҳимоясига тайёр турган қурувчиларини тарбиялашдан иборат узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия олдида турган вазибаларни ҳал этишда халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда. Олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифа ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний тарбия олдида ҳам катта маъсулият юқлади. Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда миллий халқ ҳаракатли ўйинларининг роли катта эканлигини қайта-қайта таъкидлаб ўтмоқчимиз. Шунинг учун халқимизнинг асрлардан асрларга ўтиб келаётган миллий ўйинларини авайлаб-асраб кейинги авлодга етказиш йўллари излаш, ишлаб чиқиш ва ҳаётга тадбиқ этиш бизнинг мақсадимиздир.

Миллий халқ ҳаракатли ўйинлари ўқувчиларда халқнинг қадим анъаналари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларидан бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган баъзи миллий ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида кадрларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга, шу орқали кадрларга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Болалар жисмоний тарбиясида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш заруриятлари ҳамда бунинг мақсади ва вазифалари. Истиқлол даврида, айниқса, спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан кенг фойдаланиш, ёшларнинг соғлигини яхшилаш, уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш сингари катта вазифалар турибди. Халқимизнинг миллий ҳаракатли ўйинлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан биридир. Шунинг учун халқ миллий ҳаракатли ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Қадимги аجدодларимиз учун анъанавий миллий ўйинлар ва миллий беллашувлар қачонлардир улар турмушининг ажралмас бир қисми бўлган, халқ маросимлари, расм-русум ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб, ҳаётларидан мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситаси ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаққонлик, эпчиллик, кучлилик ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар. Фарзандларини ҳаёт қийинчиликлари ва табиатнинг инжиқликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр, бақувват тарзда ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари зарур. Бу эса ёш авлод тарбиясига эътиборни янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқ тарзда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмуни, қоидаларида ўзининг муайян изини қолдиргани ҳақида юқорида тўхталган эдик. Баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда болаларга жисмоний таъсирдан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқит қилмаслик, уларни ижодий қўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак. Масалан, «Улоқ» ўйини деганда одатда от билан ўйналадиган, чавандозлар ҳақиқий улоқ учун курашадиган қадимий кўпқари ўйини тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини отсиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча эчки териси ёпиштирилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйин қоидаларининг баъзи жиҳатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик, чаққонлик ва кучлиликни тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам эга, бунда бир-бирини ҳурмат қилиш, самимий муносабат, қўполлик қилмасликка катта эътибор берилади.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Ўйин боланинг қизиқишини оширади, унга завқ бағишлайди, иш қобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев Муроҷатномаси

2. Абдуллаева М. Болалар ўйинларида ўзаро муносабатлар //Бошланғич таълим. Тошкент, 2000. №3..Б.
3. Абдумаликов Р.Физкультура ҳаракатини кенгайтириш йўллари. –Т.: Медицина .1988. 131 б.
4. Абдуназаров С. Боғча –мактаб мажмуасида соғлом, баркамол, эркин шахсни тарбиялаш. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлигининг ахборотномаси Тошкент. 2001. №34. Б2634
5. Абдурахмонов И.Р. Узбекские народные игры .: Т .: Автореф.дис.... канд. фил. наук. Т., 1997. 24 с.
- 6.Абдуқодиров А.. А., Фозилов Ф.Н., Умрзоков Т.Н. Ҳисоблаш математикаси ва дастурлаш. Т., Ўқитувчи, 1996. 218 б.
7. Вайнбаум Я.С. Жисмоний тарбия гигиенаси. Т.: Ўқитувчи. 1988.184 с.
8. Галиев Ш. Ўзбек болалар ўйин фольклори . –Т.:Фан.1998. 96.б.
- 9.Гомин Л.В. Развитие социальной зрелости учащихся средних профессионально технических училищ.: Автореф дис.... канд.пед.наук. М.: 1991.25 с.
10. Джумаев.З . Взаимодействие школы и семьи как фактор формирования у школьников интереса к физической культуре.: Дис. . канд. пед. наук. Чарджоу, 1983. 37с.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР

10.53885/w4652-5783-4488-q

С.Самадов ўқитувчи

Бухоро давлат университети

Аннотация

Ушбу тезисда ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар тўғрисида фикр мулоҳазалр юритилади.

Калит сўзлар: жисмоний машқлар, шахсий тавсиф, жисмоний ривожланганлик, илмий омил, методик омил.

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили. Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқийётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

Илмий омиллар – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини ўқитувчи томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

Методик омиллар – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилитни очсин, ўзлаштиришни осонлаштиради) масалан, жисмоний қабилитларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмо-ний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишиға олиб келиши қонуният билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонға уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудға келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудға келган ўзгариш фониде кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин.

Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги кийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш кийинчиликларға сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларға боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобға олишға имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалға оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзға яққол ташланиб турибди. Шунни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлик ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин.

Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамликни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (ривок)” ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлик ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадға мувофиқдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTU, 2005 yil
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., “Prosveshenie”, 1990.
3. Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003

5-SHO‘BA: OLIMPIYA HARAKATLARI RIVOJINING IJTIMOIIY- PEDAGOGIK ASOSLARI

OLIMPIYADA O‘YINLARI TARIXINI O‘RGANISHNING SPORTCHI YOSHHLAR MA‘NAVIY TARBIVASIDAGI O‘RNI

10.53885/edinres.2022.93.60.096

A.Xasanov. A.X.Xasanov

*Dotsent, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutii,
“Ijtimoiy fanlar” kafedrasi mudiri O‘zbekiston, Toshkent.
xasanov_1955@bk.ru*

*Место изучения истории олимпийских игр в духовном
воспитании юных спортсменов А.Х.Хасанов
Институт переподготовки и повышения квалификации
специалистов по физической культуре и спорту,
доцент кафедры «Общественных дисциплин»
Узбекистан, Ташкент
xasanov_1955@bk.ru*

THE ROLE OF STUDYING THE HISTORY OF OLYMPIC GAMES IN THE SPIRITUAL EDUCATION OF YOUNG ATHLETES

A.X.Hasanov

*Institute of retraining and advanced training of specialists i
n physical culture and sports, dotsent of " **Social Sciences** "
Uzbekistan, Tashkent
xasanov_1955@bk.ru*

Kalit so‘zlar: sport, Olimpiya, muqaddas olov, beshkurash, Zevs, ozod yunon

Аннотация: Maqolada olimpiya o‘yinlari tarixi, uning yoshlar ma‘naviy tarbiyasidagi o‘rni, o‘yinlar qoidalari, shuningdek. qaysi sport turlaridan musobaqalar o‘tkazilgani haqida so‘z boradi

Аннотация: В статье рассказывается об истории древних олимпийских игр, а также, о роли этих игр в духовном воспитании юных спортсменов, рассматриваются правила и ход игр и по каким видам спорта проводились олимпийские соревнования

Annotation: The article tells about the history of the ancient Olympic Games, as well as the rules and course of the games and what kinds of sports were organized for Olympic events

Qadimgi Yunonistonda boshlangan olimpiyada o‘yinlari tarixini o‘rganishning sportchi yoshlar ma‘naviy tarbiyasidagi o‘rni juda ham beqiyos. Zero, ular yoshlarni Vatanni sevish, uni jon-jahdi bilan himoya qilish, mard, jasur va qo‘rqmas bo‘lishga chorlagan. Darhaqiqat, bolalikdan yunonlar ongiga jamoat ishlari shaxsiy yumushlardan yugori turishi hagiidagi g‘oya singdirilar edi. Maktablar faol fugarolar, vatan himoyachilarini tarbiyalashi lozim edi. Sportni rivojlantirish va olimpiyada o‘yinlariga ommaviy qiziqish ham shunga xizmat qililar edi.

Arslonni yenggan Gerakl haykaliga nazar tashlaymiz. Qadimgi yunon haykaltaroshi Geraklning barvasta va pahlavon sifatida tasvirlagan. Orqa oyoqlarida turib olgan bahaybat arslon esa Geraklning elkasidan ham kelmaydi. Ammo nega Gerakl libossiz tasvirlangan? Bu qadimgi yunon tasviriy san‘atining o‘ziga xos jihatlaridan biridir. Haykaltarosh nazarida Geraklning kuch-qudratini ko‘rsatish muhim edi. Bordi-yu usta haykaltarosh bahodirni kiyimda tasvirlasa, uning arslonni yengayotgan mushak va changallaridagi kuchni ko‘rmagan, qudratli, mashq korgan tanasi gozalligini his etmagan bo‘lardik. Bunday manzarani sportning disk uloqtirish va boshqa sport turlarida ham ko‘rishimiz mumkin.

Birinchi Olimpiyada o‘yinlari miloddan avvalgi 776-yilda Yunoniston janubidagi Olimpiya shaharchasida bo‘lib otgan. Bu shahar diniy markaz bo‘lib, u erda Yunonistonning barcha burchaklaridan sportchilar kelishgan. Bu aholi punkti edi, shahar emasdi, balki ruhoniylar panteon ilohlarni ululash uchun yig‘ilishgandi. Har to‘rt yilda bir marta ular sportchilarni “Olimp xudolariga yaqin”, “odamlar orasida eng zo‘r” va “tanlanganlar” deb atash uchun sport musobaqalarini o‘tkaza boshladilar. Keyin musobaqalar kongil ocharligi tufayli bu an‘ana Yunonistonning barcha hududlaridan sportchilarni jalb qilishni boshladi. Yunonlar o‘yinlarga katta ahamiyat berichardi. O‘yinlar paytida “muqaddas tinchlik” e‘lon qilinar, urushlar to‘xtatilar va “kechagi dushmanlar” eng tezkor, chaqqon va kuchli deb nomlanish huquqi uchun tinchlik sari kurashdilar.

Sport barcha yunonlar uchun sevimli mashg'ulot bo'lgan ekan. Miloddan avvalgi 776-yilda ilk bor otkazilgan Olimpiya o'yinlari turli-tuman sport musobaqalari orasida eng asosiysi hisoblangan. Ana shu sanadan boshlab har to'rt yilda bir marta Olimp tog'ida muqaddas olov Quyosh nurlaridan yondirilgan, Yunonistonning to'rt tarafidan kelgan sportchilar beshkurashda bellashar edilar. Beshkurash esa uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, yugurish, куч синашиш va kurashdan iborat bo'lgan. Ot choparda esa aravalarda va otlarda poyga uyushtirilgan edi. Dastlabki Olimpiya o'yinlarida faqatgina bitta musobaqa - yugurish bo'lgan (192,27 metr masofaga). Qadimiy Olimpiya o'yinlari dasturida yakka kurashning uch xil turi – boks, kurash va pankration ham bo'lgan.

Odamlar va sportchilar Olimpiyaga eson-omon etib kelishlari uchun o'yinlar o'tkazilayotgan paytda urushlar to'xtatilgan. Yunonistondagi Olimpiya o'yinlari oliy xudo, yunonlarning 18 ta xudosi rahnamosi, Olimp xudosi Zevs sharafiga bag'ishlab o'tkazilgan. Afsonalarga kora olimpiyada oyinlari asoschisi Gerakl hisoblangan.

Olimpiya o'yinlari qayerdan paydo bolganligini bir o'ylab ko'raylik. Olimpiya nima o'zi, nima uchun har to'rt yilda o'tkaziladi? Ehtimol, ko'pchiligimiz Olimpiya Gretsiyadagi tog' ekanini va afsonaga ko'ra, ellinlarning ma'budlari o'sha tog'da yashab, gullab-yashnaganini va u erda aravalar va shu kabi jiyozlarda biror musobaqalar bo'lib o'tganligini eshitgandirmiz.

Qadimgi Yunonistonda o'tgan Olimpiya o'yinlari o'ziga xos milliy ruhda tashkil etilgan. Olimpiya o'yinlarida faqat jinoyat sodir etmagan, shaniga dog' tushirmagan, ozod tug'ilgan yunon ishtirok etishga va ularni tomosha etishga haqli edi. Musobaqalarda uch karra g'olib bolgan sportchi Olimp tog'ida o'z haykalini o'rnatishga haqli bo'lgan.

Yunonlar yil hisobini ham Olimpiya o'yinlariga qarab yuritganlar. G'oliblar muqaddas zaytun daraxti novdalaridan to'qilgan gulchambar bilan taqdirlangan. Ayollar Olimpiya o'yinlarida qatnasha olmasdi. Ullar o'yinlar paytida hatto Olimp tog' yaqiniga ham kela olmasdilar. Faqatgina bitta ayol - dehqonchilik va hosildolik ilohasi Demetra sharafiga qurilgan ibodatxonasi xizmatchisi kirishi mumkin bo'lgan, buning uchun unga alohida joy hozirlangan. Ayollar uchun yugurish boyich alohida musobaqalar o'tkazilar edi.

Milodiy 394-yilda ustma-ust sodir bo'lgan zilzila oqibatida Olimpiya vayron bo'lgani sababli qadimiy Olimpiya o'yinlari ham o'tkazilmay qoldi. Yana boshqa manbalarga qaraganda 394-yilda Rim imperatori Feodosiy I Olimpiya o'yinlarini o'tkazishni taqiqlagan. Rimliklarning fikricha, Olimpiyada xristiyan dinining yunonlar orasida tarqalishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan va to'sqinlik qilgan va 1500 yil davomida jahon Olimpiya o'yinlaridan mahrum bo'ldi.

Nihoyat 1894-yilda Olimpiya o'yinlari qayta tiklandi. Olimpiya o'yinlari ochiladigan kunda qadimgi mash'ala yoqish odati hozirgacha saqlanib qolgan. Quyosh nurlaridan yondirilgan mash'ala Olimpiya musobaqalari o'tkaziladigan joyga hozir ham keltiriladi.

Adabiyotlar ro'xati

1. Mirziyoyev SH.M. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillasitirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'isida. PF-5924 son Farmon. 2020 yil 24 yanvar
2. Boynazarov F. Qadimgi dunyo tarixi. Toshkent, "Meros", 2004-yil, 153-156- betlar

BOLALAR-O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA YOSH SPORTCHILARNING G'OYAVIY E'TIQODINI MUSTAHKAMLASH MASALALARI

10.53885/edinres.2022.51.13.097

A.X.Hasanov

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutii, "Ijtimoiy fanlar" kafedrasi mudiri, dotsent O'zbekiston, Toshkent
xasanov_1955@bk.ru*

ВОПРОСЫ УКРЕПЛЕНИЯ ИДЕЙНОЙ ПРАВСТВЕННОСТИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЮСШ

A.X.Hasanov

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта, доцент кафедры «Общественных дисциплин»
Узбекистан, Ташкент
xasanov_1955@bk.ru*

ISSUES OF STRENGTHENING THE IDEOLOGICAL ETIQUETTE OF YOUNG ATHLETES OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS

A.X.Hasanov

*Institute of retraining and advanced training of specialists
in physical culture and sports, dotsent of " Social Sciences "
Uzbekistan, Tashkent xasanov_1955@bk.ru*

Annotatsiya. Milliy g'oyani sportchi yoshlar ongiga singdirish uchun dastavval, uning mohiyatini chuqur o'rganish, maqsadlari, asosiy tamoyillari, o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirib olish, turli vosita va shakllarni qo'llash masalalari yoritilgan.

Аннотация. Освещены вопросы воспитания подрастающего поколения в духе преданности национальной идеи, использование разных методов идейного воспитания

Annotation. In order to integrate the National idea into the minds of young athletes, the issues of in-depth study of its essence, assimilation of its goals, basic principles, peculiarities, application of various means and forms are highlighted.

Kalit so'zlar: milliy g'oya, milliy mafkura, sport, axborot texnologiyalar, axborot-kommunikatsion texnologiyalar, murakkab va tahlikali davr.

Dolzarbli Hozirgi murakkab va tahlikali davrda Bolalar-o'smirlar sport maktablarida ma'naviy-ma'rifiy ishlarni zamon talablari asosida tashkil etish, yosh sportchilarni turli mafkuraviy xurujlaridan himoya qilish, sportchi yoshlarning hayotga ongli munosabatini shakllantirish, yon-atrofdagi yuz beradigan voqealarga dahldorlik hissini oshirish, tinch va osoyishta hayotimiz uchun xavfli bo'lgan tajovuzlarga qarshi izchil kurash olib borish bugungi dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Inson dunyoga kelgach dastlab tabiiy instinktlar bilan yashaydi. Sekin-asta o'zi yashaydigan oila muhiti, keyinroq mahalla, ta'lim olgan bilim dargohi, jamiyat ta'sirida inson dunyoqarashi shakllanadi, shaxsga aylanib boradi. Demak, kishining Inson martabasiga erishmogi, o'zligini tanishida ma'naviy-ijtimoiy muhit va jamiyatda orttirgan tajribasi, bilimlari, tarbiyasi muhimdir. Inson tafakkuriga oila, jamiyatdagi tarixiy shart-sharoit, jamiyatdagi siyosiy, iqtisodiy va mafkuraviy holatlar o'z ta'sirini ko'rsatar ekan, uning o'zligini-milliy o'zligini anglashda ta'lim-tarbiyaning ahamiyati benihoya katta.

Shaxs tarbiyasining muhim yo'nalishi-bu g'oyaviy tarbiyadir. Bu-inson ongi va tushunchalari tizimida hayot haqidagi falsafiy, siyosiy, huquqiy, diniy, estetik, axloqiy, kasbiy qarashlarni maqsadli shakllantirish jarayonidir. Har qanday tarbiya jarayoni oxir-oqibat, o'z maqsad va mohiyatiga ko'ra g'oyaviy tarbiyadir.

G'oyaviy tarbiya-inson, ijtimoiy guruh, millat, jamiyat dunyoqarashini shakllantirishga, ularni muayyan maqsadlarni ifoda etadigan g'oyaviy bilimlar bilan qurollantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

G'oyalar adolatli haqqoniy bo'lib, ko'pchilikning talab-ehtiyojlariga mos kelsa, bu sohadagi tarbiya vositalari ta'sirchan, tarbiyachilar esa faol va fidoyi bo'lsa, g'oyaviy tarbiyadan ko'zlangan maqsadga erishiladi. Jamiyat, xalq hali o'z manfaatlarini anglab yetmagan, o'z mafkurasini shakllantirib, maqsadlar sari safarbar bo'lmagan hollarda begona va zararli g'oyalar ta'siriga tushish ehtimoli ortib boradi. Bu esa g'oyaviy tarbiyani yo'lga qo'yish, sog'lom mafkura tamoyillarini aholi, ayniqsa yoshlar qalbi va ongiga muttasil singdirishni dolzarb vazifaga aylantiradi.

Milliy g'oyani sportchi yoshlar ongiga singdirish uchun dastavval, uning mohiyatini chuqur o'rganish, maqsadlari, asosiy tamoyillari, o'ziga xos xususiyatlarini o'zlashtirib olish, turli vosita va shakllarni qo'llash zarur, shu bilan birga, ta'lim-tarbiyaning quyidagi usullaridan foydalanish lozim deb hisoblaymiz:

- Bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchilarning yoshiga mos ravishda milliy mafkurani singdirishning ma'naviy-ma'rifiy ishlar dasturlarini ishlab chiqish;

- sportchi-yoshlar ongida milliy g'oya va milliy mafkurani shakllantirish ishlarini uzluksiz tarzda olib borish;

- sport mashg'ulotlari o'quv dasturlarida, darslik va qo'llanmalarda milliy mafkura va g'oya keng aks etgan bo'lishi;

- trenerlarning g'oya borasidagi bilimlarini muntazam ravishda kengaytirib, boyitib borish;

- yosh sportchilarga yurtimizning ma'naviy-madaniy merosini o'rganishga keng imkoniyat yaratish maqsadida respublikamizdagi mavjud tarixiy obidalar, muqaddas qadamjolar va mustaqillik davrida bunyod etilgan yirik inshootlar, muzeylarga ularni sayohatga olib chiqish.

Muqaddas Qur'oni Karim, muborak hadislar, shuningdek Imom al-Buxoriy, at-Termiziy, Bahouddin Naqshband, az-Zamaxshariy, Ahmad Yassaviy, Abu Mansur Moturidiy, Burhoniddin Marg'inoniy kabi mo'tabar zotlarning al-Farg'oni y, al-Xorazmiy, al-Forobiy, ibn Sino, Beruniy, Navoiy, kabi mutafakkir allomalarning boy ma'naviy merosini o'rganish yosh sportchilarda ular qoldirgan ilmiy va madaniy merosga alohida hurmat va ehtirom tuyg'ularini shakllantirishi lozim.

Xalqimizning Eron ahamoniylari, yunon makedonlari zulmiga, arablar istilosiga, mo'g'ul-tatar bosqiniga va nihoyat podsho Rossiyasi mustamlakachiligiga qarshi olib borilgan milliy ozodlik harakati tarix sahifalarida abadiy qoldi. To'maris, Shiroq eron ahamoniylariga qarshi kurashda o'z jonini fido qildi. Yosh sportchilarga "Shunday zamonlar bo'lganki, mansabidan, boyligidan ajrab qolishdan qo'rqib sotqinlik yo'lini tutganlar ham bo'lgan, siz bunga qanday qaraysiz? Agar yurtimizga yov bostirib kelsa qaysi yo'lni tanlardingiz?" deb savol berish mumkin va bu ularni mustaqil fikrlashga chorlaydi. Ular fikrini umumlashtirib, Vatan nima, nima uchun uni himoya qilish kerakligini murabbiy tushuntirib berishi shart.

Spitamen, Muqanna, Mahmud Tarobiy, Najmiddin Kubro, Jaloliddin Manguberdi kabi qahramonlarimiz yoki chorizmning mustamlakachilik zulmiga qarshi kurashgan qahramonlar nima uchun yashashdan ko'ra dushman bilan olishib, halok bo'lishni afzal ko'rdilar, nima uchun so'nggi qoni qolguncha Vatanni himoya qildilar, kabi savollar berish yosh sportchilar o'rtasida bahs-munozara muhitini vujudga keltiradi. Natijada sportchilar "Vatan", "Ozodlik", "Vatanparvarlik" so'zlarini yanada chuqurroq anglab yetadilar.

Yosh sportchilarning g'oyaviy-axloqiy tarbiyasini yaxshilash maqsadida sport mashg'ulotlari o'quv jarayoniga ba'zi o'zgarishlar kiritish orqali turli ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar o'tkazish, atoqli kunlarni sport musobaqalari o'tkazish bilan nishonlash, tarixiy qadamjolarga, madaniyat maskanlari va muzeylarga, tabiat qo'yniga ekskursiyalar uyushtirish ko'p foyda beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2021-yil 31-dekabr
2. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O'qituvchi», 1993 yil, 182-bet.
3. Tashanov A. Vayronkor g'oyalar va buzg'unchi mafkuralar. Toshkent, "Turon zamin ziyo", 2015 yil, 37-bet.
4. Mavrulov A. Vatanni sevish mas'uliyati. T.: "Sano-standart", 2015. 67-bet.
5. Oltinov U.. Mafkuraviy targ'ibotni uslubiy takomillashtirish yo'llari. Toshkent, Mchj "Garuda". 1-bet
6. Jo'raev N. Mafkuraviy immunitet. Ma'ruza matni. T.: Ma'naviyat 2000. 16 b.
7. Zakurlaev A. G'oyalar kurashi. – T.: Movarounnahr, 2000. – 64 b.
8. Muhammad Quronov. Ogohlik: tarix va zamon saboqlari. Toshkent, Ma'naviyat, 2015. 40 - bet.
9. [Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш, Academic research in educational sciences, 2021](#)

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ШАХМАТЫ» ЧЕРЕЗ РЕШЕНИЯ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ 10.53885/edinres.2022.49.38.098

Махмудов Абдулхалим Хамидович, д.п.н, зам.

*директора Узбекского научно-исследовательского
института педагогических наук им. Кары Ниязи, abdu-hm@yandex.ru*

Аннотация. В статье раскрывается роль шахматных задач в развитие творческих способностей школьников. Отмечается, что на основе дифференцированных шахматных задач и оптимальных их применений можно наблюдать рост шахматного мастерства как феномена развития креативного мышления.

Ключевые слова. Шахматы, креативное мышление, шахматные задачи

Аннотация. Мақолада шахмат муаммоларининг мактаб ўқувчиларининг ижодий қобилиятларини ривожлантиришдаги ўрни очиқ берилган. Таъкидланишича, табақалаштирилган шахмат масалалари ва уларнинг мақбул қўлланилиши асосида шахмат маҳоратининг ижодий фикрлашни ривожлантириш ҳодисаси сифатида ўсишини кузатиш мумкин.

Калит сўзлар. Шахмат, ижодий фикрлаш, шахмат муаммолари.

Annotation. The article reveals the role of chess problems in the development of creative abilities of schoolchildren. It is noted that on the basis of differentiated chess problems and their optimal applications, one can observe the growth of chess mastery as a phenomenon of the development of creative thinking.

Keywords. Chess, creative thinking, chess problems

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых отмечается, что шахматные задачи в процессе обучения шахматам в начальной школе могут стать эффективным психолого-педагогическим инструментом в гармоничном развитии детей[1, 2, 3].

Универсального алгоритма обучения шахматам не существует. Общепринята только последовательность изложения теоретического материала на начальном этапе обучения, когда изучаются правила игры, ходы фигур, общие принципы игры в трех стадиях шахматной партии основные тактические приемы. Дальнейшее обучение строится на основе выделения из огромного объема шахматной информации общих понятий, идей, структурных элементов.

В данной работе мы делаем следующее научное предположение. Если у педагога, ведущего занятия по шахматам, будут дифференцированные развивающие шахматные задачи и оптимальная организационная форма их применения и решения, то можно наблюдать рост шахматного мастерства как феномена развития креативного мышления[4].

В качестве критериев креативного мышления выбраны: гибкость беглость мысли, готовность быстро переключаться с одной идеи на другую, способность к разработке гипотезы, способность решать проблемы, способность к анализу и синтезу.

Разработка шахматных задач и их дифференциация по критериям креативности будет направлено на развитие пространственного, тактического, стратегического и неординарного типа мышления, которые являются основой креативного мышления.

Развитие пространственного типа мышления происходит в процессе анализа положения шахматных фигур на доске. Тактический тип мышления развивается при анализе взаимодействия фигур и конкретных угроз в создавшейся позиции, а также в процессе расчета возможных вариантов в партии. Развитие стратегического типа мышления происходит при предварительной оценке позиции и составлении плана дальнейших действий. Неординарный тип мышления развивается при анализе нестандартных позиций и в процессе поиска необычных ходов, в том числе жертв и промежуточных ходов, а также при поиске нового плана игры в целом[5].

Таким образом для подтверждения нашей гипотезы необходимо было решить две задачи. Первая задача состояла в разработке дифференцированных развивающих групп шахматных задач, направленных на развитие выбранных элементов креативного мышления учащихся(гибкость беглость мысли, готовность быстро переключаться, способность к разработке гипотезы, способность решать проблемы и др.). Вторая задача заключалась в определении последовательности системы процессов решения учебных задач.

Структура, количественные и качественные характеристики задач основывались на содержание дидактического материала учебного плана по обучению шахматам учащихся 2-х, 3-х и 4-х классов средних общеобразовательных школ республики Узбекистан. Разработка задач проводилась по четырем направлениям: простые (группа «А»), средние (группа «В»), сложные (группа «С»), трудные (группа «D»).

Группа «А» включает задачи анализа шахматной доски, её элементов и положения шахматных фигур на доске(*пространственный тип мышления*). Задачи разработаны и сгруппированы по принципу от простого к сложному. Задачи расположены в порядке усложнения их решения. Если в начале обучения учащиеся решают задачи, направленные на изучение и запоминание расположения элементов шахматной доски, то далее решают задачи на умение представить новое размещение фигуры после проведения хода(или взятия) фигуры соперника.

Группа «В» включает задачи анализа взаимодействия фигур и конкретных угроз в создавшейся позиции, а также в процессе расчета возможных вариантов в партии(*тактический тип мышления*). Эта группа начинается с задач, которые направлены на формирование у учащихся видеть возможности тактического приёма(связка, двойной удар, вилка и т.д.), следующие задачи направлены на формирование умение применять эти тактические приёмы.

Группа «С» включает задачи предварительной оценке позиции и составлении плана дальнейших действий (*стратегический тип мышления*). Эта группа начинается с задач, которые направлены на формирование у учащихся видеть возможности мата в 2 хода, следующие задачи направлены на формирование умение отвлекать соперника и мат в 3 хода. В таблице 3 представлены образцы задач группы «С».

Группа «D» включает задачи анализа нестандартных позиций и в процессе поиска необычных ходов, в том числе жертв и промежуточных ходов, а также при поиске нового плана игры в целом (неординарный тип мышления). Эта группа начинается с задач, которые направлены на достижение преимущества с помощью жертвы своей фигуры, следующие задачи направлены на формирование умения делать неожиданные для соперника ходы.

Опыт применения этих систем шахматных задач подтвердил их доступность учащимся начальных классов и полезность работы с ними для успешного овладения шахматной игрой и развития креативного мышления школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов С.П., Барский В.Л. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, ООО «Дайв», учебное пособие, 2009, 256 с.
2. [Владимиров Я.Г. 1000 шахматных задач.](#) / М.: АСТ:Астрель, 2007.-490 с.
3. Князева В. В. Структура и содержание учебного предмета шахматы в системе общеобразовательной школы России.-Дисс.. на соиск. д.п.н., М.: 2000.-410 с.
4. Mahmudov A. Kh. et al. Didactic Potential of Chess Game and Its Influence on Student Achievement //PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology. – 2020. – Т. 17. – №. 6. – С. 11088-11098. Мухитдинов М. От суриб, фил ўинатиб.- Т.: “Ўзбекистон” нашриёти, 1982.-
5. Махмудов А. Х., Джураев Р. Х., Ахунжонов А. Т. Дидактический потенциал шахматной игры //Наука и образование сегодня. М.– 2020. – №. 6-2 (53). – С. 70-71.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

10.53885/edinres.2022.41.38.099

Ё.Х.Мустафаев

*Стаций преподаватель кафедры “Методика обучения спортивных игр”
Навоийского государственного педагогического института*

Аннотация: В данной статье рассматриваются Физиологические основы здорового образа жизни, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Ключевые слова: спорт, физиология, здоровье, физическое культура.

Abstract: This article discusses the physiological foundations of a healthy lifestyle, which is the physiological basis of physical and mental well-being.

Key words: sport, physiology, health, physical culture.

Annotasiya: ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari yoritilgan, bu jismoniy va aqliy farovonlikning fiziologik asosidir.

Kalit so'zlar: sport, fiziologiya, sog'liqni saqlash, jismoniy madaniyat

Здоровье – это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций.

Человек не может жить в отрыве от внешней среды. Организм человека получает из воздуха кислород для дыхания, пищу для энергообеспечения жизнедеятельности, различного рода информацию из социального окружения для своего развития. Многие влияния оказывают неблагоприятное воздействие, и человеку необходимо принимать специальные меры для поддержания своей работоспособности и здоровья.

Негативные воздействия могут вызывать различные факторы неживой природы (абиотические), живой природы (биотические) и социальной сферы.

Среди них следует учитывать физические факторы – колебания давления и температуры, проникающая радиация, шум, вибрации и др.; химические факторы – различные вещества в воде, воздухе, земле, пище; биологические факторы – инфекции, вирусы. Кроме того, успехи науки и техники, наряду с полезным эффектом, приводят в современной жизни также к неблагоприятным последствиям. Автоматизация, компьютеризация и механизация производства, широкое внедрение

видов транспорта, избыточность информации, постоянный дефицит времени и прочее снижают необходимый уровень двигательной активности и повышают нервно-психическое напряжение человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая состоянию здоровья населения.

При определении состояния здоровья выделяют 4 степени адаптации к условиям окружающей среды или 4 уровня функциональных возможностей человека:

- удовлетворительная адаптация, достаточные функциональные возможности человека;
- состояние функционального напряжения;
- неудовлетворительная адаптация, функциональные возможности организма снижены;
- значительное снижение функциональных возможностей организма, истощение физиологических резервов, срывы адаптации.

Эти уровни адаптации отражают риск потери работоспособности и характеризуют изменения в ряде функциональных показателей организма.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество будущих поколений; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности молодого, от вредных привычек – курения, алкоголизма, наркомании и пристрастия к компьютерным играм.

Для этого необходимо мотивировать у населения высокую потребность в занятиях физической культурой и спортом. спортивные достижения выдающихся спортсменов вдохновляют широкие массы людей и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям.

Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний - гипокинезии и гиподинамии.

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность, которая может быть связана с физиологической незрелостью организма, некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях (гипсовая повязка, постельный режим) может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмом еще тяжелее.

Существует и близкое понятие – гиподинамия, то есть понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, при крайне малых нагрузках на двигательный аппарат.

В обоих случаях скелетные мышцы нагружены недостаточно и возникает острый дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма человека. Так, в малоподвижном организме постепенно могут развиваться следующие явления:

- потеря между центральных взаимосвязей в ЦНС;
- ухудшение координации двигательных актов;
- атрофия мышечных волокон;
- снижение показателей физических качеств;
- нарушения обмена веществ;
- уменьшение ЖЕЛ, МОД, МЛВ;
- увеличение кислородного запроса и кислородного долга при работе;
- атрофия и ишемия миокарда;
- тахикардия или патологическая брадикардия;
- снижение функций желез внутренней секреции;
- сглаживание суточных биоритмов.

Для того, чтобы 1000 человек занимались физической культурой, нужно чтобы 100 человек занимались спортом; чтобы 100 человек занимались спортом, нужно чтобы 10 человек были высококвалифицированными спортсменами, а для этого необходимо, чтобы 1 человек мог показать выдающиеся достижения.

Рекомендуемая литература

1. Баранов Н.Н. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность. – Кишинев, 1989.
2. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
3. Ксенц С.М. Динамика функций при мышечной деятельности. – Томск, 1986.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.
5. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. – Ростов-на-Дону, 2000.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

10.53885/edinres.2022.65.15.100

доц. У.К.Турдыев

*Преподаватель кафедры “Физической культуры”
Навоийского государственного педагогического института*

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические особенности процесса обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании

Ключевые слова: теория, методика, спорт, воспитание, обучение, физическое воспитание, организм, адаптация.

Abstract: This article discusses the theoretical features of the process of learning motor actions in adaptive physical education

Keywords: theory, methodology, sport, education, training, physical education, organism, adaptation.

Annatasiya: Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida vosita va harakatlarini o'rganishning jarayonining nazariy xususiyatlari keng yoriilgan

Kalit so'zlar: nazariya, sport, moslashish, ta'lim, tarbiya, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish, organism.

Адаптивное физическое воспитание в Республике Узбекистан имеет юридическое обеспечение и входит в государственную систему реабилитации людей с функциональными ограничениями и базируется на принципах гуманности, запрета дискриминации, государственных гарантий реализации их прав (в том числе льготных); создание необходимых условий для активной жизнедеятельности (учитывая особые потребности, доступность к объектам социальной инфраструктуры); направленности реабилитационных мероприятий; законодательного определения условий и объема социальной защиты; обязательности для государственных структур финансирования мероприятий, направленных на обеспечение социальной защиты и реабилитацию людей с функциональными нарушениями.

Государственная система реабилитации базируется на единстве, общедоступности и обязательности. Современная реабилитационная педагогика ориентирована на личностное обучение, направленное на индивидуальное развитие и самореализацию в различных сферах творческой и социально-адаптивной деятельности с учетом психофизических особенностей, состояния физического, психического и морального здоровья детей.

Здесь в большей степени выдвигается социальная проблема неравных возможностей, что в корне меняет подход к триаде «ребенок – общество – государство», суть которого заключается в следующем:

-главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в его связи с окружающим миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности многих культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора (т.е. физического и психического здоровья), но и результатом социальной политики, сложившегося общественного сознания, которое санкционирует существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб;

- ребенок, имеющий инвалидность, может быть также способен и талантлив, как его сверстник, не имеющим проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей;

- ребенок – не пассивный объект социальной помощи, а развивающаяся личность, который имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве;

- государство должно не только предоставлять определенные льготы и привилегии, но и создавать инфраструктуру социальных служб, позволяющих снивелировать ограничения, препятствующие социальной реабилитации и индивидуального развития

В нашей работе особо выделена коррекционная педагогика в системе адаптивного физического воспитания, которая строится по общим дидактическим принципам сознательности и активности, направленным на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Реализуя этот принцип в процессе обучения движениям, преподаватель должен ориентироваться на интерес ребенка к тем формам двигательной активности, которыми он увлекается самостоятельно, подбирать дополнительный банк средств, модулировать различный набор упражнений в своеобразные связки, комплексы, подбирать красочный интересный спортивный инвентарь, создавать безопасные условия для выполнения упражнений и т.д. Необходимость выполнять те или иные движения нужно обязательно обговаривать с ребенком, продемонстрировать его значимость и, что особенно важно, постоянно контролировать и поощрительно оценивать любые попытки ребенка самостоятельно выполнять движения.

Принцип индивидуализации решается обязательно с учетом пола, возраста, состояния здоровья, физического развития, темперамента, психологического потенциала. При выполнении упражнений необходимо научить пространственному восприятию упражнения (принятию рациональной оперативной позы, формы, направления, траектории, амплитуды), длительности мышечных усилий и напряжений, времени выполнения упражнения, частоты повторений, последовательности включения новых фаз или связок движений. При этом необходимо постоянно помнить о рациональном использовании восстановительных средств (упражнений на расслабление, растягивание, аутогенное отключение, упражнения на дыхание).

Принцип доступности строится на адекватном использовании оптимального уровня физической нагрузки, на образном представлении средств с помощью демонстрации преподавателем, использования многообразия красочных наглядных рисунков, макетов, схем и др. Желательно задействовать как можно большее количество сенсорных систем, его эмоциональную сферу, с помощью модульной системы обучения развивать творческое воображение, ассоциации и восприятия движений (например на разнообразные природные явления – твердая земля, глина, мягкая трава, ручеек, водопад, огромные волны, порывистый ветерок, ураган, пламя свечи либо костер или взрыв, и т.д.). Следует больше работать перед зеркалом и под музыкальное сопровождение.

Принцип последовательности связан с принципом доступности. При этом рекомендуется основываться на положительном переносе двигательных навыков, которые могли сохраниться и использовать их в качестве подводящих, либо подготовительных упражнений.

Принцип дифференциально-интегральных оптимумов нагрузки позволяет формировать фонд жизненно важных двигательных умений и навыков путем локальных воздействий на функциональную систему и создания функционального резервного фонда. При этом используется ступенчатый метод повышения нагрузок.

Принцип систематичности при коррекционной педагогике предусматривает четкому чередованию подбору и повторности упражнений, чередованию нагрузки и отдыха, на основе которого реализуется принцип чередования или рассеянности мышечной нагрузки для предупреждения утомления (когда работа одной группы мышц сменяется работой другой группы).

Принцип прочности сводится к созданию у ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений об изучаемых движениях или выработки прочного навыка.

Используются принципы связи знаний, умений с жизнью и практикой, воспитательной и развивающей направленности, концентризма (при освоении сложного материала возвращаться к старому, но на новой основе).

В основу коррекционной педагогики относят: отказ от авторитарности, соответствие программ и технологий соответственно физиологическим и возрастным особенностям учеников, высокий уровень квалификации педагогических кадров.

Рекомендуемая литература

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.

2. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
3. Фомин Н.А. Физиология человека. – М., 1995.

БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИ ЎЗБЕКИСТОНДА ТУТГАН ЎРНИ.

10.53885/edinres.2022.81.83.101

Я.З.Файзиев

Бухоро давлат университети

Бухор, Ўзбекистон

С.С.Бозорова

Бухоро давлат университети³ босқич талабаси

Бухор, Ўзбекистон

Аннотация: Ушбу тезисда бадий гимнастикани Ўзбекистонда тутган ўрни ва Ўзбекистонлик бадий гимнастикачиларни жаҳон ареналарда эришадиган ютуқлари тўғрисида маълумотлар келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: бадий гимнастика, тасма, копток, халқа, арғамчи.

БАДИЙ ГИМНАСТИКА — спорт тури, буюм (тасма, копток, халқа, арғамчи) б-н ва усиз турли нафис гимнастика ва ракс машқларини муסיқа остида бажариш бўйича аёллар мусобақалари. Халқаро спорт мусобақаларининг ҳозирги замон дастурида кўп кураш (битта мажбурий ва буюмлар билан учта эркин машқлар) ҳамда буюм билан гуруҳ бўлиб эркин машқлар бажариш бор. Ғолиблар кўп курашда, алоҳида ва гуруҳ бўлиб бажариладиган машқларда аниқланади. Спортчиларнинг машқлари 10 балли тартиб бўйича баҳоланади. 40 – й. лардан Бадий гимнастика мусобақалари ўтказила бошланди. 50-йиллар охирида Халқаро гимнастика федерацияси спорт тури сифатида тан олди. 1963 й. дан то ҳозирги йиллари жаҳон чемпионатлари ўтказилмоқда, 70 – йиллар бошидан Интервидение Кубоги учун йирик халқаро мусобақалар ташкил қилинмоқда. 1984 й. дан Олимпия ўйинлари дастурига киритилган.

БАДИЙ ГИМНАСТИКА - Қомати расо, ўзига ишончи юксак ёшларнинг аксарияти болалиқда спорт билан шуғулланган бўлишади. Бунда гимнастика спорт турлари, хусусан, бадий гимнастика билан машқ қилишнинг аҳамияти катта.

Гимнастик машғулотлар болаларнинг умумий саломатлигини тиклашда ижобий натижа беради. Маълум бир ҳаракатларни бажариш танада модда алмашинувини яхшилаб, болаларнинг, жумладан, қизларнинг жисмонан ривожланишига замин ҳозирлайди. Муסיқа ва рақс санъати элементларининг бадий гимнастикада жам бўлгани, қизларни эстетик тарбиялашда ўзига хос ўрин тутади.

– Қизларни бадий гимнастикага 4-5 ёшдан саралаб қабул қиламиз. Уларнинг эгилувчанлигига, бўй-бастининг шу спорт турига мос келишига аҳамият қаратамиз. Асосийси, қизиқиш. Қизларнинг кўзида бу спорт турига бўлган меҳрни илғай олсам, уларнинг етук спортчи бўлиши учун жон-жаҳдим билан ҳаракат қиламан.

Илк машғулотларда улар қўл-оёқларни тўғри босишни, қаддини тик тутишни ўрганишади. Машғулотлар аста-секин мураккаблашиб боради. Бир-икки йиллик мунтазам машғулотлардан сўнг қизлар предметлар ёрдамида машқ бажаришни ўрганишади. Бадий гимнастикачиларнинг чиқишларини томоша қилар экансиз, бир ярим-икки дақиқа ичида қизлар маълум бир образ яратишади, ҳиссиётларини намойиш қилишади. Болалиқдан бу спортга меҳр кўйганлар тартибли, интизомли, иродали бўлишга одатланишади.

Мутахассислар қўл-оёқларида қийшайишлар, қадди-қомати ёки умуртқа поғонасида нотекисликлар бўлган қизларга гимнастика машқларини тавсия этишади. Шу билан бирга ич қотиш (қабзият)га мойил бўлганлар, уйқусизлик ва иштаҳаси яхши бўлмаган қизлар ҳам гимнастика сециясидаги машғулотлардан сўнг шифо топганликлари кузатилган. Ҳар қандай спорт турида бўлгани каби ёш гимнастикачилар вақтларини тўғри тақсимлашни, кун тартибига риоя қилишни, тартибли овқатланишни ўрганидилар. Мутахассислар бош мия жароҳатлари ва унинг асоратларини бошидан ўтказганлар, турли юқумли касалликлар билан оғриганлар учун бу спорт тури билан шуғулланишни тавсия этишмайди. Қизлар болалиқдан ушбу спорт турига ошно бўлиб, юқори натижаларга эришмасалар ҳам бадий гимнастика секциясидаги машғулотлар натижасида улар қомати расо бўлиб вояга етади. Текис қадам ташлашлари билан бошқалардан ажралиб турадилар.

2022 йил 13-15 май кунлари Тошкент шаҳрида Бадий гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган республика олимпия захираси спорт мактабида Ўзбекистон Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Миллий олимпия қўмитаси, Гимнастика федерацияси томонидан Халқаро гимнастика федерацияси билан ҳамкорликда ташкил этилган гўзаллик ва нафосат байрамида Ўзбекистон, АҚШ, Беларусь, Жанубий Корея, Испания, Исроил, Малайзия, Польша, Россия, Хитой, Эстония, Япония, Қозоғистон, Арманистон каби давлатлардан 100 дан ортиқ гимнастикачи ғолиблик учун баҳслашди.

Жаҳон кубоги босқичининг алоҳида гимнастика предметлари ёрдамида машқ бажариш бўйича шахсий баҳсларда ўзбекистонлик спортчилар Анастасия Сердюкова тўп ва тасмада машқ бажаришда иккита бронза медалини қўлга киритган бўлса, Елизавета Назаренкова булавада машқ бажариш бўйича учинчи ўринни эгаллади.

Шахсий баҳсларда Нурунисо Усмонованинг арғамчи, халқа ва тўп билан бажарган машқлари учта бронза медалга лойиқ топилди. Яна бир ўзбекистонлик гимнастикачи Милана Тянь булавада машқ бажаришда бронза медал билан тақдирланди.

АДАБИЁТЛАР

1. Гимнастика и методика преподавания. Физ-ра институтлари учун дарслик / В.М.Смолевскийнинг тарихида. М ф ва С, 1987Г.
2. Гимнастика физ-ра институтларининг пед. Факультетлари учун дарслик. Тошкент, ўқитувчи нашр, 1982. Ўзбек тилида, таржима.
3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура М, Ф ва С, 1985. стр-96.
4. Лисицкая Т.С ритмическая гимнастика (230 машқлар) М, Ф ва С, 1986.
5. Попова Е.Г, Производственная гимнастика. Методик кўрсатма. Лен-д 1986.
6. Михайлова Э.М, Иванова Ю.И ритмическая гимнастика, справочник, М, 1987.
7. Рекомендации к проведению занятий ритмической гимнастикой. Ташкент, ТашГУ, 1988.
8. Полиевский С.А, Старцева И.Д, физкультура и профессия. М, Ф и С, 1988 .
9. Усманиев Т.Б ва бошқалар. Ритмик гимнастика. Чимкент, 1987.
10. Черняевский В.Д физкультура на отдыхе. Ташкент, медицина, 1988.

MILYI KURASHCHILARDI TEXNIK TAYYORGARLIGI

10.53885/edinres.2022.83.64.102

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedراسи

О'qituchisi Norov Yuldosh Beknazarovochi

Аннотация: Ushbu maqolada kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

Калит so'zlar: Kurash, nazariya, amaliyot, trener, ma'naviy, aqliy, mehnat, estetik, pedagogik tamoyil, kurashchi tayyorlash.

Аннотация: В данной статье рассматриваются принципы оптимального соотношения уровней развития процесса подготовки и руководства борцами, взаимосвязь социальных и биологических аспектов процесса подготовки спортсменов и темпов роста спортивных результатов.

Ключевые слова: Борьба, теория, практика, тренер, духовное, умственное, трудовое, эстетическое, педагогические принципы, борцовская подготовка.

Annotation: This article discusses the principles of optimal correlation between the levels of development of the process of training and guiding wrestlers, the interaction between the social and biological aspects of the process of training athletes and the growth rate of sports results.

Keywords: Wrestling, theory, practice, coach, spiritual, mental, labor, aesthetic, pedagogical principles, wrestling training.

Kurashchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Kurashchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zaxirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

Kurashda o'quv-mashg'ulot jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari: tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish; sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi.

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

- ish kuchlanishini tejash;

- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar yig'indisidir.

Usullar - bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism - usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlab olish usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda - o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda - o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaktning o'zida oyoklar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular - chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab olish bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab tashlashni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar - bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya'ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlardan turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.

Tik turish - bu kurashchining holati bo'lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O'ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning xar biri, o'z navbatida, baland, o'rta va past bo'lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o'rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter - bu kurashchining dastlabki holati bo'lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo'llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo'llar tizzalardan 20-25 sm. uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat - bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa - bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo'ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo'l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko'prik - bu kurashchining quyidagi holati bo'lib, ya'ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik harakatlari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, ularni qanchalik katta maxorat bilan qo'llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. Kurashda o'nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining xar tomonlama texnik tayyorgarligi - turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo'yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

-amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi biri texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan o'sha texnik harakatlarni egallash;

-texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

-asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

-avval o'rganilgan usullar va qarshi usullarni qo'llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo'lgan texnik harakatlarga ko'proq e'tibor qaratish;

- kurashchi zahirasida mavjud bo'lgan usullar bilan kombinasiyalar hamda bog'lanishlarda qo'llash mumkin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganish;

- harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatish lozim; bu kelgusida qayta o'rganishdan xolos qiladi;

- kerak bo'lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo'riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

- usullarga o'rgatish vaqt oralig'ida jamlangan bo'lishi zarur, chunki trenirovka mashg'ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta'sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinasiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o'tish bilan bog'liq;

- jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo'lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarni oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.K.Atayev Yosh o'smirlarga o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyoti. Toshkent, 2005.
2. K.Yusupov Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2005.
- 3.N.A.Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati – Toshkent, "Iqtisod-moliya" – 2015.
- 4.<https://go.mail.ru/search?gp=813028&fr=chxtnhp15.1.4.3&q=kurash%20haqida%20malumot>

O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN O'QUV JARAYONINI LOYIHALASH

10.53885/edinres.2022.68.75.050

Kurbanov Djurabek Ismatovch, Munirov Nurali.

*Buxoro davlat universiteti katta o'qituvchisi
djurabek.kurbanov.87@mail.ru*

Tayanch so'zlar: gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, jismoniy ishchanlik, tarbiyaviy, jismoniy sifatlari.

Ключевые понятия: гимнастика, физическая культура, двигательная активность, двигательная активность, образовательные, физические качества.

Key words: gymnastics, physical training, physical activity, physical activity, educational, physical qualities.

Annotatsiya

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Аннотация

Использование современных педагогических технологий в обучении оздоровительным видам гимнастики для повышения уровня физической подготовленности и физического развития детей является современным требованием.

Annotation

The use of modern pedagogical technologies in teaching healthy types of gymnastics to improve the level of physical fitness and physical development of children is a modern requirement.

O'zbekiston Respublikasida joriy etilgan "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ta'limni davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e'lon qilinishi jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta ma'suliyatli ulug'vor vazifalarni yuklaydi.

Jaxon xamjamiyatida jamiyatimiz taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o'rin olishi uchun ta'limni samaradorligini oshirish maqsadida eng ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur [1].

O'quvchilarni jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda yangi zamonaviy ta'lim texnologiyaga o'tishi, xar tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda shubxasiz samara berishiga ishonaman.

Respublikamizda ta'lim tizimida ayniqsa boshlang'ich ta'lim asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu boshlang'ich ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiiq etildi. Ushbu standart boshlang'ich ta'lim tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Inson salomatligi hamma narsadan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa bolalarni yoshligidanoq sog'lom har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash undan ham qimmatlidir [1; 2].

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muxim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turidan doimiy foydalanish dolzarb vazifalardan bo'lib kelgan.

Bolalarni sog'ligini mustahkamlashda, gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini rivojlantirish darajasini yanada yuksaltirish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-uslubiy usulni takomillashtirishdan iborat.

Quyidagi vazifalar shundan iborat.

- ❖ sog'lomlashtiruvchi gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalarda jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga gimnastika mashqlar yordamida mashg'ulot jarayoni tizimida yangicha usul va uslublarni jalb etish.
- ❖ bolalarga sog'lomlashtiruvchi gimnastikani o'rgatish to'g'risidagi mashqlar majmasini to'g'ri tuzish va o'tkazish.
- ❖ sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy fazilatlarini shakllantirish, mashg'ulot davomidagi shikastlanish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish.
- ❖ shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotning usul va uslubini ishlab chiqish.

Boshlang'ich sinif o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini bajarish jarayonlari.

Boshlang'ich sinif o'quvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlarini shaxsiy (individual) xususiyatlariga qarab tanlab yo'naltirish ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam berdi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turining uslubi yaratildi va omaviyligini shakllantirish aniqlandi.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turini mashg'ulot jarayonida o'tkaziladigan mashq vositalari, uslublaridan foydalanib ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida boshlang'ich ta'lim yoshdagi balalarlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, xarakat ko'nikma va malakalarni oshirish samaradorligi shakllantirildi.

Bolalarning jismoniy sifatlarni oshirishda pedagogik texnologiya va o'yinlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish yani "Tortishuv", "Sakrovchi chumchuqchalar", "Himoyachi", "Tarmoqlar", "Qochishga urinish", "Kvadrat ichida bahs", "Chiziq uzra kurash" va x.k lardan unumli foydalanish ularni sportga qiziqishini oshiradi bu esa o'qituvchi yoki murabbiydan tinimsiz mehnat va mahorat talab etadi.

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani doirasida ko'plab tadqiqotlar o'tkazib kelingan. Gimnastikaning ahamiyati borasida X.N.Hakimov, F.B.Muzaffarova, G.M.Akramova kabi olim va ilmiy izlanuvchilar tadqiqotlar olib borgan. Talabalarni mashg'ulot jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish muammolari ilmiy ob'ekt sifatida ko'pgina olimlar e'tiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan G.M.Salimov, R.X.Qodirov, Sh.D.Abdullaev, R.S.Shukurov kabi yetakchi mutaxassis olimlar tadqiqotlari shug'ullanuvchilarni jismoniy hamda harakat tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan.

Tadqiqotlar davomida ishlab chiqilgan "Oliy ta'limda sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning ahamiyati" mavzusini modul asosida o'qitish yuzasidan ilmiy tavsiyalardan jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassalarida "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanlarini o'qitishni samarali tashkil etishda keng foydalanish mumkin.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida olingan nazariy va amaliy natijalarni boshqa turdosh fanlarni o'qitish jarayonlarini uslubiy ta'minlashda ham qo'llash mumkin.

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonun".-T. 2020-yil.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun 2015-yil yangi tahrir.
3. Тураев М. М. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 35-37.
4. Мухамедович Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию // ЦЕНТРАЛЬНО-АЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.
5. Тураев М. Важные факторы организации медицинских кружков по физической культуре //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
6. Тураев М. М. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 99-102.
7. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
9. Исмамович К.Д. Физическое воспитание в центральной азии в средневековые //Web of

- Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
10. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
 11. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
 12. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». – 2021. – С. 12-17.
 13. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH 10.53885/edinres.2022.44.12.051

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent Xolmurodov Laziz

O‘zDJTSU dotsenti

Saidov Umid

O‘zDJTSU magistranti

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste’dodli o‘yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari hamda futbol yo‘nalishidagi maktab – internatlar nizomida ko‘rsatib o‘tilganidek, iste’dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash bugun o‘quv mashg‘ulot jarayoni davomida olib boriladi.

Respublikamizda futbol hakamlarini tayyorlash, hakamlilik sifatini yaxshilashga oid qator ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohani yanada takomillashtirish bo‘yicha, jumladan hakamlarning maydondagi harakat samaradorligini ta‘minlash maqsadida ichki birinchilik uchrashuvlarida zamonaviy vositalar, ya‘ni “VAR” tizimidan foydalanish kabi innovatsion texnologiyalarni qo‘llash amalga oshirildi¹. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg‘ulotlarning muxim jixatlaridan biri sanaladi. Yosh futbolchilarni yetuk futbolchi qilib tarbiyalashda mutaxassislar fikricha yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga etibor berish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va garmonik rivojlanishiga, xilma – xil ko‘nikma, malakalarini egallab olishga, futbol o‘yin texnik taktikasini o‘zlashtirishda kattagina asos bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son «Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori, 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: 11-12 yoshli futbolchilarni asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

- hozirgi zamon futbolining rivojlanishi darajasi va ilmiy-uslubiy taxlili.
- yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yo‘llari.
- yillik mashg‘ulotlar rejasini tuzish, mashg‘ulotlar davomida sport mahoratini shakllantirish hamda istiqbolli futbolchilarni saralash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovi, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, ekspert baholash uslubi, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Biz yosh futbolchilarimizning jismoniy tayyorgarliklarini bilish maqsadida Toshkent shahridagi bir necha futbol sport maktablari, internatlarida ishlar olib bordik. Tadqiqot davomida

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги „Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПФ-5887-сонли Фармони. “Халқ сўзи” газетаси, 6 декабрь, 252-сон

Lokomotiv, BO‘SM-2, Paxtakor, Chilonzor futbol maktabi tarbiyalanuvchilarining jismoniy sifatleri maxsus testlarda tekshirilib mashg‘ulotlarning motor zichliklari aniqlashtirildi.

Bizning tekshirishlarimizdan ma‘lum bo‘ldiki, sport maktablarining 10-11 yoshli (dastlabki tayyorgarlik bosqichi) futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari bo‘yicha o‘tkazilgan test talablarida olingan natijalarga hech qanday farq sezilmaydi.

Sport maktablari 11-12 yoshli futbolchilarida jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan test normativlarida ancha farqlanish kuzatilgan.

BO‘SM-2, Paxtakor, futbol maktablarining 11-12 yoshli futbolchilari 30 metr tezkor yugurishda o‘rtacha 4,8 soniya joyidan uzoqlikka sakrashda o‘rtacha 211 sm to‘pni ikki qo‘llab uzoqlikka otishda o‘rtacha 15 metrli natijalarga erishganlar. Boshqa futbol maktablarining 13-14 yoshli futbolchilari ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha past natijalarni ko‘rsatishgan.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik xarakterlarni rivojlantirishda mashg‘ulot o‘tkazish samarasi ham muximdir. Biz yana futbol maktablarining mashg‘ulotlarini samarali o‘tkazishdagi yani mashg‘ulotlarining motor zichligini tahlil qildik.

Mashg‘ulotlarning motor zichligi (M3) – bu mashg‘ulotning umumiy davomiligini nisbatan yosh futbolchilarning mashg‘ulotlarda aynan harakatlarni faolligi uchun sarflangan so‘f vaqtdir.

Motor zichligi aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan so‘f vaqt (tsi) hisoblanadi. tsv x 100% ko‘paytirilib, mashg‘ulotning umumiy vaqtiga (tum) bo‘linadi: mashg‘ulotlar (11-12 yoshli futbolchilarda) jismoniy tayyorgarlikka, texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, davomiyligi 90 daqiqaga teng bo‘lgan mashg‘ulotlardir.

BO‘SM-2 sport maktabida olib borilgan mashg‘ulotlarning motor zichligi 71,5% ni tashkil etdi. Paxtakor sport maktabining mashg‘ulotlarning motor zichligi 69,8% ni tashkil etdi. Lokomotiv, Chilonzor sport maktablari mashg‘ulotlari kuzatilganda, mashg‘ulotning motor zichligi 56-57% ni tashkil etdi.

Yukorida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha test talablari o‘tkazilganda ushbu sport maktabi shug‘ullanuvchilarining ko‘rsatkichlari qoniqarli darajada deb baholanishi ham, mashg‘ulotlarning samarasizroq olib borilishida deb qarash mumkin.

Olingan natijalardan shuni xulosa qilish mumkinki, futbol maktablarida mashg‘ulotlar o‘tkazishda ko‘pgina kamchiliklarga yo‘l qo‘yiladi. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha test talablari olinmaydi. Mashg‘ulotlar davomida yosh futbolchilarga jismoniy yukmalarni ko‘proq oyoq qismlariga berilishi, aksincha, gavda, qo‘l qismlariga e‘tibor berilmasligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2019 yil 4 dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli farmoni. Xalq so‘zi gazetasi. 6-dekabr 252-son.

2. Axmadjonov U.M, Tolibjonov A.I, Iseev Sh.T, “Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi” O‘quv-qo‘llanma. Ilmiy-texnika axborot press nashriyoti. 2019 yil, 127 b.

3. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренера.-М: Олимпик-человек. 2008. - 72 с.

4. Kholmurodov L.Z. [To develop coordination capacity of preschool children](#): European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7 (10). P. 203-208

5. Kholmurodov L.Z. Development of physical qualities of preschool children: Mental enlightenment Scientific-methodological jurnal. Jizzakh State Pedagogical Institute. Volume 2021: Issue 2// Article 18. P. 197-206

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10.53885/edinres.2022.53.17.052

Казаков Азат Артикович

преподаватель Нукуского государственного педагогического института

Аннотация. В статье рассматриваются способы подготовки спортсменов к игре, виды соревнований и особенности подготовки игроков.

Ключевые слова. Соревнования, учебные игры, подготовительные игры, контрольные игры, игровая деятельность.

Аннотация. Мақолада спортчиларнинг ўйин яъни мусобақа фаолиятига тайёрлаш йўллари, мусобақа турлари ва ўйинчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар. Мусобақалаш, тайёрлов ўйинлари, ўқув-машқ ўйинлари, назорат ўйинлари, ўйин фаолияти.

Annotation. The article discusses the ways of preparing athletes for the game, types of competitions and features of the preparation of players.

Keywords. Competitions, training games, preparatory games, control games, game activities.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне[1,4].

Задача, с одной стороны, состоит в том, чтобы «приучить» к самому игровому процессу как к явлению в специфических - «волейбольных» условиях (игровое поле, арсенал соревновательных действий, правила игры и т.д.). С другой стороны, волейболисты должны научиться реализовывать в двусторонней игре весь объем изученного технико-тактического содержания и достигнутый уровень физических и психических кондиций. Приучение и обучение игровой деятельности осуществляются в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игр: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)», «Передал - садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д.

2. Подготовительные игры к волейболу - в них должна быть отражена специфика этого вида спорта.

3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями[2,3,5].

Задания строятся на основе изученного материала. Команда «соперника» создает необходимые условия. Выполнение задания поощряется прибавлением очка (двух).

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на тре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек, остановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейболе еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.д. Наконец, двусторонняя игра - мяч вводится в игру верхней передачей из зоны 6[4,6,7].

Учебные игры. 1. Игра по правилам мини-волейбола. 2. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от соперника (игрок в зоне 3 или 2 у сетки). 2. Игра в три касания. 3. Игра некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). 4. Игра при полном соблюдении правил тры в волейбол. 5. Игра уменьшенными составами (4x4 (3, 2, 1), x3 (1)). 6. Игры полным составом: с командами, равными по силам, более слабыми или сильными.

Контрольные игры. Проводят регулярно, со стопроцентным охватом всех занимающихся. Для контрольных игр приглашают также чужую команду. Контрольные игры обязательны при подготовке к соревнованиям. В контрольных играх задания имеют характер установки на игру», которые применяются в календарных играх.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант - нападение с первой передачи и откидки. Систему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения[5,7].

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда».

Список используемой литературы

10. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
11. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
12. 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.
13. Ashrapovich N. F. FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 372-379.
14. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
15. 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.
16. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.

ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ С ИХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

10.53885/edinres.2022.64.88.053

Сафарова Д.Д., Аъзамов Р.М

Ўзбекистон Республикасидаги Ўзбекистон давлат университети физик маданият ва спорт кўрсаткичлари факультети

Чим устида хоккей билан шуғулланадиган спортчиларнинг техник-тактик кўрсаткичларини антропометрик кўрсаткичлар орасидаги боғланишлар

Сафарова Д.Д., Аъзамов Р.М.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Evaluation of the relationship between the technical and tactical activities of athletes specializing in field hockey with their anthropometric indicators

Safarova D.D., Azamov R.M.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

azamov2020phd@mail.ru

Аннотация: В работе исследованы взаимосвязи между технико-тактическими показателями и уровнем физического развития спортсменов в хоккее на траве. Установлены статистически достоверные взаимосвязи между тотальными размерами тела, показателями физической работоспособности, аэробных возможностей организма игроков хоккея на траве с показателями специальной физической подготовленности и технико-тактической деятельностью спортсменов в хоккее на траве.

Ключевые слова: масса тела, длина тела, массо-ростовой индекс, физическая работоспособность, аэробные возможности, корреляция, хоккей на траве

Аннотация: Чим устида хоккей билан шуғулланадиган спортчиларнинг техник-тактик кўрсаткичлари билан антропометрик белгилари билан боғланишлар аниқланди. Спортчиларни функционал холатини баҳоловчи кўрсаткичларни спортчиларнинг махсус харакат айёргарлиги ва жисмоний ишчанлиги орасида ҳам боғланишлар мавжудлиги аниқланди.

Калит сўзлар: тана вазни, тана узунлиги, вазн/бўй индекси, жисмоний ишчанлик, аэроб имкониятлар, корреляция, чим устида хоккей

Актуальность: На современном этапе спортивная тренировка и соревновательная деятельность, в том числе и в хоккее на траве характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок. Особо следует выделить увеличение роли и эффективности тех коллективных методов ведения игры, которые базируются на высокой функциональной подготовленности и высоких требованиях к технико-тактическим действиям в условиях силового противодействия и дефицита времени (S. Schmid, B. Alejo, 2002; В. Пшыбыльски, 2004, Е.В.Федотова, 2007, В.М. Костюкевич, 2008, 2010, Задиорский В.М., 2013, Шестаков В.М., 2013). Современный хоккей стал более комбинационным, более быстрым во всех компонентах игры, так и более жестким из-за возрастания конкуренции и «цены» победы. В структуре игровой деятельности спортсменов, представляющих игровые виды спорта, различают движения без мяча (ходьба, бег, прыжки, остановки) и движения с мячом (ведение, обводки, передачи, перехваты, обводки, удары по воротам). Эти два вида движений взаимосвязаны и фактически определяют результат соревнований. (Федотова Е.В., 2001, В.Н. Платонов, 2004, Красников А.А., 2005, Костюкевич В.М., 2006, 2008, Шестаков В.М., 2013). По мнению В.М. Костюкевича, 2008, если движения без мяча характеризуют уровень физической и функциональной подготовленности, то движения с мячом, позволяют хоккеисту принимать участие в игре, взаимодействовать с партнерами по игре с целью достижения высокого спортивного результата. Однако мастерство спортсмена определяется не только его технико-тактическими показателями, но и уровнем развития физического развития, которая основана на антропометрические признаки, что явилось обоснованием для проведения данного исследования.

Цель исследования: взаимосвязи между технико-тактическими показателями и уровнем физического развития спортсменов в хоккее на траве.

Методы исследования:

Педагогическими и медико-биологическими методами исследований исследованы квалифицированные хоккеисты на траве, обучающиеся в УЗГУФКС, а также высококвалифицированные хоккеисты, являющиеся членами сборной команды Республики Узбекистан по хоккею на траве. Обследование хоккеистов проводилось на кафедре анатомии и физиологии, на кафедре зимних видов спорта, а также в спортивном Олимпийском комплексе г. Андижана, также в спортивном комплексе «Дустлик» Ташкентской области. Всего обследовано 40 высококвалифицированных хоккеистов имеющих спортивные квалификации кандидата в мастера спорта, мастера спорта.

В работе использованы следующие методы исследования:

антропометрия; педагогическое тестирование; физиологические методы по оценке функционального состояния хоккеистов, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение:

Проведены измерения тотальных признаков телосложения хоккеистов на основе показателей веса, длины тела, МРИ – массо-ростового показателя.

Из функциональных признаков проведена оценка хоккеистов физической работоспособности по методу Карпмана, 1986 - PWC-170 аэробные возможности оценены по информативному признаку МПК- максимального потребления кислорода и ЖЕЛ – жизненной ёмкости легких. Проведено педагогическое тестирование по тестам, диагностирующим уровень развития специальных двигательных и технико-тактических показателей по таким признакам как - бег на 1000 м; бег на 100 м; метание назад набивного мяча (3 кг); бросок мяча клюшкой на длинную дистанцию; удар мяча по воротам с дистанции 7 м; количество дриблингов в течение 1 мин. Также существует среднестатистическая взаимосвязь между тотальными размерами тела и некоторыми показателями как общей и специальной физической подготовленности, так и показателями техническими действиями :- бег на 100м и рост ($r= 0,49$;- челночный бег 100 х 4 и рост ($r= 0,55$;- метание назад набивного мяча (3 кг) и рост ($r= 0,48$;- прыжок в длину и вес ($r= 0,51$); - удар мяча по воротам с дистанции 7 м и рост ($r= 0,44$); - количество дриблингов в течение 1 мин и рост ($r= 0,49$;- зигзагообразное ведение мяча на 30м и рост ($r= 0,44$);

таблица № 1

Корреляционные взаимосвязи между тотальными размерами тела, показателями физической работоспособности и общей и специальной физической подготовленности

	Вес	Рост	МРИ	ЖЕЛ	PWC 170	МПК
Бег на 1000м	-0,37	-0,25	-0,49	-0,17	-0,46	0,2
бег на 100м	0,32	0,49	0,31	0,16	0,28	-0,29
челночный бег 100х4	-0,21	0,55	-0,13	0,01	-0,36	-0,37
метание назад	0,41	0,4	0,31	0,02	0,49	-0,06

набивного мяча (3 кг)						
прыжок в длину	0,51	0,15	0,43	-0,2	0,18	-0,36
Бросок мяча клюшкой на длинную дистанцию	0,37	0,23	0,32	-0,57	0,33	-0,19
удар мяча по воротам с дистанции 7 м	0,36	0,44	0,23	-0,54	-0,02	-0,46
количество дриблингов в течение 1 мин	0,71	0,49	0,52	-0,01	0,57	-0,25
зигзагообразное ведение мяча на 30м	-0,28	-0,44	-0,2	0,02	-0,48	-0,03
вес	-	-	0,86	-0,01	0,70	-0,56
рост	-	-	0,57	-0,01	0,33	-0,70

Примечение: - сильная статистическая взаимосвязь
 - средняя статистическая взаимосвязь

Следует указать, что качество выносливости оценивали по результатам теста 1000м, с характеристиками телосложения, в частности с ростом-весовым индексом, существует также среднестатистическая связь ($r = 0,49$, $p < 0,05$), а с таким функциональным показателем как физическая работоспособность - PWC 170 ($r = 0,46$). Основываясь на полученных данных, можно предположить, что на этапе спортивного совершенствования у хоккеистов продолжают процессы перестройки структуры взаимозависимости показателей физической и технической подготовленности хоккеистов. Для исследования структуры физической и технической подготовленности проведенный корреляционный анализ который позволил выявить общую тенденцию значимости и взаимозависимости между конкретными показателями физического развития (рост, вес, МПИ) и показателями функциональной подготовленности взаимосвязи с показателями технических действий. Кроме того, наблюдается среднестатистическая взаимосвязь между некоторыми показателями физического развития, функциональных показателей с показателями общей и специальной физической подготовленности, такими как:

- бег на 1000 м и МПИ ($r = 0,49$)
- бег на 1000 м и PWC 170 ($r = 0,46$),
- метание назад набивного мяча (3 кг) и PWC 170 ($r = 0,49$),
- бросок мяча клюшкой на длинную дистанцию и ЖЕЛ ($r = 0,57$),
- удар мяча по воротам с дистанции 7 м и ЖЕЛ ($r = 0,54$),
- количество дриблингов в течение 1 мин и МПИ ($r = 0,52$),
- количество дриблингов в течение 1 мин и PWC 170 ($r = 0,57$).

Наиболее высокие статистические взаимосвязи установлены между весом тела и количеством дриблингов в течение 1 мин - $r = 0,71$, массо-ростовым признаком - $r = 0,86$, PWC 170 и весом - $r = 0,71$, а также между МПК и длиной тела, $r = 0,70$.

Заключение: Проведенные исследования позволили установить корреляционные взаимосвязи между тотальными размерами тела, показателями физической работоспособности, аэробных возможностей организма игроков хоккея на траве с показателями специальной физической подготовленности и технико-тактической деятельностью спортсменов в хоккее на траве.

ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

10.53885/edinres.2022.40.60.054

Частоедова А.Ю. доцент, УзГУФКС,

knopka-nyra@mail.ru

Исматиллаева Н. магистрант, УзГУФКС,

Аннотация: в работе рассмотрены вопросы формирования осанки, а также профилактики и коррекции ее нарушений

Анотация: postorani shakllantirish masalalari, shuningdek uning buzilishining oldini olish va tuzatishlari ko'rib chiqildi

Annotation: The paper reviews the formation of posture, as well as the prevention and correction of its violations

Ключевые слова: подрастающее поколение, дошкольное образование, формирование осанки, профилактика нарушений осанки, признаки осанки, коррекция нарушений осанки

Kalit so'zlar: yosh avlod, maktabgacha ta'lim, postororlarning oldini olish, postoraning oldini olish, posturaning buzilishi belgilari

Keywords: the younger generation, preschool education, the formation of posture, prevention of posture disorders, signs of posture, correction of posture disorders

В Узбекистане огромное значение придается решению оздоровительных задач в воспитании подрастающего поколения. В зоне особого внимания оказываются дети дошкольного возраста. Вопросы воспитания здорового поколения отражены в ряде нормативно-правовых актов Республики Узбекистан, таких как Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы», Постановление Президента Республики Узбекистан «О повышении качества и дальнейшем расширении охвата медицинской помощью, оказываемой женщинам репродуктивного возраста, беременным и детям» и Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию управления системой дошкольного образования». [1]

Одним из основных моментов в воспитании гармонично развитого подрастающего поколения являются вопросы укрепления защитных сил организма и профилактика ряда нарушений здоровья, многие из которых возможно решить, используя средства физической культуры.

Одной из наиболее распространенных проблем является нарушение осанки у детей. По статистике деформации проявляются у 2% детей в раннем возрасте (до 3-х лет), а среди детей более старшего возраста процент возникновения проблем с осанкой может возрастать до 45-50%.



Причинами становятся как врожденные отклонения, так и родовые травмы, но чаще всего — неправильный подход к воспитанию ребенка, отсутствие физической нагрузки, плохие социально-гигиенические условия. По результатам исследований было выяснено, что на долю врожденных причин отклонений в формировании осанки приходится всего 10% случаев от общего числа. На приобретенное нарушение осанки приходится более 90% всех случаев.

Большая часть нарушений осанки возникают по причине избыточной или недостаточной массы тела, длительного пребывания в неправильной позе (тяжелый портфель, неправильное освещение рабочего места), тяжелые заболевания, а также желание некоторых родителей ускорить ход событий — научить сидеть или ходить ребенка раньше его физиологической готовности. Часто нарушения формируются именно из-за того, что родители мало интересуются тем, как держит себя ребенок в положении «сидя» и «стоя», как он ходит, т.е. мало следят за тем, как формируется его осанка. Там, где не уделяется этому должное внимание с самого раннего возраста, ребенок привыкает к неправильной осанке, что в свою очередь приводит к возникновению различных искривлений позвоночника.

В любом возрасте нарушениям осанки следует уделять самое пристальное внимание, но особенно важно сделать это в отношении детей, так как от правильного формирования скелета

ребенка зависит в целом его здоровье. Тем более, что скорректировать отклонения на начальном этапе. При этом одним из основных пунктов является понимание родителями важности данной проблемы. Не только тренера и педагоги в ходе организованных форм занятий физической культурой обязаны уделять внимание задаче формирования осанки, но и сами родители должны заниматься осанкой своего ребенка, тем более, что существуют эффективные комплексы профилактических упражнений, позволяющие поддерживать и корректировать физическую форму ребенка.

Само по себе нарушение осанки ни жизни, ни здоровью не угрожает. При соответствующем лечении анатомию позвоночника можно восстановить. Однако изменения осанки способствуют снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, а это предпосылка формирования многих болезней. При патологической осанке грудная клетка значительно суживается и уплощается, легкие в ней сдавливаются, снижается подвижность грудной клетки, что приводит к нарушению газообмена в них, нарушается работа сердца и сосудов. У таких детей и подростков наблюдаются частые заболевания острыми респираторными заболеваниями, они больше предрасположены к заболеванию туберкулезом, острым бронхитам, пневмониям, бронхиальной астме и др. Кроме того, все это приводит к снижению статической выносливости организма, дети быстро утомляются, у школьников снижается работоспособность, и физическая в том числе. При нарушенной осанке снижаются амортизационные возможности позвоночника, страдают многие органы. Такие заболевания как сколиоз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа — это все следствия не выявленных и не устраненных вовремя деформаций позвоночника.[3]

Все это должно убедить родителей в том, что за состоянием осанки ребенка нужно следить с самого раннего детства.

На какие признаки должны обратить внимание родители, для оценки правильности осанки ребенка? Для этого, прежде всего, нужно знать основные признаки правильности осанки:

1. Части тела должны быть расположены симметрично относительно позвоночного столба;
2. При вертикальной позе голова расположена прямо, подбородок слегка приподнят, взгляд прямой
3. Линия надплечий горизонтальна.
4. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячиваний спереди и сзади.
5. Лопатки прижаты к туловищу, углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
6. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.
7. Ноги имеют правильную форму и при осмотре сбоку прямые. [2]

Оценить состояние всех этих признаков возможно визуально, даже не имея специального образования. Если по одному из данных признаков были замечены отклонения, необходимо принимать профилактические и корректирующие меры. На начальном этапе основным средством профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка: оно должно начинаться с первых месяцев после рождения и постепенно включать новые средства и методы физической культуры соответственные возрасту и развитию ребенка.

Для решения обозначенной проблемы можно использовать следующий комплекс мероприятий:

- постоянная двигательная активность, включая ходьбу пешком, прогулки, занятия физическими упражнениями;
- контроль за правильной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и других тяжестей;
- сон на жесткой постели с невысокой подушкой, которую лучше заменить валиком под шею;
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, склонность «горбиться» во время сидения, стояния, ходьбы и др;
- курс корректирующей гимнастики;
- массаж.

Огромное значение имеет профилактика нарушений осанки, особенно в раннем возрасте. От родителей требуется выработка сознательного отношения к этому процессу со стороны ребенка. Необходимо неоднократно объяснять и показывать ему, что такое правильная осанка и что необходимо делать для ее поддержания. Родители оказывают огромное влияние на формирование осанки своего ребенка с первых дней жизни: массаж, занятия плаванием и другими физическими упражнениями, контроль за навыками правильной осанки в быту и при выполнении различных видов деятельности.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-60 «О стратегии развития нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28.01.2022 г.
2. Земсков Е. А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. —1997.—153 с.
3. Судакова С.Г. Методическое пособие «Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего школьного возраста» / Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества»-Москва, 2004. -66 с

YENGIL ATLETIKA SPORT TO'GARAKLARIDA MASHG'ULOT OLIB BORAYOTGAN 3 SINIF QIZLARINING JISMONIY TAYORGARLIK DINAMIKASI **10.53885/edinres.2022.50.14.055**

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich,

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, p.f.f.d. (PhD), professor

Anotatsiya: O'tkazilgan tadqiqot ishida yengil atletika sport to'garaklarida muntazam ravishda mashg'ulotlar olib borayotgan 3 sinf qizlarining jismoniy tayorgarlik jarayonlari hamda jismoniy sifat darajalarining shakillanib borishi, jismoniy tayorgarlik tizimlari, jismoniy sifat ko'rsatkichlari, tayorgarlik dinamikasi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayorgarlik, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish.

Dolzarbli: Butun jahon hamdo'stligi davlatlari orasida hotin qizlar sportiga bo'lgan talab va etiborning ortib borayotgani mamlakatimizda ham qizlar uchun jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam ravishda mashg'ulotlar olib borishlari uchun barcha shart sharoitlar yaratib berilmoqda. Ushbu berilgan keng imkoniyatlardan foydalangan holda umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3 sinf qizlarining jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari davrida jismoniy sifat darajalari hamda tayorgarlik bosqichlarining takomillashib borishi aniqlanadi. Dast avval ko'plab olimlarimiz jismoniy sifat darajalarining shakillanib borishi ko'rsatkichlarining qay darajalarda ekanligini aniqlash maqsadida o'z tadqiqot ishlarini o'tkazishgan. Lekin o'tkazilgan tadqiqot ishlariga qaramay qizlarning jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarni qayd etishlari va yuksak darajada o'z sohalarining yetuk mutahassislari bo'lib yetishishlari uchun ularning tayorgarlik jarayonlarida kechayotgan o'zgarishlarni aniqlash hamda ulardagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3 sinf qizlari orasida tadqiqot ishlari olib borildi. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra maktab o'quvchilarining qariyb 50% dan ortiq qizlarida tayorgarlik darajalari past darajada ekanligi aniqlanib jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirish zaruriyati borligi aniqlandi.

Tadqiqotning maqsadi: 3 sinf o'quvchi qizlarining dars mashg'ulotlaridan tashqari holatda yengil atletika sport to'garaklari bilan mashg'ulot olib borish jarayonlarida ulardagi jismoniy ko'rsatkich holatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi: O'tkazilgan tadqiqot yuzasidan adabiyotlar tahlilini qilish va qizlarning jismoniy holatini aniqlash orqali ulardagi kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti: 3 sinf qizlarining darsdan tashqari holatda yengil atletika to'garak mashg'ulot jarayonlari.

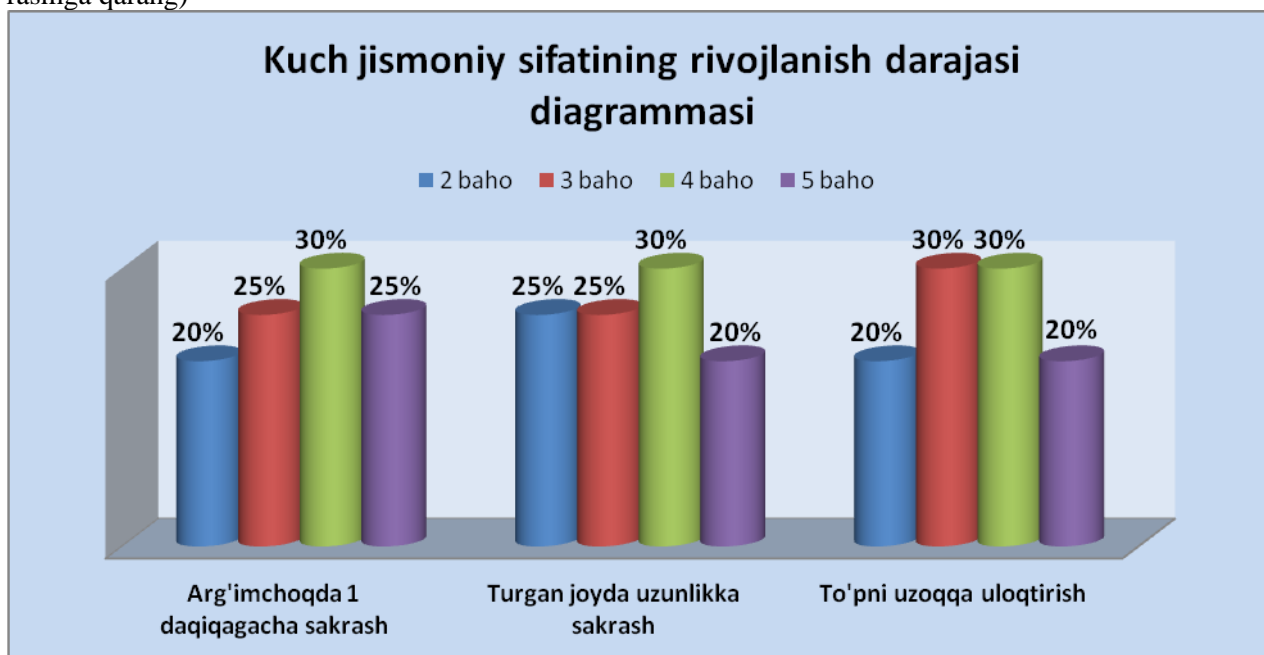
Tadqiqotning predmeti: 3 sinf qizlarining yengil atletika mashg'ulot jarayonlari vaqtida umum jismoniy sifat darajalarini o'rganish.

Tadqiqot usullari: Adabiyotlar tahlili, matematik-statistik tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlarda Toshkent viloyati Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 14-sonli ixtisoslashtirilgan umum ta'lim maktabi, Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 2-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 8-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 25-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf o'quvchilari ishtirok etishdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Tadqiqot o'tkazishning asosiy maqsadlaridan biri bu o'sib kelayotgan yosh qizlarning sog'lom turmush tarziga tayorlash, ulardagi jismoniy sifat ko'rsatkichlarini yaxshilash hamda yuqori natijalarni qayd etib mamlakatimiz sharafiga himoya qilish har bir insonning eng oliy maqsadidir.

Rivojlanib kelayotgan davlatlarning ta'lim tizimiga nazar tashlasak ular orasidagi sog'lom raqobatdoshlikning ko'pligi va sport sohasida yoshlar bilan birgalikda psixologlarning ham ishlab borishi ularning yuqori natijalarga erishishlariga ham turtki bo'lib hizmat qilmoqda. Mamlakatimizda yosh qizlarning mashg'ulot jarayonlarida ularda kechayotgan fiziologik holatlari va jismoniy sifat ko'rsatkichlarini nazorat qilib borish, yosh jihatidan psixologik holatlarini aniqlash hamda kerakli maslahatlar berib borish maqsadga muvofiqdir. Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari va tayorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida nazorat sinov meyorlari olindi. Unga ko'ra dastlab kuch jismoniy sifat darajalarini aniqlash uchun arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash amaliyot sinovi olindi. Tadqiqot natijalariga asosan 3 sinf qizlarining 20% qismida kuch jismoniy sifat darajalari qoniqarsiz deb topilib 2 baho bilan qayd etildi. Qizlarning 25% da esa ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarli baholanib kuch jismoniy sifat darajalari past deb topildi. (1 rasmga qarang)



1 rasm. Kuch jismoniy sifat darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari

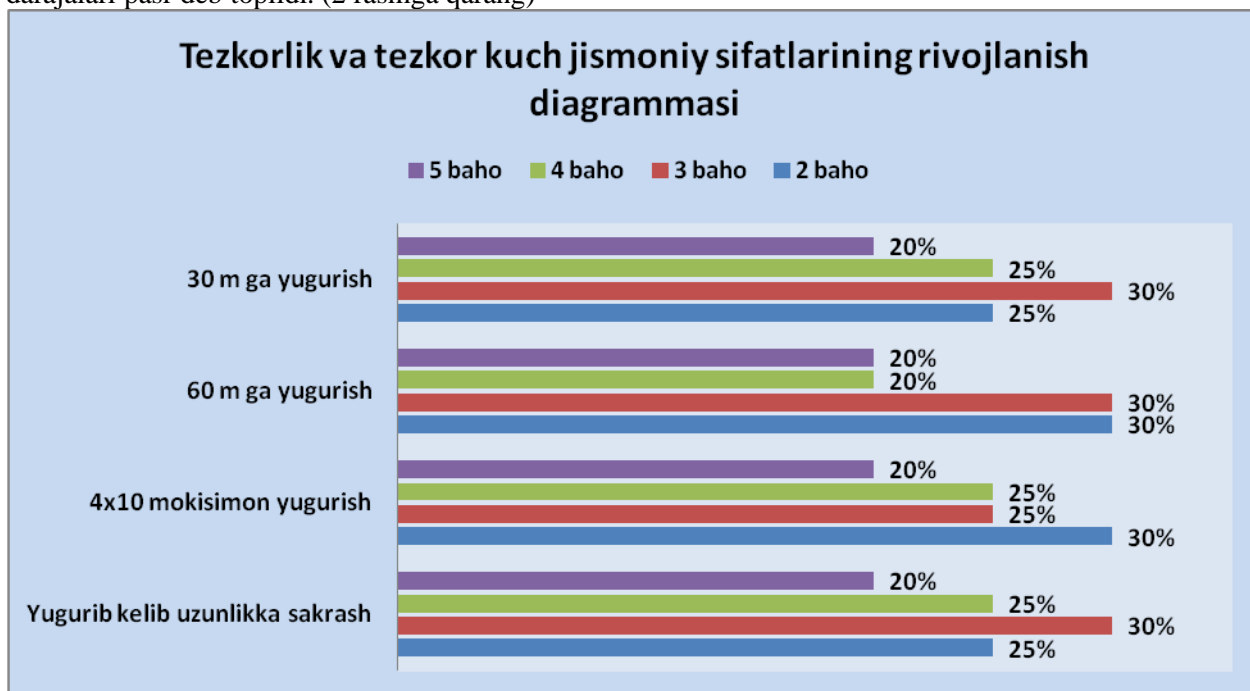
Navbatdagi nazorat sinovida kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash turgan joyda uzunlikka sakrash orqali amalga oshirildi. Natijalarga ko'ra 3 sinf qizlarining 25% da kuch jismoniy sifat darajalari past deb topildi va ular belgilangan vazifani bajara olmadilar. Aynan yana 25% qizlarda ushbu jismoniy sifat qoniqarli ekanligi aniqlanib 3 baho bilan belgilandi. Ushbu berilgan sinov amaliyoti 50% 3 sinf qizlarida past darajada ekanligi tadqiqot yakunida aniqlanmadi. (1 rasm)

To'pni uzoqqa uloqtirish sinov mashqida ham kuch jismoniy sifat darajalarini aniqlandi. Unga ko'ra qizlarning 20% da kuch jismoniy sifat darajalari qoniqarsiz ekanligi aniqlanib baholash mezonlariga asosan past 2 baho bilan qayd etildi. 30% qizlarda esa bu ko'rsatkich qoniqarli baholanib rivojlanish ko'rsatkichlari sust ekanligi aniqlandi. Qayd etilgan ushbu natijalarga ko'ra kuch jismoniy sifat darajalari 3 sinf qizlarining 50% da past miqyosda ekanligi aniqlandi. (1 rasmga qarang)

Tadqiqot ishlarining navbatdagi bosqichi tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga yordamlashadi. Tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashda dastlab 30 m masofaga yugurish sinov amaliyoti olindi. Natijalarga ko'ra 25% qizlarda ushbu ko'rsatkich darajalari pastligi aniqlandi hamda baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan qayd etildilar. 3 sinf qizlarining 30% qismida ushbu ko'rsatkich qoniqarli baholandi. Umumiy 55% qizlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari birinchi sinov natijalariga asosan qoniqarsiz ekanligi qayd etildi.

Navbatdagi sinov amaliyoti 60 m masofaga yugurish orqali amalga oshirildi. unga ko'ra 30% qizlarining tezkorlik jismoniy sifatlari qoniqarsiz ekanligi aniqlanib belgilangan masofani qo'yilgan vaqt ichida bosib o'ta olishmadi. Yana 30% o'quvchi qizlarda ushbu jismoniy sifat darajalari qoniqarli

baholandi. Umumiy 60 m masofaga yugurish sinov mashqida 60% 3 sinf qizlarida tezkorlik jismoniy sifat darajalari pasr deb topildi. (2 rasmga qarang)

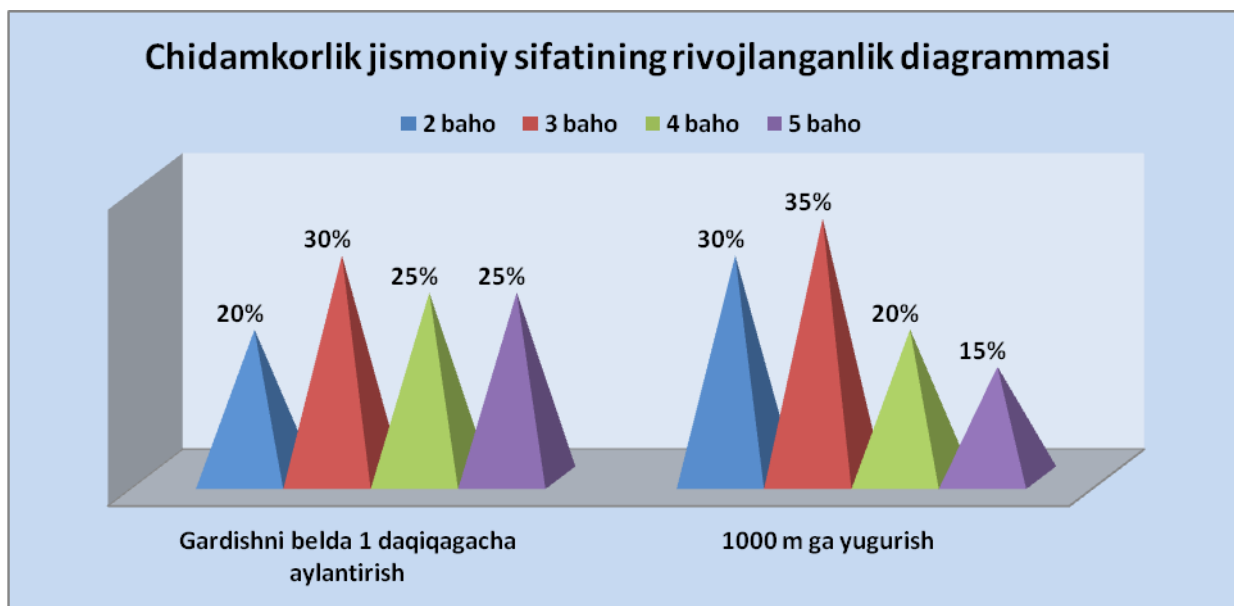


2 rasm. Tezkorlik jismoniy sifat darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari

Keyingi nazorat sinov mashqi orqali 3 sinf qizlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining qay darajada shakillanib kelayotgani aniqlanadi va ishlab chiqilgan mezonlarga asosan baholanadi. Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini yanada to'g'riroq baholash maqsadida 4x10 m masofaga yugurish amaliy mashg'uloti tanlab olindi. Natijaga ko'ra 30% qizlarning tezkorlik jismoniy sifat darajalari past darajada deb topildi va belgilangan normativ talablarini bajara olishmadi. 25% o'quvchi qizlar esa qoniqarli 3 baho bilan belgilangan sinov mashg'ulotni yakunlashdi. Ushbu olingan natijada ham 3 sinf qizlarining 55% qismida tezkorlik jismoniy sifati past darajada deb topildi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash amaliyoti ham maktab qizlarining jismoniy sifat darajalarini qay yo'sinda shakillanib kelayotganini aniqlash imkoniyatini beradi. Bu nazorat sinov mashqi orqali ham tezkorlik, ham kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi. Natijaga ko'ra 25% qizlarning oldinga qo'yilgan talab meyorlarini bajara olmay sinov amaliyotidan yiqilishdi. O'quvchi qizlarning 30% esa qoniqarli natija bilan sinov mashg'ulotini past baholarga topshirishdi. Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari 3 sinf qizlarining 50% dan ortiq qismida past darajada ekanligi aniqlandi.

Navbatdagi jismoniy tayorgarlik darajalarini aniqlash uchun chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlariga doir nazorat sinovlari belgilandi. Bu orqali ham jismoniy tayorharlik darajalarini, ham chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash ko'zda tutilgan.

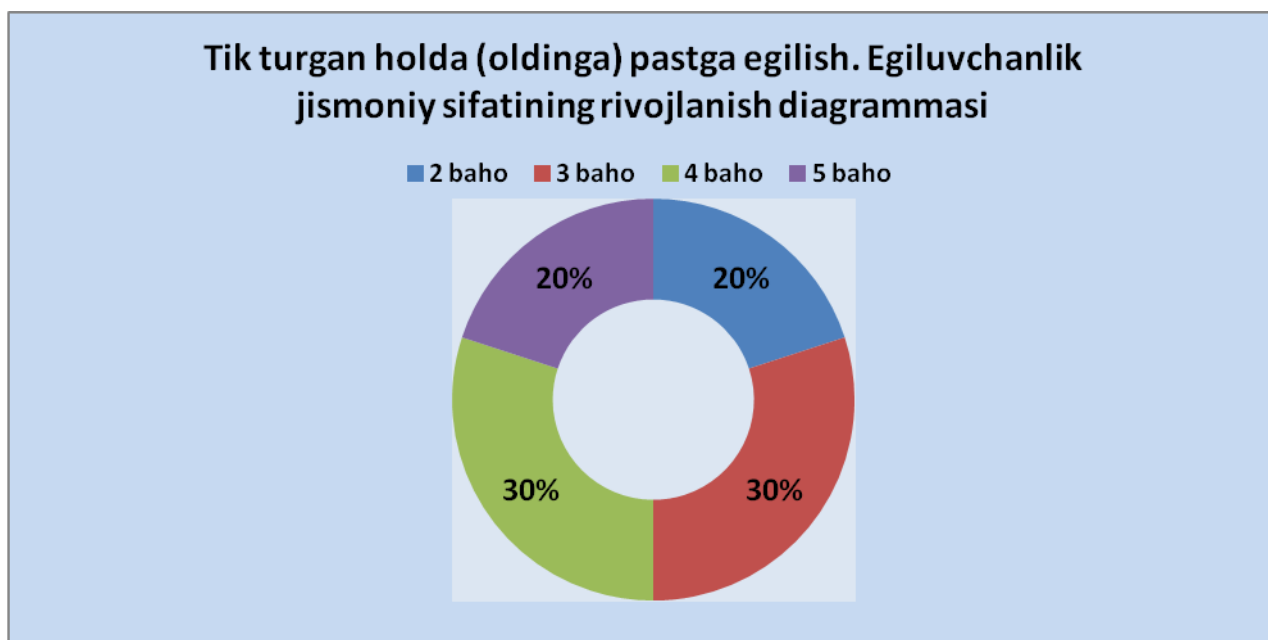


3 rasm. Chidamkorlik jismoniy sifat darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari

Chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlashda gardishni belda 1 daqiqa aylantirish nazorat sinov mashqi tanlandi. Unga ko'ra 3 sinf qizlarining 20% da chidamkorlik jismoniy ko'rsatkichlari qoniqarsiz ekanligi aniqlandi. Qizlarning 30% da esa ushbu ko'rsatkich qoniqarli ekanligi aniqlanib baholash mezonlariga asosan 3 baho bilan belgilandi. (3 rasmga qarang)

Chidamkorlik jismoniy sifati darajalari asosan uzoq masofaga yugurish amaliy mashg'ulotlarida olib boriladi. 3 sinf qizlarining chidamkorlik jismoniy sifat darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari 1000 m masofaga yugurish orqali aniqlandi. Natijaga asosan 30% qizlarda chidamkorlik sifati past darajada ekanligi aniqlandi, shuningdek 35% qizlarda qoniqarli natija qayd etildi. Yakuniy xulosa ko'ra 60% dan ortiq 3 sinf qizlarida chidamkorlik jismoniy sifat darajalari past deb topildi.

Jismoniy sifat darajalarini aniqlash hamda tayorgarlik jarayonlarini to'g'ri baholash o'sib kelayotgan yosh qizlarning yuqori malakali sportchilar bo'lib yetishishlari uchun hizmat qiladi. (3 rasmga qarang)



4 rasm. Egiluvchanlik jismoniy sifat darajalarining shakillanib borish ko'rsatkichlari

Egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari. Ushbu jismoniy sifati jarayonlarini aniqlash uchun tik turgan holda (oldinga) pastga egilish nazorat sinovi olindi. Tadqiqot natijalarga asoslanib 3 sinf

qizlarining 20% da egiluvchanlik jismoniy sifatilari past darajada ekanligi aniqlandi. Qizlarning 30% qismi esa qoniqarli darajada mashg'ulotni bajarishdi. Egiluvchanlik jismoniy sifati tadqiqot yakuniga ko'ra 50% qizlarda past darajada shakillanib borayotgani aniqlandi. (4 rasmga qarang)

XULOSA

Umum ta'lim maktablarida tashkil etilgan yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi 3 sinf o'quvchilarining jismoniy sifat ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asosan quyidacha xulosalarga kelish mumkin:

O'tkazilgan tajribalar davomida adabiyotlarni ilmiy-uslubiy tahlil qilish hamda pedagogik kuzatuvlar natijalariga ko'ra bugungi kunda yengil atletika sport turi bilan maktab yoshidagi qizlarning mashg'ulotlar olib borishi va sportga bo'lgan qiziqishlari nisbatan kamligi aniqlandi.

Maktab yoshidagi qizlarni jismoniy rivojlantirish va tayyorgarlik darajasini mustahkamlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarga asoslangan adabiyotlar yetishmasligi hamda ulardagi psixologik holatlarni aniqlash uchun yetarlicha psixolog mutahasislarning yetishmasligi tadqiqot jarayonida ma'lum bo'ldi.

O'z navbatida 3 sinf qizlari bilan yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga mo'ljallangan dars jarayonlari, sport to'garaklari yetarlicha mavjud emas.

Mamlakatimizdagi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalaridan foydalangan holda dars jarayonlarining metodologiyasini ishlab chiqish va shakillantirish o'z dolzarbligini belgilaydi. Ushbu natijalar 3 sinf qizlarining salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar tahlili:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031– sonli qarori. LEX.Uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha xarakteristik strategiyasi" ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

3. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Бошлангич тайёргарлик боскичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. *Фан-Спортга*, (2), 13-15.

4. Abdullaev, M. J. (2020). Characteristicsages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(11).

5. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). 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*, 3(02), 312-320.

6. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.

7. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 11.

8. Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). 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*, 7(6), 2907-2914.

9. Junayduloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.

10. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. - 348 B.

11. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 tom. Darslik. ITA PRESS. T. – 2014 y. 269 b.

12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 . 220 b.

13. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.

14. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.

15.Лях В.И. «Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции» Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практи. физич. культуры. – 1996. – № 11. – С.20-25.

VOLEYBOL O'YINIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI TARBİYALASH USULLARI

10.53885/edinres.2022.46.16.056

A.Q.Cho'liyev.

Navoiy davlat pedagogika instituti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada voleybol o'yinida sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishi taqazo etadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, texnika, taktika, voleybol, o'yin, maxsus, mashq, metod.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

*А.К.Чуллеев. Навоийский государственный педагогический институт
Кафедра "Методики обучения спорту" старший преподаватель*

Аннотация. В статье методы воспитания специальных физических качеств спортсменов-волейболистов состоят из процессов общей и специальной физической подготовки, которые требуют организации в соответствии с особенностями соответствующего вида спорта.

Ключевые слова: Физкультура, спорт, техника, тактика, волейбол, игра, специальные, упражнения, метод

METHOD OF FORMING SPECIALIZED PHYSICAL KACHESTV IN GAMES AND VOLLEYBALL

A.K.Chulliev. Navoi State Pedagogical Institute
Department of "Methods of teaching sports" senior teacher

Annotation. The article discusses the methods of training special physical qualities of athletes in volleyball, physical training consists of general and special physical training processes, which require the organization in accordance with the characteristics of the respective sport.

Keywords: Physical education, sports, technique, tactics, volleyball, game, special, exercise, method.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishi taqazo etadi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish vamuayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiqdir shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shakllaridan biridir. Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi [1].

Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalari tez, aniq va vaziyatga nisbatan maksadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmish to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir. Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish» to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin. Maxsus kuchni rivojlantirish voleybolda qator o'yin malakalari to'p-kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish-aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoklar, umuman tana qismlarining

mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak. Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi [6].

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilinga moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtirilgan og'irlik moslama) va turli trenajerlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maksadga muvofiqdir. Quyida ayrim tana qismlari mushaklarni kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda – gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirishi;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish;

Sakrovchanlik voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajerlarda oyoq mushaklarini mashq qilish;
- turli tezlikda balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va h.k.

Maxsus tezkorlik voleybolchini maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etish bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda uch xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash; tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va h.k.);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi [3].

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli haraatlar bilan tez va aniq javob berish: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa, sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa-sakrab to'p uzatish taqlidi va x.k.
- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda ychish (taktik vazifani baholash va to'g'ri qabul qilish) tezligini takomillashtirish;
- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). M: 1 zona – to'p kiritish; 6 zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5 zona – raqib tomondan kiritilgan to'pni 2 zonaga uzatish; 4 zona – baland uzatilgan to'p sakrab zarba berish; 3 zona – qisqa uzatilgan to'p sakrab zarba berish; 2 zona – 2,3 va 4 zonalarda to'sik qo'yish va hokazo.

Maxsus chidamkorlik zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa, so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt

davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalari yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va uyin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'pqiqlik hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30s. bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 martaga teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «moksimon» yugurish;
- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diagonal yo'nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og'irlik moslamalari bilan bajarish;
- 2, 3, 4 – zonalarda to'siqqo'yish taqlidi;
- 2, 3, 4, - zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to'pni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi [4].

Adabiyolar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.
6. Mahmudov M.K. Narzullayev F.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) // Oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma. B.: 2019. – 164 b.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

10.53885/edinres.2022.84.64.057

Курбанов Кудрат Кулдашевич

магистранты Бухарского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается вопрос изменений показателей физической подготовленности юных боксеров 9-11 лет. В исследовании приняли участие 45 мальчиков 9-11 лет, занимающихся подготовительной группы. Полученные данные позволяют утверждать, что во всех возрастных группах уровень показателей физической подготовленности оценивается как средний. Результаты показателей физической подготовленности 9-летних боксеров равняется 4,10 балла, 10-летних - 4,44 балла, 11-летних - 4,5 балла, что позволяет утверждать о высокой эффективности данного раздела подготовки спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, динамика показателей, юные боксеры.

Annotation. The article discusses the issue of changes of indexes of physical preparedness of young acrobats 9-11 yrs. The study involved 45 boys 9-11 years working in 3 to 4 years on the trampoline and tumble track. The obtained data allow to assert, that in all age groups, the level of indexes of physical preparedness is assessed as moderate. The results of the physical fitness parameters of 9-year-old acrobats equals 4.10 points, a 10-year - 4.44 score, an 11-year, 4.5 points, which suggests the high efficiency of this section of training athletes.

Keywords: physical training, dynamics of indicators of young acrobats

Актуальность. Характерной особенностью современности является возрастание социального значения спорта. Большое внимание обращено на необходимость улучшения работы спортивных школ и увеличение их вклада в подготовку спортивных резервов. Проблема подготовки полноценной спортивной смены затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического и научного характера. В деятельности единых целевых функциональных систем, создаваемых в ходе тренировочного процесса с учетом принципов теории повышения эффективности подготовки спортсменов. Зарубежные исследования (Болгария) теории системы подготовки спортсменов обосновывает ряд действующих факторов современной спортивной тренировки, исходя из того, что современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, материализованной в учебно-тренировочном процессе:

- интеллектуализация спортивной тренировки является центральным и доминирующим фактором спортивного достижения в современной системе спортивной подготовки. Двусторонняя связь спорта с наукой и техническим прогрессом обеспечивает качественно новую характеристику современной спортивной тренировки;

- в отличие от сферы материального производства, где интеллектуализация облегчает или полностью устраняет физический труд, в спорте она приводит к его интенсификации;

- возрастает значение взаимосвязи между двумя основными принципами спортивной тренировки: «адекватность и целесообразность тренировочных нагрузок» и «единство общей и специальной подготовки».

За последние годы наблюдается резкий скачок в улучшении результатов по большинству видов спорта. Это связано с выраженным увеличением объема интенсивности тренировочных нагрузок, а также со значительным омоложением занимающихся, совершенствованием форм и методов подготовки юных спортсменов. В этом плане немаловажная роль отводится физической подготовке. В боксе физическая подготовка, наряду с технической подготовкой занимает ведущее место. От уровня физической подготовленности (ФП) юных боксеров во многом будет зависеть количество и качество усвоения программного и нормативного материала, т.е. разученных подготовительных, а в дальнейшем и соревновательных упражнений. Информация, полученная тренерами о многолетней динамике показателей физической подготовленности юных боксеров, позволит им:

- определить наиболее перспективных спортсменов;
- выявить отстающие физические качества и физические способности занимающихся;
- внести соответствующие коррективы в содержание комплексов физической подготовки;
- индивидуализировать тренировочные нагрузки по содержанию, объему и интенсивности.

Целевой установкой работы являлось изучение многолетней динамики показателей физической подготовленности юных боксеров.

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основе полученных данных тренеры имеют возможность целенаправленно контролировать уровень физической подготовленности спортсменов и тем самым оптимизировать учебно-тренировочный процесс [2].

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ результатов показателей физической подготовленности исследуемых боксеров.

2. Исследовать многолетнюю динамику показателей физической подготовленности боксеров.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения состояния данной проблемы.

2. Анализ протоколов тестирования физической подготовленности.

3. Педагогическое тестирование осуществлялось с целью определения исходных и конечных показателей физической подготовленности боксеров.

4. Методы математической статистики применялись для обработки полученных данных. Вычислялись \bar{X} - среднее арифметическое, S – стандартное отклонение, характеризующее разброс индивидуальных вариантов (показателей) от их среднего арифметического. Статистические параметры рассчитывались по компьютерной программе Microsoft Office Excel [1].

Организация исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году, на базе Бухарского колледжа олимпийского резерва (БКОР). В исследовании приняли участие 45

мальчиков 9-10-11 лет. Тестирование физической подготовленности юных боксеров выполнялось по девяти контрольным упражнениям, характеризующих все основные физические качества [3].

Физическая подготовка выполнялась по методу круговой тренировки. В содержание комплексов включались упражнения, направленные в первую очередь на развитие физических качеств и способностей, а также, тех мышечных групп, которые лимитируют качественное освоение техники элементов на батуте и акробатической дорожке. Это упражнения, направленные на развитие:

1. Скоростно-силовой (прыжковой) выносливости (многократные прыжки: на двух ногах на возвышенность в 40 см; на возвышенность 50 см со сменой ног; из приседа в присед, с отягощениями на голеностопах; из стойки на левом колене со сменой ног и др.).

2. Скоростно-силовой способности мышц ног (прыжки: из полу-приседа на возвышенность 60 см; прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча);

3. Статической и динамической силы мышц спины (горизонтальные упоры лежа на бедрах, горизонтальные упоры лежа на боку, разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой), из положения лежа на бедрах поднимание прямых ног с отягощением);

4. Статической и динамической силы мышц пресса (горизонтальные упоры лежа на спине, руки вверх, вис углом, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, сед углом из положения лежа, руки вверх и др.).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей физической подготовленности боксеров 9 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту (бег 30 м, бег на месте за 10 с., челночный бег 3*10 м) испытуемые имеют высокий и средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний и ниже среднего уровня, соответственно. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий уровень результатов, а в подтягивании в висе показали низкий уровень, оцениваемый в 2 балла. В тесте наклон вперед, определяющий степень подвижности в суставах (гибкость) акробаты имеют высокий уровень.

Таким образом, из 9 тестовых испытаний боксеры 9 лет имеют высокий уровень показателей – 5 баллов – по четырем тестам, средний уровень – 4 балла – по трем тестам, ниже среднего – 3 балла – по одному тесту, низкий уровень – 2 балла – по одному тесту.

Анализ показателей физической подготовленности боксер 10 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту - бег 30 м испытуемые показали высокий уровень, бег на месте за 10 с., челночный бег 3*10 м - испытуемые имеют средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний уровень. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий уровень результатов, а в подтягивании в висе показали средний уровень. В тесте определяющим гибкость спортсмены показали высокий результат. В итоге, из 9 тестовых испытаний акробаты 10 лет имеют высокий уровень показателей – 5 баллов – по четырем тестам, средний уровень – 4 балла – по пяти тестам.

Анализ показателей физической подготовленности боксеров 11 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту (бег 30 м, бег на месте за 10 с., челночный бег 3x10 м) испытуемые имеют высокий и средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний и ниже среднего уровня, соответственно. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий уровень результатов, а в подтягивании в висе показали средний уровень. В тесте наклон вперед, определяющим степень подвижности в суставах (гибкость) боксеров имеют высокий уровень. Таким образом, из 9 тестовых испытаний юные боксеры имеют: высокий уровень показателей – 5 баллов – по пяти тестам, средний уровень – 4 балла – по трем тестам, ниже среднего – 3 балла – по одному тесту.

Проведенное исследование по проблеме физической подготовленности юных боксеров позволило решить поставленные задачи и сформулировать следующие выводы:

1. В детском возрасте физическая подготовленность спортсменов является важной составляющей частью тренировочного процесса, от уровня которой в дальнейшем во многом будет зависеть их техническое мастерство.

Анализ результатов физической подготовленности исследуемых боксеров показал, что: во всех возрастных группах уровень показателей физической подготовленности оценивается как средний; средне групповая оценка показателей физической подготовленности 9-летних боксеров равняется 4,10 балла, 10-летних - 4,44 балла, 11-летних - 4,5 балла. Резюмируя вышеизложенное можно утверждать, что систематические занятия боксом оказали положительное влияние на развитие двигательных качеств и общефизической подготовленности юных боксеров. Для мальчиков, занимающихся боксом, характерны средний и высокий уровни развития определяемых двигательных качеств в зависимости от стажа занятий спортом.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Кадиров Р.Х., Современность педагогических исследований в области физической культуры. Педагогическое образование и наука, 79-83. javascript:void.
2. Landau, В.Н. Methods of physical development and physical readiness complex assessment : manual / В.Н. Landa. – М. : Soviet sports, 2004. – 192 p.
- 3.<file:///C:/Users/Admin/Downloads/harakteristika-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-bokserov-10-14-let.pdf>..Д.Коба. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ 10-14 ЛЕТ/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(23) 2012 ISSN 2070 4798., стр. 1-5.
- 4.Shukurov R. S. To develop of the Uzbek traditional wrestling Turon //Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. – №. 6.
5. Kadirov R. K., Shukurov R. S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 5. – С. 27-33.

БОКСЧИЛАРНИ ТЕЗКОР-КУЧ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ (14-15 ЁШ МИСОЛИДА)

10.53885/edinres.2022.29.47.058

**Кадиров Р.Х. п.ф.н., профессор
Тураев Сунатилло Амриллоевич**

Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич магистранти

Аннотация: Ушбу мақолада 14-15 ёшли боксчиларда тезкор куч сифатларини ривожлантириш масаласи кўриб чиқилган.

Аннотация: В этой статье обсуждается вопрос развития быстроты и силы качества боксеров в возрасте 14-15 лет.

Калит сўзлар: *тезкор-куч, жисмоний тайёргарлик, спорт формаси, комплекс назорат.*

Ключевые слова: *быстрота-сила, физическая подготовка, спортивная форма, комплексный контроль.*

Замонавий боксда мусобақа ва машғулот ҳажми ҳамда интенсивлиги жуда ҳам ошган, бу ёшларнинг машғулотда оғир машқ юкламалар орқали ёшларнинг жисмоний ишчанлик ҳолатига салбий таъсир этиши натижасида ёш боксчиларнинг жисмоний ва руҳий жароҳат олишлари мумкин. Шунинг учун ёш боксчилар билан олиб бориладиган машғулот жарёнини самарали ташкил этиш муҳим аҳамиятга эгадир [3,7,8].

Боксчининг тезкор-куч имконияти – бу бир нечта ташкил этувчилардан иборат бўлган ҳаракатлар тўплами ҳисобланади.

Илмий манбааларда боксчининг махсус тезлик сифатлари қуйидагилардан ташкил топишини кўрсатади[1,2,6].

- оддий вазиятда техник усулни қўллаш тезлиги;
- мураккаб вазиятда техник усулни қўллаш тезлиги;
- оддий вазиятда фикрлаш тезлиги;
- мураккаб вазиятда фикрлаш тезлиги;
- оддий вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезлиги;
- мураккаб вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезлиги;
- бир ҳаракатдан бошқасига ўтиш тезлиги.

Юқорида қайд этилган методик йўналтирувчи фикрларга асосланиб, қуйидаги хулосаларга ўрин бериш мумкин:

- спортчининг тренировка жараёнини бошқариш муаммоларини ечиш кўп жиҳатдан мазкур спортчининг ҳолати тўғрисидаги объектив маълумотлар мавжудлигига боғлиқ;
- тест ўтказиш масаласи тест танлашнинг қуйидаги уч асосий қондасини ўз ичига олади: тест танлаш, ўлчаш ва баҳолаш;

Боксчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

- Такрорий тезкорлик;
- Қисқа муддатли максимал тезкорлик;
- Тобора ўсиб борадиган оғирликлар;
- Зарбдор;
- Биргаликда таъсир кўрсатиш;
- Вариантлик;

Ёш боксчилар мусобақа фаолияти таҳлиладан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратди. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам берди. Биз ўқув машғулот жараёнида жисмоний тайёргарликни ошириш бўйича тадқиқотлар олиб бориб, икки босқичли тестлар қабул килдик. Бунда босқичларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларни кетма-кетликда ҳал этишни назарда тутган эдик. Ушбу ҳолда биз фақат машғулот жараёнини кўриб чиқдик. Ушбу босқичда қуйидаги асосий мақсад кўзланди бунда ёш боксчиларни - функционал, тезкор-куч тайёргарлиги даражасини ошириш эди.

Тадқиқотда қатнашаётган боксчилар учун тезкор-куч тайёргарлигининг амалий тавсияларда келтирилди. Тезкор-куч тайёргарлиги воситалари ҳажмининг оширилиши, биринчи навбатда, шунга боғлиқки, адабиёт манбалари таҳлили ва дастлабки тадқиқотлар натижалари тезкор-куч сифатларининг муҳимлиги ҳамда катта аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлаб берди. Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўринни эгаллайди. Айнан шунинг учун биз тезкор-куч йўналишидаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текшириладиган кўрсаткичларда катта ўсишга эришиш мақсадида машғулот микроциклларида режалаштиришини инобатга олдик. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг оқилона шаклларида бири айланма машғулот ҳисобланади. Тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига хос бўлган иш режимига яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.[4,5]

Тайёргарлик босқичида қўлланиладиган айланма машғулотни тавсифлаб, шунини таъкидлаш жоизки, қўлланиладиган машқлар йўналиши бир хил эди. Маълумки, агар машғулот юкмаси шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда юкломани максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида таъсир этиш давомийлигини узайтириш лозим. Шу сабабли машғулотда фақат тезкор кучни ривожлантириш машқлар қўлланилди.

Адабиётларда келтирилган маълумотларга кўра, ёш боксчиларга ўрганиладиган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади. Агар ҳаракатларнинг маълум тузилишга эга эканлигидан келиб чиқадиган бўлсак, шунини тан олиш керакки, ҳаракат тизимининг яхлитлиги уни қисмларга бўлмасдан туриб ривожлана олмайди. Бу ерда тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини саралаб танлашга аҳамият берилади.

Биз тадқиқотимизда, Бухоро олимпия захиралари 14-15 ёшли ўқув машғулот гуруҳи боксчиларининг тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарлик компонентларидан тезкор-куч сифатларининг ўзгариш хусусиятларини ўргандик.

Ёш боксчиларнинг тезкор-куч имкониятлари даражасини баҳолаш учун қуйидаги тестлар танлаб олдик.

Спортчилар махсус жисмоний имкониятларнинг комплекс намоён бўлиши қуйидаги тестлар бўйича аниқланди(**1-жадвалга қаранг**):

1. Турникда 30 секунд давомида тортилиш (марта);
2. 30 секунд давомида штанга гирифини олдинга отиш (10 кг, марта);
3. 30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш (марта);
4. 30 метрга югуриш (с);

5. 60 метрга югуриш (с).

1-жадвал

Ёш боксчиларнинг тезкор-куч кўрсаткичлари (n-12)

Тестлар	Тажриба бошида $X \pm \sigma$	Тажриба охирида $X \pm \sigma$	Ўсиши %
30 сония давомида турникда тортилиш (марта)	13,9 \pm 2,9	15 \pm 1,9	7,4%
30 сония давомида штангани олдинга отиш (10 кг., марта)	57,0 \pm 6,2	59 \pm 3,6	3,4%
30 сония давомида полда таяниб қўлларни букиб-ёзиш (марта)	41,6 \pm 4,8	43,4 \pm 4,3	4,2%
30 метрга максимал тезликда югуриш (сония)	4,6 \pm 2,7	4,5 \pm 2,3	2,2%
60 метрга максимал тезликда югуриш (сония)	9,5 \pm 3,0	9,4 \pm 3,1	1,6%

Ёш боксчилардан иборат сайланма тўпلامга хос марказий йўналувчанлик ва ўртача кўрсаткичга нисбатан индивидуал натижаларнинг жойлашуви (тебранувчанлик) хусусиятлари куйидаги формула билан ҳисобланди:

1. Ўртача арифметик қиймат.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i \cdot n_i}{n} = \frac{97}{12-1} = 8,8 \quad 1)$$

2. Ўртача квадратик оғиш (четланиш).

$$\sigma^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(X_i - \bar{X})^2}{n-1} = \frac{435}{12-1} = 39,5 \quad 2)$$

$$\sigma = \sqrt{39,5} = 6,2 \text{ марта} \quad 3)$$

Агар 1-жадвалга назар ташласак, унда педагогик тадқиқот бошида олинган тест натижалари Даствлабки олинган тестлар натижасида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўртача деб баҳоланди. Ёш боксчиларнинг 30 секунд давомида турникда тортилиши ўртача 13,9 марта натижани кўрсатди. Иккинчи тест 30 секунд давомида штанга (10 кг) гирифини олдинга отиш кўрсаткичи ўртача 57,0 мартага тенг бўлди. Учинчи тестда ёш боксчилар 30 секунд давомида ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиши ўртача 41,6 мартани ташкил этди. Тезкорлик сифатини таҳлил этиш учун 30 метрга югуриш тести қабул қилинди. Унда ўртача 4,6 сонияни кўрсатди. Охириги тест 60 метрга югуришда ўртача 9,5 сония натижани кўрсатиб ўтди.

Тажрибадан кейинги статистик кўрсаткичларга эътибор қаратсак, унда тестлаш натижаларининг ўзига хос ривожланганлигини кузатиш мумкин. Уларни шарҳлаб, таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир боксчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсди, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас. Эҳтимол, шундай бўлиши керакдир, чунки ушбу боксчиларда бундай машғулот юкламаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

Тажриба охирида иккинчи маротаба ушбу тестлар яна бир маротаба олинди. Ёш боксчиларнинг 30 секунд давомида турникда тортилиши ўртача 15 мартани ташкил этиб статистик кўрсаткичлар тебранувчанлиги 2.9 билан тажрибадан олдингига нисбатан 3.4 % ўсиш натижани кўрсатди.

Иккинчи тест 30 секунд давомида штанга (10 кг) гирифини олдинга отиш кўрсаткичи ўртача 59.0 марта, тебранувчанлик кўрсаткичи 3,6 билан 3.4% ижобий ўзгариш кузатилди.

Учинчи тестда ёш боксчилар 30 секунд давомида ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиши ўртача 43,4 марта, тебранувчанлик 4,3 билан 4,2% ўсиш кузатилди.

Тезкорлик сифатини таҳлил этиш учун 30 метрга югуриш тести қабул қилинди. Унда ўртача 4,5 с тебранувчанлик 2,3 билан 2,2%га натижалар ўзгарди.

Охирги тест 60 метрга югуришда ўртача 9,4 с., тебранувчанлик 3,0 билан 1,6 % ижобий ўсиш аниқланди.

Педагогик тадқиқот боши ҳамда охирида олинган тест натижалари таққосланган. Айтиш жоизки, деярли ҳар бир ёш боксчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсишини кўришимиз мумкин. Бу эса ўз навбатида биз томонимиздан ўқув-машғулот жараёнида ўзгартириш киритганимизнинг самараси ҳисобланади. Машғулот давомида берилган тавсиялар ва айрим машқлар ушбу ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ижобий жиҳатга ўсганлигини яққол тасдиқлаб беради.

Демак, шундай хулоса қилиш мумкинки, иш шиддати бўйича ҳамма спортчи ҳам машқ бажарилишининг керакли тезлигини сақлаб туришга қодир эмас, баъзиларда у жуда ҳам юқори. Жуда катта иш шиддатига оғирликлар вазнини камайтириш ҳисобига эришиш мумкин, бу эса ҳам спортчининг, ҳам мураббийнинг услубий хатосидир.

Олиб борилган махсус адабиётлар таҳлили, педагогик кузатувлар, педагогик тестлаш ва педагогик тадқиқот натижасида биз томонимиздан ёш боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига қўйидаги шарт-шароитларни ҳисобга олишни тавсия этдик:

1. Ёш боксчиларнинг тренировка жараёнида амалий методик усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ

2. Ёш боксчиларда нафақат умумий чидамкорликни, балки турли сифатларга (тезкорлик, куч) бўлган махсус чидамкорликни ҳам ривожлантириш бўлажак маҳоратга пойдевор бўлиши ва бу жараёни, ҳатто 14-15 ёшлардан бошлаб амалга ошириш мумкин эканлигини далолат беради.

3 Олдинги иш излари организмнинг функционал реакциясини ва кейинги воситаларнинг машқлантириш таъсирини ўзгартиради.

4. Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари комплексини (юкламаларининг) машқлантириш самараси нафақат организмга машқлантириш таъсирларининг йиғиндиси билан, кўпроқ уларнинг уйғунлиги, кетма-кетлиги ва уларни ажратувчи вақт оралиғи билан аниқланади.

5. Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини (юкламаларини) вақт оралиғида қайтадан жойлаштириш уларнинг машқлантириш таъсирини анча ўзгартиради.

6. Тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланади

Шундай қилиб, ушбу тавсияларга амал қила туриб, тезкор-куч тайёргарлиги машқлантириш таъсирининг тизимли самараси таъминланиши мумкин. Айнан шунинг учун педагогик тадқиқот олиб бориш пайтида тезкор-куч хусусиятида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг яна юқори ўсишини таъминловчи тузатишлар аввал таклиф қилинди, кейин эса амалга оширилди.

Тезкор-куч тайёргарлиги машғулотларининг 4 ҳафта бажарилганидан кейин спортчилар жисмоний тайёргарлигини текширилаётган кўрсаткичлари 4-чи ҳафтада статистик ишончли ошди.

Тезкор-куч тайёргарлигининг 4-ҳафталик цикли қўлланилганидан кейин машғулотнинг кумулятив самараси кузатилади ва 4 ҳафтадан кейин спортчилар организмни янада юқори функционал даражага олиб чиқишга ёрдам беради.

Ҳар бир боксчида функционал тайёргарлик даражаси ўзининг чегараларига эга ва шунинг учун келгусида тайёргарликнинг анча юқори даражасидан старт олиб, ҳамма текширилаётган кўрсаткичлар комплекси бўйича фақат янада паст натижаларга эришиш мумкин, чунки спорт формасини эгаллаш учун. Қандайдир битта параметрда максимал натижалар эмас, балки ҳаммасида оптимал натижалар керак. Фақат шундагина юқори спорт формасига эришишга ишонч юзага келади.

Фойдаланилган Адабиётлар:

1. Романов В. Н. , Лавров А. А. Комбинационный бокс. Бокс. Ежегодник М. ФиС. 1983 г.
2. Рихсиева А. Абу Али ибн Сина о роли физических упражнений в сохранение здоровья человека. Ташкент, “Ўқитувчи”, 1981
3. Худадов Н. А. – В помощь тренеру. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1970 г.
4. Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИНСАН. 1999 – 416с
- 5 .Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2000. с.25

6. Эшов.Э.С. [CHARACTERISTICS OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION SYSTEM](#) Российский импакт-фактор научно-методический журнал. 2020 год 84-86 ст.

7. Эшов.Э.С. [PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN](#) Педагогик маҳорат журналі 6.2020 год, 216-218 ст.

8. Эшов.Э.С. [Social Psychological Properties Of The Inspection Of The Mechanism Of Psychological Protection](#) International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

10.53885/edinres.2022.97.65.059

Хасанов Р.А.

*Бухоро давлат университети,
Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация: Ушбу тезисда бошланғич синфларда амалий гимнастика жисмоний сифатларини ривожлантириши самарадорлиги, дарс машғулотида амалга ошириши тўғрисида фикр мулоҳазалар келтирилган

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, гимнастика турлари, оммалаштириши.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси ва доимий раҳнамолигида жисмоний тарбия ва спорт борган сари Давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топиб бормоқда. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун ҳамда ушбу соҳа бўйича қабул қилинган ва айни кунда изчиллик билан ҳаётга тадбиқ этилиб келинаётган қатор ҳукумат қарорлари бунга яққол мисол бўла олади. Айниқса, бу борада гимнастика турларининг ривожланишига алоҳида эътибор қаратилиши таҳсинга сазовордир.

Жамият тараққиёти сари интилаётган ҳар бир давлат, энг аввало, фуқаролари бўлмиш халқнинг ва айниқса ўсаётган ёш авлоднинг баркамоллигини энг катта бойлик деб билади ҳамда уларга ҳаётдаги барча қулай бўлган шароитларни яратишига ҳаракат қилади. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши демократик жамиятни шакллантириши муносабати билан бугунги кунда олиб борилаётган ислохотлар давомчилари кимлар бўлиши жиҳатда муҳим бўлиб қолмоқда.

Маълумки ҳозирги кунда Республикамизда аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириши, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириши, келажакимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Бундай хайрли ишлар нафақат мустақил Ўзбекистонимиз келажак учун гамхўрлик кўрсатиши, балки ҳозирги мураккаб шароитларнинг давр тақозоси ҳамдир.

Шу сабабли бозга ёшидаги ва бошланғич синф ёшидаги болаларининг жисмоний тарбия машғулотларининг сифатли янги шакилларни қўллаган ҳолда ўтказиб бориши алоҳида аҳамиятга эга. Қизиқарли ва сифатли машғулотларни ўтказиши бола соғлигини мустаҳкамлашига, ши қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини оширишига имкон яратади. Ҳозирги даврга келиб жисмоний тарбия ва спортга давлатимиз жуда катта эътибор бермоқда. Таълимнинг турли йўналишларида болалар бозчасидан бошлаб, токи университет даражасигача жисмоний тарбия ва спортни ролини ва аҳамиятини ошириб боришмоқда.

Ҳалқ таълими ислоҳати, болаларининг жисмоний тайёргарлигини ошириши масалаларини ечиши кўндаланг қўйилган. Шунинг учун бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат активлигини даражасини билиши мақсадида илмий изланишлар олиб бориши долзарб масала бўлиб қолди. Олимлар ва мутахассислар олдидан тез ечимини топиши керак бўлган қатор вазифалар турибди. Бу вазифаларни ечиши учун эса олимлар аниқ ва унумли тизимни ишлаб чиқишлари керак. Жисмоний тайёргарликни турли хил кўринишида қулай воситаларни томонлама кўрсаткич ўзгартиришлар киритиши борасида ишлар олиб борилиши лозим.

Ўрта таълим муассасаларида ўқув машғулотларини асосий гимнастика воситаларидан фойдаланиб ўтказилишига ва уларни ёшига эътибор бериши керак. Бу эса ўз навбатида болаларнинг турли ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини оширади ва соғлиқлари тикланади. Шу билан бирга бу кўрсаткичларни таҳлил қилиб болаларнинг ҳаракат

тайёргарлигини оширишдаги олдимизга қўйилган вазифалар ўз ечимини топади. Жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш ва эҳтиёж ошиб боради.

Ўқув амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустлаштириши мумкин. Натижада, болаларнинг дастурдаги гимнастика машқларини ўзлаштиришда ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас. Бундай вазиятни келиб чиқиши табиий ҳолатдир. Чунки организмнинг юкламаларга мослашиши имконияти чексиз бўлмайди, анъанавий юкламаларга кўникиши ҳосил бўлади, ихтисослаштирилган гимнастиканинг амалий машқлари жисмоний тайёргарлигини ўсишига «қудрати» етмай қолади.

Қайд этилган ҳолатлар бизни ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчилар мисолида уларнинг жисмоний ва амалий машқларни самарадорлигини оширишга мўлжалланган. Ушбу муаммони ўрганишга бўлган қизиқиш нафақат камаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бошланғич синф ўқувчиларни ҳаракат тайёргарлигини такомиллаштириши «калитини излашга» масъул ўқитувчилар ўзларининг ижодий фаолиятида назариётчи-педагоглар, физиолог, шифокор, руҳиятишунослар тадқиқотларига асосланадилар. Чунки 6-10 ёшли болаларни дарс жараёнини олиб бориши кенг қамровли ва серқиррали мураккаб жараёндир.

Қанчалик гимнастик машқлар элементлари ва ҳаракатлар мажмуаси ҳамда уларни жисмоний ва координацион жиҳатдан ижро этиши имконияти қийинлашиб, мураккаблашиб борса, шунчалик мутахассис-ўқитувчилар ва илмий ходимлар олдида ҳал қилиниши муҳим бўлган масалалар доираси кенгаяди.

Бинобарин, ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириши жараёни шундай ташиқил этилиши лозимки, олдиндан амалий гимнастика машқлари нафақат машқлар элементларига ўргатиши масаласини енгиллаштириши, балки дастлабки ўзлаштирилган машқлар қайд этилган машқларга ўргатишда асосий манба бўлиб хизмат қилиши мақсадга мувофиқдир. Бунга етакчи техник хусусиятларга эга кенг амалий гимнастик машқлар мажмуасига асосан ишлаб чиқилган мувофиқ жисмоний ва махсус ҳаракат тайёргарлиги ҳамоҳанг бўлиши мумкин. Ташиқилий ва услубий жиҳатдан бундай ихтисослаштирилган тайёргарлик нафақат таснифий (классификацион) асосда уюштирилиши керак, балки махсус танланган ўқув-тренировка машқлари ёрдамида олиб борилиши муҳим аҳамият касб этади.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T.Usmonxo'jaev, X.Meliev Maktabgacha ta'lim mussasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quv qo'llanma Toshkent 2004.
2. F.Q. Axmedov Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari Toshkent 2009.

YOSH VOLEYBOLCHILARNING HARAKATLANISH SIFATLARINI

RIVOJLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.80.48.060

magistr, Raximova Nodira,

t.f.n., dotsent, Shukurova S.S.

O'zDJTSU, Chirchiq

Annotatsiya

Maqolada yosh voleybolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini rivojlantirish maqsadlari yo'lida sportchining harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini pedagogik tajriba o'tkazish yo'li bilan aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik tajriba ma'lumotlari, ularning statistik xarakteristikallari hamda mazkur natijalar arifmetik qiymatlarini tajriba davomida o'zgarishining statistik ishonchliligini baholash natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, pedagogik tajriba, stereotip, to'p.

Аннотация

В статье приведены данные педагогического эксперимента, проведенного с целью определения эффективности использования комплекса специализированных упражнений, предназначенных для улучшения двигательной подготовки спортсмена на начальном этапе развития показателей двигательной подготовки юных волейболистов путем проведения педагогического эксперимента, их статистические характеристики и результаты оценки

статистической достоверности изменения арифметических значений этих результатов в ходе эксперимента.

Ключевые слова: юные волейболисты, педагогический опыт, стереотип, мяч.

Dolzarbligi. Ma'lumki, faqat voleybolga xos hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan standart mashqlarni qo'llayverish bolalarda sport turiga bo'lgan qiziqishni so'ndiradi, shiddatli stereotip (bir xil turdagi) mashqlar esa shug'ullanuvchilarni tez toliqtiradi. Shuning uchun yetakchi sport mutaxassislari, tadqiqotchi olimlar sport texnikasiga o'rgatishda, ularni samarali takomillashtirish maqsadida harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish afzalligini ta'kidlashgan [1,2]. Turli yosh va sport malakasiga ega voleybolchilarning model ko'rsatkichlari hamda me'yoriy talablari keltirilgan. Shu bilan bir qatorda bunday voleybolchilarda va xususan professional voleybol bosqichiga o'tish davrida shug'ullanayotgan 15-16 yoshli voleybolchilarda maxsus harakat tayyorgarligi, uning ustuvor ko'rsatkichlari, yuklamalar ta'sirida maxsus harakat tayyorgarligi va uning funktsional qiymatini o'zgarish dinamikasi tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmaganligi ma'lum bo'ldi. Yuqorida zikr etilgan ma'lumotlar tadqiqot mavzusining dolzarbligini ko'rsatadi[3,4].

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: adabiyotlar materiallarining tahlili; to'p uzatish aniqligini o'rganish; to'pni o'yinga kiritish aniqligini o'rganish; to'p uzatish va to'pni o'yinga kiritish texnikasini ekspert baholash usuli yordamida aniqlash; Joydan turib 30 sm balandlikda osilgan to'pga maksimal marta sakrab qo'l tegizish (urish); 3 zonadan 10 marta sakrab qizlarga mo'ljallangan to'rdan (224 sm) qarshi maydonchani 6 zonasida chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish; Pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanildi [5,6].

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajriba boshlanishida chirchiq shahridagi bolalar va o'smirlar sport maktabida (BO'SM) tarbiyalanuvchilaridan voleybol yo'nalishi bo'yicha ta'lim tarbiya olayotgan o'g'il bolalar ishtirok etishdi. Ularning jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik darajalari deyarli bir xil bo'lib, ikkita: nazorat (NG, n=12) va tajriba (TG, n=12) guruhlariga bo'linganlar. NG sinaluvchilar mashg'ulotlari o'quv rejasi bo'yicha olib borilgan bo'lsa, TG mashg'ulotlari tarkibiga harakat tayyorgarligini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan ham foydalanildi. NG va TG sinaluvchilari pedagogik tajriba boshida va oxirida quyidagi nazorat testlarini bajardilar. 1. O'ng oyoqda o'tirib-turish (30 sek. davomida);

2. Chap oyoqda o'tirib-turish (30 sek. Davomida);
3. Joydan vertikal sakrash balandligini aniqlash;
4. Texnik harakatlar natijaviyligini aniqlash: 3- zonadan 10
5. marta sakrab voleybol to'ri ustidan (224 sm) qarshi maydonchani 6 zonasida chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish;
2. 3- zonadan 10 marta 5-zonada chizilgan 1x1 kvadratli nishonga maksimal marta aniq zarba berish;
3. Yugurib kelib sakrash balandligini aniqlash;
4. Sakrash chidamkorligini aniqlash (1 minut davomida);
5. "Archasimon" yo'nalishda yugurish tezligini aniqlash (92 m);
6. 1000 m.ga yugurish tezligini aniqlash.

Pedagogik tajriba boshida va oxirida NG va TG sinaluvchilarining tanlangan sinov testlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari, ular asosida hisoblangan statistik xarakteristikalar hamda NG va TG natijalarining tajriba davomida o'zgarishining statistik ishonchliligini tahlili 1- jadvalda keltirilgan (qulaylik uchun testlarning nomlari yuqorida keltirilgan tartibda belgilangan, ya'ni jadval va diagrammalardagi ularning to'qqizta nomi yuqoridagi bilan mos tushadi).

1-jadval.

NG va TG yosh voleybolchi - sinaluvchilarning tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarini tajriba davomida o'zgarishi xarakteristikalari

Testning t.r.	Guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Nisbiy o'sish, %	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
1 (marta)	NG	11,26	1,39	12,29	1,49	9,15	1,75	>0,05
	TG	11,42	1,46	13,81	1,67	20,93	3,73	<0,01
2 (marta)	NG	8,44	1,14	9,29	1,22	10,07	1,76	>0,05
	TG	8,58	1,18	10,54	1,39	22,84	3,72	<0,01
3 (sm)	NG	58,76	5,32	63,37	5,63	7,85	2,06	<0,05
	TG	58,04	5,44	68,98	6,04	18,85	4,66	<0,001
4 (marta)	NG	3,47	0,39	3,82	0,42	10,09	2,12	<0,05
	TG	3,59	0,41	4,46	0,48	24,23	4,77	<0,001

5 (мarta)	NG	3,63	0,39	3,91	0,4	7,71	1,74	>0,05
	TG	3,52	0,37	4,11	0,41	16,76	3,70	<0,01
6 (sm)	NG	63,84	6,17	68,28	6,26	6,95	1,75	>0,05
	TG	64,89	6,43	74,98	6,89	15,55	3,71	<0,01
7 (мarta)	NG	28,63	3,48	31,78	3,77	11,00	2,13	<0,05
	TG	29,76	3,69	37,69	4,44	26,65	4,76	<0,001
8 (сек.)	NG	26,44	3,63	24,01	3,16	9,19	1,75	>0,05
	TG	25,89	3,43	21,21	2,71	18,08	3,71	<0,01
9 (сек.)	NG	274,67	30,06	250,26	26,63	8,89	2,11	<0,05
	TG	270,47	28,44	220,79	21,59	18,37	4,82	<0,001

Nazorat guruhi yosh voleybolchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining tajriba davomida nisbiy o'zgarishlari orasida eng katta ijobiy o'zgarish 7-testda kuzatildi va u 11,0 foizni, eng kami esa 6-testda aniqlandi va u 6,95 foizni tashkil etdi. NG bo'yicha o'rganilgan hamma testlarning o'rtacha nisbiy o'sishi 8,98 foizga teng bo'ldi. Tajriba guruhi yosh voleybolchilarini o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining tajriba davomida nisbiy o'zgarishlari orasida eng katta ijobiy o'zgarish, NGdagi singari, 7-testda kuzatildi va u 26,65 foizni, eng kami esa 6-testda aniqlandi va u 15,55 foizni tashkil etdi. TG bo'yicha o'rganilgan hamma testlarning o'rtacha nisbiy o'sishi 20,25 foizga teng bo'ldi, bu esa NGdagi mos ko'rsatkichdan 2,25 marta katta.

Shunday qilib, **xulosa** qiladigan bo'lsak, pedagogik tajriba boshlanishidagi hamma o'rganilgan testlar bo'yicha NG va TG voleybolchilari ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin va statistik ishonchli farq qilmaganligi aniqlandi. Tajriba oxiridagi aynan o'sha testlar bo'yicha olingan ma'lumotlarni tahlili NG sinaluvchilari natijalaridan to'rtta testda normal ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ($P < 0,05$) va qolgan beshta testlarda normal ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchsiz ($P > 0,05$) ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini, TGda esa to'qqizta o'rganilgan testlardan to'rttasida yuqori ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ($P < 0,001$) va qolgan beshtasida yaxshi ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchli ($P < 0,01$) ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lganligini ko'rsatdi. Shuningdek, NGdagi hamma testlar bo'yicha nisbiy o'sishlarning o'rtachasiga nisbatan TGda 2,25 marta katta ijobiy nisbiy o'sishlar kuzatildi. Bu faktlarning hammasi TGda qo'llangan voleybolchilarning harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlarini takomillashtirishga mo'ljallangan ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini pedagogik tajribada tasdiqlaganligini anglatadi.

Adabiyotlar

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Спортивные и подвижные игры (волейбол), 2021, 256 с. - elib.sportedu.
2. Ананьин, А.С., Денисова, В.М., Чуй К.Г., Контроль специальной физической подготовленности юных волейболистов, ТПФК, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2021, 3, 68.
3. Ашуркова С.Ф., Возможности использования элементов дзюдо для развития ловкости волейболистов, Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории ..., 2018 - elibrary.ru
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 657 с. : – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499925> – ISBN 978-5-9500183-3-5. Пулатов А.А., Умматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки, - Физическая культура. Спорт. Туризм ..., 2019 - cyberleninka.ru
6. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф., Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере ..., Фан-Спортга, 2020 - elibrary.ru.

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.

10.53885/edinres.2022.87.74.061

Чуллеев С.И.-и.о. доцент., УзГУФКС, Чирчик.

Миралиева А.К.-ст. преподаватель., ТГТУ им. И. Каримова, Ташкент.

Аннотация: В статье рассматривается значение метрологии в спорте, роли измерений в различных видах спорта и проблемы, связанные с измерениями, показаны количественные критерии оценки спортивного результата, технические новинки, которые позволяют

совершенствовать измерение показателей подготовки студентов. Также рассматривается роль решений различных задач в управлении подготовки спортсменов.

Annotation: The article discusses the importance of metrology in sports, the role of measurements in various sports and the problems associated with measurements, shows quantitative criteria for evaluating a sports result, technical innovations that allow improving the measurement of student training indicators. The role of solving various problems in the management of the training of athletes is also considered.

Ключевые слова: спортивная метрология, измерения, физическая величина, измеряемые параметры в спорте, количественные критерии в спорте, спортивная медицина.

Key words: sports metrology, measurements, physical quantity, measured parameters in sports, quantitative criteria in sports, sports medicine.

Вся тренировочная и организационная деятельность в спорте направлена на то, чтобы обеспечить его состоятельность, массовость и зрелищность. Наличие различных приборов и технических устройств, применяемых в дисциплинах спорта, позволяет получить информацию более чем о 3000 отдельных параметров. Спортивную метрологию следует рассматривать как конкретное приложение к общей метрологии, основной задачей которой является обеспечение единства и точности измерений.

В первую очередь, измерение используется для определения собственно спортивного результата. Главный олимпийский девиз звучит так: «Быстрее! Выше! Сильнее!» Именно поэтому необходимым условием включения претендента в семью олимпийских видов спорта всегда была его состоятельность, т.е. возможность выявления победителя по очевидным количественным критериям.

Таких критериев в спорте всего три:

1-ый критерий – результат, измеренный в единицах СИ (секунда, метр, килограмм);

2-ой критерий – количество заработанных, полученных, завоёванных очков;

3-ий критерий – начисленные судьями баллы.

Стоит заметить, что по этим трём критериям могут быть оценены результаты спортсменов, как в индивидуальных, так и командных выступлениях.

Чаще других результатом, оцениваемым по **1 критерию**, является время преодоления определённой дистанции. В различных видах спорта в зависимости от скорости передвижения спортсменов используется различная точность измерения времени. Как правило, она находится в пределах 0,001 -0,1с. При этом спортсмен может идти, бежать, ехать на велосипеде, передвигаться на лыжах или коньках, съезжать на санях, плыть.

Само по себе, обеспечение необходимой точности измерения временного интервала с технической точки зрения, не представляет собой трудности, тем не менее специфика спорта накладывает на этот процесс свои особенности, что связано, в первую очередь, с проблемами определения момента старта и финиша. Совершенствование измерений этих элементов соревновательного процесса идёт по пути использования технических новинок. К ним среди распространённых в настоящее время приборов относятся различные фотодатчики и микрочипы, системы регистрации фальстарта, системы фотофиниша.

Особый случай представляет собой **2-й критерий** выявления победителей по завоёванным очкам. Многие специалисты эту процедуру определяют не как измерение, а как оценивание. В связи с тем, что измерения в общепринятом смысле представляют собой выявление количественной характеристики результатов наблюдений разными способами и методами, представляется целесообразным в спорте объединить эти два понятия или считать их равнозначными. В пользу данного решения свидетельствует и то, что в ряде спортивных дисциплин победители выявляются по очкам, вычисленным исходя из доступного метрологического результата (пятиборье, триатлон, кёрлинг), а в биатлоне - наоборот, полученные (выбитые) очки при стрельбе могут повлиять на конечный метрический результат спортсмена.

По **3-ему критерию** – начисленным баллам – выявляется победитель группой экспертов. В видах спорта, которые оцениваются таким крайне необъективным способом, наиболее часты претензии, протесты и даже судебные разбирательства. Но так сложилось исторически, в фигурном катании, гимнастике и других подобных соревнованиях ещё несколько лет назад было невозможно оценить выступление спортсменов объективно, с помощью технических средств, как

например, в лёгкой атлетике. Сегодня технический прогресс уже позволяет производить количественные оценки с помощью специальных видео – и измерительных систем.

Метрология – наука об [измерениях](#), [методах](#) и [средствах](#) обеспечения их [единства](#) и способах достижения требуемой точности. Предметом метрологии является извлечение количественной информации о свойствах объектов с заданной [точностью](#) и [достоверностью](#); нормативная база для этого — метрологические [стандарты](#).

Спортивная метрология – это наука об измерениях в физическом воспитании и спорте. Ее следует рассматривать как конкретное приложение к общей метрологии, как одну из составляющих практической (прикладной) метрологии. Это связано с тем, что спортивная метрология наряду с измерением физических величин (время, масса, длина, сила) изучает и разрабатывает методы измерения величин нефизической природы. В физическом воспитании и спорте некоторые из физических величин (время, масса, длина, сила), на проблемах единства и точности измерений которых сосредоточивают основное внимание специалисты-метрологи, также подлежат измерению. Но более всего специалистов этой отрасли интересуют педагогические, психологические, социальные, биологические показатели, которые по своему содержанию нельзя назвать физическими. Методикой их измерений общая метрология практически не занимается, и поэтому возникла необходимость разработки специальных измерений, результаты которых всесторонне характеризуют подготовленность спортсменов.

Термин «измерение» трактуется в самом широком смысле, так как в спортивной практике недостаточно измерять только физические величины. В физической культуре и спорте, кроме измерений длины, высоты, времени, массы и других физических величин, приходится оценивать техническое мастерство, выразительность и артистичность движений и тому подобные нефизические величины. Таким образом, спортивная метрология не только занимается традиционными техническими измерениями физических величин, но и решает важные задачи управления тренировочным процессом: – используется как инструмент для измерения биологических, психологических, педагогических, социологических и других показателей, характеризующих деятельность спортсмена; – представляет исходный материал для биомеханического анализа двигательных действий спортсмена.

Это управление осуществляется средствами физического воспитания и спорта, к которым, в частности, относятся физические упражнения. Это только кажется, что тренер управляет физическим состоянием, воздействуя на поведение спортсмена, т.е. предлагая определённые физические упражнения и контролируя правильность их выполнения и получаемые при этом результаты. В действительности же поведением спортсмена управляет не тренер, а сам спортсмен. В ходе спортивной тренировки оказывается воздействие на самоуправляемую систему – организм человека. Индивидуальные различия в состоянии спортсменов не дают уверенности в том, что одно и то же воздействие вызовет одинаковую ответную реакцию. Поэтому актуален вопрос об обратной связи: информации о состоянии спортсмена, поступающей тренеру в ходе тренировочного процесса. Контроль в физическом воспитании и спорте базируется на измерениях показателей, отборе наиболее существенных и их математической обработке.

Сегодня технический прогресс позволил соединить в единый комплекс измерительные, демонстрационные и телевизионные системы. Всё это привело к тому, что в спорт стали вторгаться самые последние информационные технологии и приемы шоу-бизнеса. Теперь зрители, находящиеся на стадионах, спортивных площадках и сидящие у экранов телевизоров, почти уравниваются: все могут видеть происходящее в реальном и замедленном времени, лицезреть крупный план спортивной борьбы, в том числе с повтором интереснейших и спорных моментов, наблюдать прохождение спортсменами рубежей, контролировать промежуточные и итоговые результаты, быть свидетелями любимого всеми действия. Это касается практически всех видов спорта, но особенно важными такие технологии являются для видов спорта с отдельным стартом, таких как горные лыжи, бобслей, конькобежный спорт и др.

Основными измеряемыми и контролируемыми параметрами в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту являются физиологические («внутренние»), физические («внешние») и психологические параметры тренировочной нагрузки и восстановления; параметры качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; функциональные параметры сердечнососудистой и дыхательной систем; биомеханические параметры спортивной техники; линейные и дуговые параметры размеров тела. Как и всякая живая система, спортсмен является сложным, нетривиальным объектом измерения. От привычных

классических объектов измерения спортсменов имеет ряд отличий: изменчивость, многомерность, качественность, адаптивность и подвижность.

Таким образом, предметом спортивной метрологии (и теории измерений, в том числе) является комплексный контроль в физическом воспитании и спорте и использование его результатов в планировании подготовки спортсменов. Но более всего специалистов в области спортивной метрологии интересуют педагогические, биологические показатели, которые по своему содержанию нельзя назвать физическими. Методикой их измерений общая метрология практически не занимается, и поэтому возникла необходимость разработки специальных измерений, результаты которых всесторонне характеризуют подготовленность спортсменов. В этом и состоит особенность спортивной метрологии.

Литература

1. Смирнов Ю. И., М. М. Полевщиков. Спортивная метрология. Учебное пособие, Москва, 2001.
2. Трифонова Н.Н., Еркомайшвили И.В. Спортивная метрология. Учебное пособие, Из-во Уральского университета, Екатеринбург, 2016.
3. https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/sportivnaya_metrologiya/

ЮНОН-РУМ КУРАШИ ТАРИХИ ВА ЎЗБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ 10.53885/edinres.2022.30.68.088 Ярашев Жамшид Раззокович

Аннотация. Мақолада юнон-рум курашининг жаҳонда, жумладан, Ўзбекистонда ривожланиши тарихига бағишланган бўлиб, унда бу кураш турининг қоидалари қисқача баён этилган. Шунингдек, мақолада юнон-рум курашини Ўзбекистонда янада оммалаштириш муаммолари кўрсатиб ўтилган.

Калит сўзлар: юнон-рум кураши, ривожланиш, чемпионат, спорт, Ўзбекистон, олимпиада, мусобақа, Европа, халқаро.

Жисмоний тарбия ва курашнинг ривожланишида Қадимги Юнонистон алоҳида ўрин тутди. Эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда Қадимги Юнонистонда жисмоний тарбия тизими яратилди ва у ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Махсус мактабларда тажрибали ўқитувчилар кураш, шунингдек, қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш, найза ва диск улоқтиришлардан ташкил топган дастур бўйича болалар тайёргарлигига алоҳида эътибор берганлар. Шу билан бирга, шуғулланувчилар қўл жангини олиб бориш, тошлар улоқтириш малакасини эгаллаб борганлар.

Қадимги Юнонистондаги кураш техникаси ва унинг ривожланиши тўғрисида кўп сонли хайкаллар, амфоралар ҳамда вазалардаги тасвирлар, қадимий шоирлар, тарихчилар, файласуфлар – Гомер, Пиндар, Платон ва бошқаларнинг асарлари гувоҳлик беради. Масалан, Гомернинг “Илиада”сида (эрамиздан аввалги IX-VIII асрларда) Аякс ва Одиссей ўртасидаги беллашув шундай баён этилади: “Курашчилар белбоғларини тақиб, майдон ўртасига чиқдилар ҳамда қўллари билан маҳкам чирмашиб, бир-бирларини ўраб олдилар. Кучли кучоклашиш остида қаҳрамонларнинг гавдалари қирсиллади, зўриқди ва улардан тер қуйила бошлади. Курашчилар гавдасидан қонлар сизиб чиқа бошлади, лекин улар олишишни давом эттиравердилар”.

Курашнинг бошқа жисмоний машқлар билан бир қаторда санъатга тенглаштирилиши ўша даврнинг ўзига хос хусусияти эди.

Қадимги Юнонистон Олимпия ўйинлари ватанига айланди (эрамиздан аввалги 766 й.). Биринчи Олимпия ўйинлари дастурига қадимги кураш мустақил спорт тури (эрамиздан аввалги 708 й.гача), шунингдек махсус бешкурашнинг таркибий қисми сифатида (эрамиздан аввалги 708 й.дан бошлаб) киритилган. Ўша даврдаги кўпгина таниқли арбоблар – математик Пифагор, шоир Еврипид ва файласуф Платон, Пиндар ҳамда бошқалар Олимпия ўйинлариғолиблари бўлишган.

Юнонларнинг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш тизими ўрнини Қадимги Римдаги аниқ ифодаланган ҳарбий-жисмоний тарбия эгаллади. Бунда жанговар ўйинлар ва сафдаги тайёргарликка катта эътибор қаратилди. Гладиаторлар жанги ва жанговар аравачаларда мусобақаланиш каби томошабоп ўйинлар катта ўринни эгаллаб бошлади.

Кураш энг қадимий, ҳаммабоп ва кенг тарқалган миллий спорт турларидан биридир. Спорт кураши мактаби – эркин кураш, юнон- рум кураши, самбо ҳамда дзюдонинг муваффақияти барча халқлардаги миллий кураш турлари, хусусан, ўзбекча миллий кураш турлари, грузинча чидабоба, қирғизча курес, қозоқча курес, корея кураши, кўл кураши – армрестлинг, сирим ва бошқаларнинг кенг ривожланганлиги билан белгиланади. Дунёда ҳар бир мамлакатда ўзига хос кураш тури мавжуд, улардан Ўзбекистонда кучли ривожланиб келаётгани: бухороча ва фарғонача кураш турларидир.

XVIII-XIX асрларда Европада, айниқса, Францияда кураш билан қизиқиш қайта тиклана бошлади. Аҳоли ўртасида курашга бўлган қизиқишнинг уйғониши кўп сонли профессионал курашчиларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлди. XIX аср ўртасида Парижда биринчи ихтисослашган кураш майдонлари очилди, шунинг учун 1848 йил Францияда профессионал кураш ривожланишининг бошланиши ҳисобланади. Шу тариқа бу спорт тури халқаро майдонда танилди. Букураш тури Европанинг ҳамма давлатларида “французча кураш” номи билан кенг тарқалди.

Курашнинг Қадимги Юнонистон, Қадимги Римда ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда французча курашга “юнон-рум” кураши номи берилди. У бизнинг мамлакатимизда узоқ вақт “классик кураш” деб атаб келинган. Олимпия ўйинлари тикланиши билан 1896 йилдаги Олимпия ўйинлари дастурига кураш ҳам киритилди. 1898 йилдан бошлаб Европа чемпионати, 1904 йилдан эса жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. 1912 йилда ҳаваскорлар ўртасида кураш мусобақаларини кузатиш ва ўтказиш бўйича Халқароқўмита тузилди. 1921 йилда мазкур қўмита Халқаро ҳаваскорлар кураш федерациясига (ФИЛА) айлантирилди. У ҳозирда ҳам фаолият кўрсатиб келмоқда. ФИЛА жаҳондаги энг йирик ва таъсир доираси катта спорт ташкилоти ҳисобланади.

Юнон-рум курашида икки киши (спортчи) белгиланган қоидалар асосида ғолиблик учун олишади. Юнон-рум кураши мусобақалари диаметри 9 м (ўлчами 12x12 м) спорт майдонида ўтказилади. Эркаклар 55, 60, 66, 74, 85, 97 ва 120 кг вазн тоифасида курашадилар. Мусобақалашиб вақти 2 минутдан 3 давра, давралар орасидаги танаффус 30 секунд. Юнон-рум курашида эркин курашдан фарқли равишда рақибларнинг оёқ қисмидан ушлаб усуллар бажаришига рухсат этилмайди. Бажарилган усуллар 5 (соф ғалаба), 4 (техник устунлик ёки четлатиш), 3 ва 1 очко билан баҳоланади. Ғолиб тўплаган очколарига кўра аниқланади. Агар курашчилардан бири 5 очкога мос усул бажарса, 1,2-даврада кетма-кет ғолиб деб топилса, рақибдан 6 очко фарқ билан ўзиб кетса, шунингдек, ҳакамлар, мураббийлар ва шифокор қарорига кўра олишув муддатидан олдин тўхтатилади. Қадимий кўп халқларнинг миллий кураш турларида замонавий Юнон-рум курашида қўлланиладиган усуллар бўлган (қадимги кураш).

Юнон-рум кураши мусобақалари 1896 йилдан замонавий олимпиада ўйинлари дастуридан ўрин олган ва ўша йилдан Халқаро Олимпиада қўмитаси таклифига кўра, расман “юнон-рум кураши” деб атала бошланган. Юнон-рум кураши бўйича 1904 йилдан ҳаваскор (1950 йилдан профессионал) курашчилар ўртасида жаҳон чемпионатлари ўтказиб келинади. Юнон-рум кураши ва эркин кураш турларини ривожлантириш мақсадида 1912 йилда Халқаро ҳаваскор курашчилар ассоциацияси тузилган, унга 154 давлат (Ўзбекистон 1992 йилдан) аъзо.

Ўзбекистонда юнон-рум кураши 19-асрнинг охирлариданоммалашган. Бунда циркда ташкил этилган беллашувлар муҳим роль ўйнаган. Ўзбекистонда етишиб чиққан Аҳмад полвон шундай мусобақаларда иштирок этган. Юнон-рум кураши қоидаларининг миллий кураш қоидаларига бир қадар ўхшашлиги бу спорт турининг мамлакатда тез ривожланишга замин яратди. Лев Турин, Герман Сандлер, Рифат ва Абдулмажид Аблаевлар каби мураббийлар раҳбарлигида Юрий Зеленин, Ҳамид Воҳидов, Рустам Қазаков, Комил Фатқулин, Аслиддин Худойбердиев, Дилшод Орипов, Александр Доктуришивили сингари юнон-рум кураши усталари Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионатлари ҳамда бошқа нуфузли мусобақаларда ғолиб чиқишган. Мамлакатдаги 487 та спорт мактаби ва тўғарақда 191 мураббий кўл остида 5028 киши юнон-рум кураши билан шуғулланади.

Бу кураш тури бўйича мамлакатимиз спортчиларининг жаҳон миқёсида мунтазам равишда юксак ғалабаларга эришиши учун ихтисослаштирилган спорт мактабларида истикболли спортчиларни саралаш ишларини яхши йўлга қўйиш, мураббийларнинг янги педагогик ва компьютер технологияларидан фойдаланиб ишлашлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, жисмоний тарбия ва спорт университетида ҳамда вилоятлардаги университетларнинг жисмоний тарбия факультетларида замон талабларига жавоб берадиган етук мутахассисларни тайёрлашга эътибор берилиши керак.

АНТИДОПИНГОВИЙ КОНТРОЛЬ – КАК ФАКТОР ПРОДОЛЖЕНИЯ ЖИЗНИ

10.53885/edinres.2022.66.92.071

Мирзоулугбек Юсупов

СамГУ им. Ш.Р. Рашидова

С.С.Абдуева

Бухарский государственный университет

Факультет физической культуры учитель

Аннотация: Поиски методов улучшения спортивной работоспособности, силы выносливости, повышения спортивного результата неразрывно связаны с историей спорта.

Борьба за секунды, призовые места на пьедестале зачастую носят совсем неспортивный характер и сопутствуют употреблению допинга. Цена такой победы высока и сопряжена порой не только со здоровьем, но и с самой жизнью спортсмена. В истории есть немало примеров, связанных с применением сильнодействующих фармакологических препаратов, которые часто приводят к трагическим последствиям.

Ключевые слова: допинг, спортсмен, врач, тренер, антидопинговая программа.

Введение

В 1999 г. было создано Всемирное антидопинговое агентство. Решение о его создании было принято в Лозанне. В соответствии с Лозаннской декларацией данное агентство должно было совершить свои первые шаги по антидопинговой программе на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году.

Отличительной чертой спортсменов Узбекистана является менталитет, который строится на древнейших традициях и обычаях предков. Характер спортсменов и отношение к спорту базируется на трудолюбии, чести и уважении. Верные традициям и наставлениям наших отцов и дедов, спортсмены Узбекистана придерживаются здорового образа жизни. Чистый и правдивый спорт не оставил себя долго ждать в жизни каждого спортсмена Республики Узбекистан.

После приобретения независимости спортсмены Узбекистана не раз были победителями крупнейших международных соревнований, не раз поднималось знамя, и звучал гимн Республики. В 2017 году спортсмены Узбекистана, стараясь быть в гуще событий, твердо и уверенно шагали в ногу со временем, активно готовились к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в Токио.

Учитывая важность антидопинговой программы, в лице Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева, согласно предложению НОК Узбекистана и ряду соответствующих министерств и ведомств было принято решение о создании при Кабинете Министров Республики Узбекистан Антидопингового агентства.

Основные задачи и направления деятельности Агентства заключаются в строгом соблюдении и руководстве выполнения требований, изложенных в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. Поручена разработка и внедрение эффективной системы антидопингового контроля, программ и методов антидопингового администрирования и менеджмента Всемирного антидопингового агентства.

Посредством внедрения данной программы осуществляется эффективная деятельность Агентства, обеспечено использование оперативной информации всемирной базы данных.

Цель исследования состоит в точном и своевременном прохождении спортсменами Республики Узбекистан допинг тестирований в соревновательный и послесоревновательный период. Данная система позволит предоставить механизмы и рекомендации нашим спортсменам касательно не применения различного рода вредоносных препаратов и отказа от употребления субсидий запрещенного характера.

Подобного рода действия способствуют осуществлению мер по укреплению и развитию отношений с международными организациями, выполнению программ, проектов Всемирного антидопингового агентства.

Прозрачности в информировании спортивного общества о наносимом ущербе запрещенными препаратами, о негативных последствиях применения допинга, о важности сохранения жизни и здоровья людей становится важной задачей для современного спорта.

Принятая антидопинговая программа ВАДА – World Ant: - Doping Agency целиком и полностью трансформирована на создание механизмов, направленных на осуществление

справедливых, прозрачных условий борьбы в спорте. Она отражает последствия использования веществ, запрещенных субстанций, направленных на улучшение спортивного результата.

Информация позволяет предупредить спортсменов о наносящих непоправимый урон для жизни препаратах и выявить ряд негативных последствий для их здоровья. Основой всего вышесказанного, безусловно, является Всемирный антидопинговый кодекс, незамедлительный и обязательный к руководству и исполнению спортивным международным сообществом.

Выводы. Знание антидопингового законодательства и ответственности за его несоблюдение строго необходимо врачам, тренерам и спортсменам. Этот трёхсторонний тандем, ведущий на достижение Акме, честной борьбы в спорте.

Следует знать, что за несоблюдение требований антидопинговых правил предусмотрена уголовная ответственность. Мы полагаем, что внедрение более углубленных знаний в образовательные программы по антидопинговому обеспечению, должно быть обязательными для специалистов, обучающихся в спортивных, медицинских, фармакологических и в иных отраслевых вузах.

Использованная литература.

1. Андрианова Е.Ю. Птушников А. С. Основы антидопингового обеспечения. Великолужский Г.П.И.2017.--71с. Ничро.

2. Бахман М. Грудин П. Анаболические стероиды. --Москва "спорт" 1994.--94с.

3. Нормативно--правовые документы К.М. Республики Узбекистан. По созданию антидопингового агентства Республики Узбекистан. Ташкент 2017г.

4. Материалы в газетах. Зарафшон, Самарканд. За 2017--2018г.г. принятие правительственных постановлений. Касающихся вопросов физической культуры и спорта.

O‘ZBEKISTON OLIMPIYA HARAKATIDA PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI, MAQSAD VA VAZIFALARI

10.53885/i9142-8604-9955-a

Mambetov Bayram Jaksimuratovich, Nukus davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada O‘zbekiston olimpiya harakatida pedagogik faoliyatning asosiy yo‘nalishlari, maqsad va vazifalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: O‘zbekiston olimpiya harakati, sport musobaqalari, jismoniy faoliyat, sportni rivojlantirish.

O‘zbekiston sporti 50-60 yillardan boshlab qiyinchiliklar bilan xalqaro maydonga asta-sekin bo‘lsada dadil qadam qo‘ya boshladi.

Respublikamizning ko‘pgina vakillari xalqaro sport anjumanlarida ajoyib muvaffaqiyatlarga erishdilar. O‘zlari erishgan yutuqlari bilan Respublika ravnaqini ochiq namoyish qildilar.

Sport gazetasining 1995 yil 28 aprel 17-sonida quyidagilar haqida bayon qilingan edi: Boks bo‘yicha birinchi jahon chempioni R.Risqievning yulduzi sport osmonida ravshan porladi. Jahon chempionlaridan Bobomurod Fayziev, Sayfiddin Xadiey, Sobir Qurbonov (sambo kurashi), Sobir Ro‘ziev (qilichbozlik), Mamajon Ismoilovlarning (ot sporti) nomi dunyo uzra yangradi. Sportning turli sohalari bo‘yicha mana bu sportchilarning: Jamoliddin Abdujabborov, Erkin Xoliqov, Isroil Isoqov, Komil Fatxulinlarning nomi jahonga tanildi. Endilikda O‘zbekiston sportchilari sobiq tuzum davrida ishtirok eta olmagan barcha Olimpiya o‘yinlarida qatnashish sharafiga ega bo‘lmoqdalar. Respublikamizning 80 olimpiyadachilari Xelsinkidan to Sidneygacha mamlakat sport sharafiga munosib himoya qildilar. O‘zbekistonning 9 ta olimpiyadachilari Janubiy Koreyada 5 ta olimpiya medalini qo‘lga kiritdilar. A.S.Fadzaev va M.X.Xadarsev erkin kurash bo‘yicha yuksak olimpiya mukofotiga erishdilar. R.A.Gataulin langar bilan sakrashda va N.N.Muhammadiyorov shtanga bo‘yicha kumush medallar sovrindori bo‘lishdi. Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so‘ng sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibiga kiradigan to‘siqlar bartaraf etildi.

Mustaqil Respublikamiz vakillari qisqa vaqt ichida xalqaro musobaqalarda ajoyib g‘alabalarga erishdilar. Lina Cheryazova fristayl bo‘yicha jahon chempionati va kubogi, qishki olimpiyada o‘yinlari g‘olibi Hikmatillo Ahmedov boks bo‘yicha jahon chempionatida 2-o‘rinni, Botir Mamedov taekvando bo‘yicha Osiyo va Tinch okean bo‘yi chempionati g‘olibi, Sergey Nodirxonov jahon chempionatida 3-o‘rinni, Ramil Ismoilov erkin kurash bo‘yicha yoshlar o‘rtasida jahon birinchiligi g‘olibi, Navro‘z Usmonov yunon-rum kurashi bo‘yicha jahon birinchiligida 2-o‘rinni, Urol Turaev milliy kurash bo‘yicha Prezident sovrini sohibi YUliya YAnkina sambo bo‘yicha ikki karra jahon chempioni, Oksana

CHusovitina sport gimnastikasi bo'yicha jahon chempionatida 3-o'rinni, Toymurod Urusov erkin kurash bo'yicha jahon chempioni, Zokirjon Sharipov sambo bo'yicha jahon chempionati g'olibidir.

1994 yil 26 sentyabrda Respublika Vazirlar Mahkamasida Xirosimada bo'ladigan XII Osiyo o'yinlariga jo'nab ketayotgan O'zbekiston sportchilari delegatsiyasi bilan uchrashuv bo'lib o'tdi. Uchrashuvda yosh mustaqil davlatimiz vakillari Osiyo qit'asidagi bu yirik sport musobaqalarida birinchi marta ishtirok etayotgani alohida ta'kidlandi. Mazkur anjumanda qatnashgan Bosh vazir Osiyo o'yinlari qatnashchilariga Prezidentimiz ularga mustahkam sog'lik, baxt-saodat, Yaponiyadagi musobaqalarda katta muvaffaqiyatlar tiladi. Osiyo o'yinlari tashqilotchisi 1949 yil 13 fevralda ta'sis etilgan Osiyo o'yinlari federatsiyasidir. Uning Nizomi Olimpiya g'oyalari asosida tuzilgan. Rasmiy tili ingliz tili hisoblanadi. Har bir mamlakat qaysi turlarda ishtirok etishini o'zi tanlaydi. lekin delegatsiyaning tarkibi tashkiliy qo'mita va Osiyo Olimpiya qo'mitasi belgilagan sonidan oshib ketmasligi lozim.

Qit'amizning kamida 6 mamlakatida ommalashgan, ularning 4 tasidan vakillar ishtirok etgan taqdirda, bu sport turi Osiyo o'yinlari dasturiga kiritiladi. Musobaqalarda yuqori o'rinlarni egallaganlarni taqdirlash marosimida sovrindor sportchilar sharafiga davlatlarning bayroqlari ko'tariladi hamda g'oliblar mamlakatining madhiyasi yangraydi. Yurtimizning shunqorlari birinchi marta sportning 24 turida (120 sportchi) qatnashdilar. Ular bu musobaqalarda jasorat, mardlik ko'rsatib davlatimiz obro'sini jahonga taratdilar. Bizning sportchilar 2-16 oktyabr kunlari Xirosima shahrida XII Osiyo o'yinlarida sportning 34 turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda qatnashib, ajoyib g'alabaga erishdilar. Sportchilarimiz 10 ta "Oltin", 11 ta "Kumush" va 19 ta "Bronza" medallariga sazovor bo'lishib, umumjahon hisobida 42 davlat vakillari o'rtasida faxrli 5-o'rinni egallashdi. Kano va baydarka bo'yicha sportchilarimiz yuksak natijalarga erishdilar. Ivan Kireev jasorat namunasini ko'rsatdi. Uning bir o'zi uch oltin medalga sazovor bo'ldi.

Qadimda yunon xalqi Olimpiya shahrida ommaviy musobaqalar o'tkazishi bilan zamonaviy olimpiadaga asos solingan deyish mumkin. Shu ma'noda bizga omad kulib boqdi, chunki turon zaminida birinchi marta Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tasarrufida o'tkazilayotgan Markaziy Osiyo o'yinlarini uyushtirish vatandoshlarimiz zimmasiga tushdi. Ona Vatanimiz mustaqillikka erishgandan buyon o'tgan vaqt davomida Respublikamiz ko'plab yirik xalqaro turnirlar maskani bo'lib qoldi. Ayniqsa milliy kurash, tennis, futbo bo'yicha uyushtirilgan xalqaro turnirlarning o'tkazilayotganligi va milliy qadriyatlarimiz tiklanayotganligi sportimiz taraqqiyotini, yurtimizdagi osoyishtalikni namoyish etmoqda. SHuni alohida ta'kidlash lozimki Osiyo va dunyo sporti tarixida joy oladigan bunday nufuzli musobaqalarni o'tkazishga mustaqilligimiz sharofati ila muyassar bo'lib turibmiz. Maqsadi mohiyati jihatidan bunaqa salohiyatli sport bayrami Respublikamizda ilk bor o'tkazilayotir.

XXVIII Olimpiada o'yinlarida ham yurtlarimizdan Yunon-Rum kurashi bo'yicha Aleksandr Doktorshvilli oltin medal, erkin kurash bo'yicha Magomed Ibragimov kumush medal, Artur Taymazov oltin medal, bokschilarimizdan O'tkirbek Haydarov bronza, Bahodirjon Sultonov ham bronza medallarini qo'lga kiritdilar. XXVIII Olimpiada o'yinlarida (Gretsiya) jahonning 202 mamlakat vakillari qatnashdi. Umum jamoa hisobida O'zbekiston sportchilari 34-o'ringa chiqib olishdi.

Jismoniy tarbiya va sport ishlarini, kishilarni jismoniy kamol toptirish, ularni ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishga tayyorlash omilidir. O'zbekiston mustaqil deb e'lon qilingandan keyin o'tgan davr mobaynida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yuzasidan amalga oshirilgan barcha tadbirlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, Respublikamizda jismoniy tarbiya sohasida inson hayotining barcha davrlarini qamrab olgan o'ziga xos tizimi shaqllanmoqda. Biroq hamma narsa allaqachon bajarildi, barcha vazifalar hal qilindi, qiyinchiliklar bartaraf etildi degan xulosaga kelish noto'g'ri bo'lar edi.

Biz jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yo'lining boshida turibmiz. Hali oldimizda aholini jismoniy jihatidan rivojlantirishning jahon andozasi darajasiga olib chiqish, yuksak darajadagi mehnat qobiliyatini ta'minlash, harbiy xizmatga chaqiriluvchilarni chiniqtirish, kasalliklarga chalinishning oldini olish, xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishdek muhim vazifalar turibdi. Har bir xalqning o'z milliy urf-odat va an'analari bor. Turon zamini xalqlarining an'analari qadimiyligi va rang-barangligi bilan alohida ajralib turadi.

Jahon tajribalari bilan qiyoslaydigan bo'lsak, eng ilg'or mamlakatlarning yetakchi sohalarigina boshlang'ich davrida shunday shiddatli yuksalishga ega bo'lgan. Bu xorijlik mutaxassislarining e'tirofi.

"Kurash" – XXI asr sporti degan iborani ham ilk bor o'zbek kurashining jonkuyarlaridan biri Evropa Dzyu-do ittifoqi Prezidenti, Gollandiyalik Fras Xoogendayk janoblari tilga oldilar. Binobarin bugungi kunga kelib jahonning 5 ta qit'asidan yuzga yaqin mamlakatda "kurash" tan olindi, ularning aksariyatida kurash federatsiyalari tuzildi. Evropa, Osiyo, Janubiy Amerika qit'alarining konferensiyalari faoliyat ko'rsatmoqda.

Shimoliy Amerika va Afrikada “kurash” keng targ‘ib qilinmoqda. Bu ma’lumotlar o‘zbek kurashini jahon miqyosidagi juda yorqin istiqbollar kutayotganidan yaqqol dalolat beradi. Mustaqillikka erishganimizdan keyin sportning ko‘p turlaridan yuqori natijalarga erishdik. Masalan: kurash bo‘yicha jahon chempionlari Toshtemir Muhamadiev, Kamol Murodov, Akobir Qurbonov, Maxtunkuli Mahmudov, Isok Axmedov, Baxrom Avazov va boshqalar. Fristayl bo‘yicha Olimpiya chempioni Nina Cheryazova va ko‘pgina sportchilar yuqori natijalarga erishdilar. O‘zbekiston Respublikasi 1994 yili Xirosimada bo‘lgan XII Osiyo o‘yinlarida ilk bor qatnashdilar.

Yurtimizning sportchilari birinchi marta sportning 24 turida (120 sportchi) qatnashdi. I.Kireev 2 ta “oltin” medalni Boydarkada, 500 va 1000 metr musobaqasida oldi. Yunon-Rum kurashi bo‘yicha 68 kg da G.Pulyaev, “kumush” medal sovrindori bo‘ldi. Futbolchilarimiz “oltin” medalga sazovor bo‘lishdi va ko‘pgina sportchilarimiz medallar bilan qaytishdi.

Xullas kelajak avlodni har tomonlama rivojlangan, baquvvat, jasur, kuchli, botir qilib tarbiyalab Vatan mudofaasiga labbay deb javob beruvchi qilib tayyorlashimiz kerak. Umid qilamizki, kelajakda millatimiz o‘g‘il-qizlari sportning barcha turlaridan ulkan yutuqlarni qo‘lga kiritib mustaqilligimizning sportdagi shon-shuhratini dunyoga taratadi.

6-SHO'BA: MTT TARBIYALANUVCHILARINI RIVOJLANISHIDA JISMONIY MASHG'ULOTLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

IMKONIYATI CHEKLANGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV

10.53885/edinres.2022.84.48.103

Murodov Farxat Muxmudjonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti o'qituvchisi:

O'zbekiston Chirchiq. muradovfarhat1@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan yondashuv bo'yicha keng ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, tabaqalashtirilgan yondashuv, tahlil.

Аннотация. В данном тезисе представлена обширная информация о дифференцированном подходе к физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова. Занятие, физическая подготовка, дифференцированный подход, анализ.

Annotation. This thesis provides extensive information about a differentiated approach to the physical education of preschool children with disabilities.

Keywords. Training, physical training, differentiated approach, analysis.

Mavzuning dolzarbligi. Imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llash xususiyatlarini pedagog va yo'riqchilar yaxshi biladilar ammo, alohida yondashuv asosida tayyorlash ishlarini tizimli asosda hamisha ham olib bormaydilar. Buning natijasi sifatida, imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni xususiyatlariga mos jismoniy tayyor bo'lmashliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo'lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini ko'rsatib beradi [1,2].

Tadqiqotning maqsadi. Imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan yondashuvni o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalar hal etildi;

- imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan yondashuv bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda tabaqalashtirilgan yondashuvni tavsifini yoritib berish.

Tadqiqotning ushlari. Tadqiqot jarayonida, nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv hamda matematik - statistik ushlardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Imkoniyati cheklangan bolalarning motor sohasining asosiy buzilishi aniqlandi – bu harakatlar koordinatsiyasi buzilishi ham oddiy, ham murakkab harakatlar bolalarda qiyinchilik tug'diradi: bu holatlarga, aniqlik kiritishimiz kerak har qanday harakat yoki holatni takrorlash, boshqasida - masofani ko'z bilan chamalay olish va kerakli nishonga, uchinchisida - sakrashni o'lchash va bajarish, to'rtinchisida – aniq berilgan harakat ritmini takrorlash. Ularning har biri muvofiqlashgan bo'lishi kerak: fazodagi tana bo'g'inlari harakatlarining ketma -ketligi va bir vaqtning o'zida kombinatsiyasi vaqti, ma'lum harakati, traektoriyasi, amplituda, ritm va boshqa xususiyatlari bir nuqtada bir maqsadda harakatni ta'minlay olishi kerak. Biroq, turli darajadagi miya tuzilmalariga organik shikastlanish tufayli, tartibga solish va ijro etuvchi organlar o'rtasidagi nomuvofiqlik, zaif sezgi afferentatsiya, barcha xususiyatlarni boshqarib, bir vaqtning o'zida Imkoniyati cheklangan bolalarni qobiliyatsiz bir individga aylantiradi.

KTMMTM (ko'p tarmoqli maxsus maktabgacha ta'lim muassasasi) dasturida o'rin olgan jismoniy tarbiya mashg'uloti jismoniy tarbiya tamoyillariga muvofiq: xususan, bosqichma –bosqichlik va tizimlilik tamoyillari qulaylik zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini yetarlicha o'zlashtirishga, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini oshirishga imkon beradi.

Jahon maktabgacha ta'lim tizimi, uzluksiz ta'lim tizimining birlamchi tarkibiy qismi sifatida, bola shaxsi rivojlanishining asosiy poydevorini yaratishni ta'minlashga qaratilmoqda. Turli mamlakatlarning maktabgacha ta'lim tizimi ta'lim va tarbiyaning mazmunini, shakllarini, harakatlarini va usullarini aniqlash bilan bog'liq umumiy muammolarni hal qilishga intilmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarning

jismoniy tarbiyasi umumiy ta'lim - tarbiya tizimida alohida o'rin tutadi, uning asosiy vazifasi - bolalarning barkamol rivojlanishini ta'minlash, sog'lom, jismonan rivojlangan va mukammal bolani tarbiyalash hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim tizimiga yangicha yondashuvlar, yangi turdagi va tipdagi masalalarning paydo bo'lishi, bu sohada ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirishni, innovatsion dasturlar va loihalarni yaratishni talab qilmoqda.

Nozologik guruhlarning xilma-xilligi tufayli ularning kengligi yosh oralig'i (maktabgacha, maktab, yosh, yetuk, qariyalar), barcha toifalar haqida ilmiy ma'lumotlarning etishmasligi yosh nuqtai nazaridan nogiron, maktabgacha va maktab yoshi - ta'lim uchun eng moslashuvchan va tarbiya, shaxsiyatni shakllantirish, o'z sog'lig'iga ongli munosabatni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini joriy etish bilan bog'liq bo'lgan hayotning eng uyushgan davri.

Harakat, aqliy, hissiy buzilishlar har xil sabablarga, vaqtga, shikastlanish darajasiga, qo'shma kasalliklarga, ikkilamchi og'ishlarga, har xil darajadagi sog'liq va farovonlikka ega bo'lib, bu imkoniyati cheklangan bolalarning motor faolligini cheklaydi va tanlashda individual va tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qiladi. harakatlar, usullar, moslashuvning tashkiliy shakllarini taqazo etadi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv, ushbu toifadagi bolalarning ta'lim, tarbiya, jismoniy, aqliy, shaxsiy rivojlanishi bilan bog'liq tuzatish, kompensatsion, profilaktik vazifalarni shakllantirish va hal qilishga qaratiladi.

Pedagogik jarayonni tuzish uchun: didaktik chiziqlarni aniqlash, ta'lim faoliyati muammolarini belgilash va hal qilish, rivojlanishining nuqsonlari bo'lgan bolalarning sog'lig'i, jismoniy, aqliy va shaxsiy xususiyatlarini bilish kerak, chunki ularning xususiyatlari. Pedagogik ta'sir ob'ekti - bu har qanday o'quv jarayonining boshlang'ich shartidir.

Bu bolalarning toifasi nozologiya, yoshi, nuqsonning og'irligi va tuzilishi, uning paydo bo'lish vaqti, kasallikning sabablari va tabiati, tibbiy prognoz, qo'shma kasalliklarning mavjudligi va ikkilamchi og'ishlarga ko'ra juda xilma-xildir, somatik salomatlik holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqalar.

Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasida eng asosiy bo'g'in hisoblangan maktabgacha ta'lim tizimining jamiyatimiz hayotidagi o'rni va ahamiyatini e'tiborga olib, Maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil etildi. Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, xorijiy tajribalardan foydalangan holda ta'lim-tarbiya sifatini yuqori darajaga olib chiqish, tizimda innovatsion faoliyatni qo'llab quvvatlash, sohada xususiy ta'lim tashkilotlarini rivojlanishiga imkoniyatlar yaratildi [1]. Maktabgacha ta'lim sohasida yangi me'yoriy hujjatlar ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etildi. Jumladan ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari asosida "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi, har bir guruh kesimida dasturga muvofiq markazlar faoliyati tartibga solinib, faoliyat takomillashtirildi.

Maktabgacha ta'lim to'g'risidagi yangi qonun bilan alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan ta'lim faoliyati, ota-onalar bilan hamkorlik, maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuvlar asosida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkillashtirishga imkoniyat yaratildi. Shu kabi dolzarb vazifalarni hal etish, jumladan, maktabgacha ta'lim vazirligi tizimida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy malakalarini oshirish maqsadida o'quv qo'llanma va dastur ishlab chiqish zaruriyati bilan ushbu mavzuni tadqiq etish vazifalari ishlab chiqildi.

Xulosa. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda 2707-son "2017-2021 yillarga mo'ljallangan maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2017 yil 9 sentabrda 3261-son "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan isloh qilish chora tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2017 yil 30 sentabrda 5198-son "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvi tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 aprelda PQ-3651-sonli "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada rag'batlantirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 30 sentyabrda 3955-sonli "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlarining qabul-qilinishi [1,2,3,4,5] hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot ma'lumotlari, muayyan darajada xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-son "2017 – 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017 yil 30 sentyabrdagi PQ–3305-son “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi Qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017 yil 30 sentyabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimi boshkaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 5198-sonli Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 apreldagi PQ-3651-sonli “Maktabgacha ta’lim tizimini yanada rag‘batlantirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 30 sentyabrdagi 3955-sonli “Maktabgacha ta’lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FUNKSIONAL TIZIMLARNI SHAKLLANTIRISH VA HARAKATLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.10.17.104

Bobomurodov Abdurafik Egamurodovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport Universiteti katta o‘qituvchisi

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

abdurafikbobomurodov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘ziga xos xususiyatlari o‘rganilib, tahlil qilindi hamda harakat qobiliyati rivojlantirilib, nazariy tahlil va amaliy tajriba haqida ma’lumotlar berildi.

Annotation. This thesis studied and analyzed the specific characteristics of preschoolers and develops the ability of movement, and information was provided on theoretical analysis and practical experience.

Аннотация. Этот тезис изучен и проанализировал специфические особенности дошкольников и разрабатывает способности движения, а информация была предоставлена информация о теоретическом анализе и практическом опыте.

Kalit so‘zlar: Funktsional tizimlar, harakat qobiliyatlari, ko‘nikmalar, malaka, jismoniy sifatlar, pedodogik texnologiya.

Keywords: functional systems, motor skills, abilities, qualifications, physical qualities, pedagogical technology .

Ключевые слова: функциональные системы, моторика, способности, квалификация, физические качества, педагогическая технология.

Tadqiqotning dolzarbligi. Mamlakatimizda bugungi kunda maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirishga alohida etibor qaratilib kelinmoqda. Barchamizga ma’lumki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ularning kelajakda jismonan va manan barkamol shaxslar bo‘lib etishishlarida muhim o‘rinni egallaydi. Shuni alohida takidlash o‘rinli bo‘ladiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida etibor berilmaydi va an’anaviy yondashuvlar asosida umumiy tarzda olib boriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas muammolardan biri bo‘lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Tadqiqot maqsadi: maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish natijasida aniqlandiki, maktabgacha yoshdagi bolalar o'ta harakatchan bo'lib yangi harakat ko'nikma va malakalarini egallashlari oson amlga oshiriladi. Ammo mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning ma'zmun-mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar funksional tizimlari shakllanishi va harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat;

- bolaning birinchi 7 yilida barcha organ va tizimlarning intensiv rivojlanishi tavsiflanadi
- bolalar ma'lum meros biologik xususiyatlari, jumladan, asosiy asab jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat, harakatchanlik) bilan tug'iladilar, ular faqat aqliy vajismoniy rivojlantirishning asosini tashkil etadi, hayotning dastlabki oylaridan boshlab esa hal qiluvchi omil atrof-muhit va tarbiyadir.

- maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligining poydevori qo'yiladi, asab tizimining xususiyatlari aniqlanadi, aql va idrok qilish tarzi rivojlana boshlaydi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimining rivojlanishi morfologik xususiyatlarning jadal shakllanishi bilan xarakterlanadi. Bu yoshdagi shartli reflekslar tez rivojlanadi, lekin darhol o'rnatilmaydi.

- bola rivojlanishi jarayonida ixtiyorsiz diqqatning asosiy mexanizmlari tezroq etiladi va ixtiyoriy diqqatning shakllanishi nutqning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq.

- bola ulg'aygani sari sezuvchi tizimlarning sezuvchanligi ortadi, bu esa vizual tasvirlarni sezish tezligini oshiradi, ko'zni yaxshilaydi, ko'rish maydonini kengaytiradi va rang ko'rishni yuqori darajada mukammallashtirishga erishadi.

- qizlarda 6 yoshdan boshlab o'g'il bolalarga nisbatan yuqori stereoskopik ko'rish qobiliyatiga ega bo'ladi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda biron bir uzunlik uchun predmetlarning xarakteristikasi ustunlik qiladi. Bu xususiyat maktabgacha bo'lgan davr oxiriga kelib, bolalar uch-o'lchamlilik tushunchasini o'zlashtirmasliklari va shuning uchun idrok qilinayotgan nuqtai nazarga qarab ob'ektning makon koordinatlarini o'rnatishni bilmasliklari bilan bog'liq.

- markaziy asab tizimining rivojlanishi va differentsiatsiyasi (uning etilishi) bilan statik va harakat funksiyalari paydo bo'ladi.

- 5-7 yoshda harakatlarning vaqtinchalik va makon xususiyatlarini tahlil qilish va mushak harakatlari muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Yosh rivojlanishi bilan harakat miqdori, tezligi va harakatlarning fazoviy aniqligini baholash imkonini beruvchi harakat analizatori hosil bo'ladi.

- harakat analizatori organizmning makonda tartibga solishida ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, eng murakkab mehnat va sport motorikasiga qadar mutlaqo barcha harakatlar faoliyatining koordinatsionligini ta'minlaydi.

- maktabgacha yoshdagi bolalarda fiziologik tizimlar noaniq ishlaydi va tartibga solish mexanizmlari hali ham nomukammaldir shuningdek organizm faoliyati uchun muhim bo'lgan organlar rivojlanadi va takomillashtiriladi.

- bolalar o'sish davrlari, quvvat va modda almashinuv jarayonlarining sezilarli o'sishi bilan birga, tana vaznining eng katta to'planishi va farqlash jarayonlarining ustunligi bilan birga sekin o'sish bilan almashtiriladi.

- skeletning jadal rivojlanishi hali kuchsiz bo'lgan muskullar, paylar va bo'g'im (ligamentoz/svyazochnoy) apparatlarning rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Besh yoshga kelib, mushaklarning massasi sezilarli darajada oshadi (ayniqsa, pastki oyoqlarda) va shunga mos ravishda mushaklarning kuchi va ishlashi oshadi.

- 6-7 yoshga kelib tik turish qobiliyati (biomexanik statika) u hali to'liq shakllanmaydi va harakat biomexanikasining evolyusion shakllanishida asosiy bo'lib, notekis takomillashib boraveradi.

- mushak yukining ortishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi yanada jadallashadi.

- bolalar yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlarni tez o'zlashtirib oladilar, ammo mayda mushaklar bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajarishda biroz qiyinchilik his qiladilar

- maktabgacha ta'lim davrida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yanada tejamli va samarali faoliyat darajasiga ko'tarishda muhim qayta qurish kuzatiladi. Yurak hajmi kattalashadi, yurak urishi qisqarishining kuchi va qon bosimi ko'tariladi.

- kichik maktabgacha yoshda lokomotor harakatlar koordinatsiyasi va muvozanatni saqlash mexanizmi allaqachon ishlab chiqilgan va nisbatan mustahkam o'zlashtirilgan, biroq, oddiy yurish impulsining biodinamik tuzilmasi xali shakllanmagan bo'ladi.

- 4-6 yoshli bolalarda harakat koordinatsiyasi rivojlanishining darajasi xali past. Harakat ko'nikmalari indikativ, shuningdek, ortiqcha harakat reaksiyalari fonida shakllanadi, farqlash qobiliyati past bo'ladi. Maktabgacha yoshda murakkab sport turlarida jismoniy mashqlar texnikasini dastlabki egallash uchun shart-sharoit yaratiladi.

Umumiy qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida rivojlangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishining ahamiyati to'g'risida rivojlangan hamfikir haqida gapirsak, bu davrda asab-mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishiga asoslangan barcha organlar va tizimlar tez rivojlanishi kuzatiladi, shu sababli bolaning funksional imkoniyatlari rivojlanib boradi.

Xulosa. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirish muammosi chuqur nazariy va tajribaviy ishlanmalarga muhtoj. Biz chaqqonlik qobiliyatining fiziologik va psixiy mexanizmlarini o'rganishimiz, turli yosh va jinsdagi bolalarda ushbu sifatni rivojlantirish darajasini aniqlashimiz, chaqqonlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali vosita va uslublarini ishlab chiqishimiz va tajribaviy asoslashimiz muhimligini ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori.
2. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 bet.
3. N.G.Ozolin, D.P.Markov. "Yengil atletika", Toshkent: 1971 yil. 176 bet.
4. Kuramshin Yu.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebник. Moskva. – 2010 g.

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA ERTALABKI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING O'RNI 10.53885/edinres.2022.56.36.105

Salimov G'ayrat Muhamedovich

BUXDU. Jismoniy madaniyat fakulteti professori.

Normatov Xasan Isroil o'gli

JDPI Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi I kurs magistri.

Tel: +998883281000

anvarhasanov11111@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Ertalabki gimnastika, umumiy chidamlilik, estetik tarbiya, ilk qadam, nafas sistemasi, harakat ko'nikmalari.

Аннотация. В данной статье рассматривается организация занятий гимнастикой в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: Утренняя гимнастика, общая выносливость, эстетическая подготовка, первый шаг, дыхательная система, навыки движения.

Annotation. This article discusses the organization of gymnastics in preschool institutions.

Key words: Morning exercises, general endurance, aesthetic training, first step, respiratory system, movement skills.

Hozirgi kunda mamlakatimizda ta'lim tarbiya tizimini tubdan isloh qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Farzandlarimizning, barkamol inson yani jismonan baquvvat va ma'nan yetuk insonlar bo'lib ulg'ayishi, ularning qobiliyati va iste'dodini, intellektual salohiyatini yuzaga chiqarish yosh avlod qalbida Vatanga sadoqat va fidoyilik tuyg'ularini yuksaltirish belgilandi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning 2016 yil 29 dekabrda "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorini to'laqonli amalga oshirish, qarorda belgilangan vazifalarning bajarilishi natijasida barkamol shaxs tarbiyasida muxim ahamiyat kasb etuvchi sa'yi harakatlar tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishining

muxim bosqichi maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor berish mamlakatimiz uzluksiz ta'lim tizimining bugungi kundagi eng muxim vazifalaridan biri hisoblanadi [1].

“Harakatlar strategiyasidan — Taraqqiyot strategiyasi sari” tamoyiliga asosan ishlab chiqilgan quyidagi yettita ustuvor yo‘nalishdan iborat 2022—2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va uni “Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturi tasdiqlandi.

Dasturda maktabgacha ta'limdagi qamrov darajasini hozirgi 67 foizdan kamida 80 foizga yetkazish;

- 2022/2023-yillarda 6 yoshli bolalarni maktabgacha tayyorlov tizimi bilan qamrab olish darajasini 90 foizga, 2024/2025 o‘quv yili yakuniga qadar 100 foizga yetkazish;

- Maktabgacha ta'lim tizimiga xususiy sektor mablag‘larini jalb qilish orqali 7 mingdan ziyod yangi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarini tashkil etish;

- **Maktabgacha ta'lim tizimida ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish;**

- Bog‘cha xodimlarining professional tayyorgarligi va mahoratini oshirib borishning takomillashtirilgan tizimini joriy etish;

- 2022—2026-yillarda 160 mingdan ziyod pedagog kadrlarning malakasini oshirish;

- Maktabgacha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida takomillashtirish;

- **Maktabgacha ta'lim tizimida budget mablag‘larining maqsadli va samarali sarflanishini ta'minlash;**

Maktabgacha ta'lim tizimida moliyaviy jarayonlarning shaffof tarzda amalga oshirilishi uchun zarur sharoitlarni yaratish [2].

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim mussasalarida bolalarning jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga talablar oshirilmoqda. “Ilk qadam” maktabgacha ta'lim mussasasining Davlat o‘quv dasturida belgilangan. “Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” sohasi kompetensiyalari qaratilgan talablarida:

“Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi” sohasidagi o‘quv-tarbiyaviy faoliyat yakunlangandan so‘ng 6-7 yoshli bola

- o‘z imkoniyatlari va yoshi bilan bog‘liq jismoniy rivojlanish me‘yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko‘rsatadi;

- turli harakatchanlik faolligini uyg‘un ravishda va maqsadli bajarishni biladi;

- turli hayotiy va o‘quv vaziyatlarda mayda harakat ko‘nikmalaridan foydalanadi;

- o‘z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi;

- shaxsiy gigiena malakalarini qo‘llaydi;

- sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;

- xafsiz xayotiy asoslari qoidalariga rioya qiladi;

Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishida bolalar o‘z imkoniyatlaridan va yoshi bilan bog‘liq jismoniy rivojlanish me‘yorlariga mos ravishda faollik ko‘rsatadi [3].

Maktabgacha ta'lim mussasalarida tarbiyalanuvchilar uchun mo‘ljallangan sportga oid ko‘ngilochar mashqlar. Harakatli o‘yinlar jismoniy mashqlar, sayrga olib chiqishlar, gimnastika turiga xos mashg‘ulotlar tavsiya etiladi. Gimnastik mashqlardan unumli foydalanish bolalarni barcha bajaradigan harakatlarni aniq va ravshan bajarishga odatlantiradi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi. Ertalabki gimnastika to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga ta’sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi [4].

Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatini oshishga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg‘ularini uyg‘otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki derazalari ochiq xonada o‘tkaziladi. Ertalabki gimnastika majmuasi uchun mashqlar tanlanadi. Tanlab olingan mashqlar har kuni foydalanish uchun kompleks holda tuziladi. Kompleks uchun mashqlarni tanlash organizmning hayot faoliyatini oshirishni ko‘zda tutadi.

Sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirish uchun ertalabki gimnastika aniq belgilangan vaqtda o‘tkazilishi zarur. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruxdan boshlab, joriy etiladi. Har kuni ertalabki gimnastika majmui odatda 7 kun davom etadi. Bu vaqt ichida majmuaga mashq vazifalariga yaqin variantlar kiritilishi, foydalaniladigan qo‘llanmalar o‘zgartirilishi mumkin. Gimnastikaning har bir gurux bilan o‘tkazish izchilligi umuman tartibga ko‘ra belgilanadi [5].

Turli yoshdagi bolalarni barcha umumiy bo‘lgan mashqlarni bajarish uchun birlashtirish mumkin emas, bunday hollarda yosh jixatdan kichik bolalar birmuncha kattaroq bolalarga mo‘ljallangan qiyin

mashqlarni bajaradilar va toliqib qoladilar, katta yoshlilar esa kichkintoylarga mo'ljallangan mashqlarni bajararlarda ularning topshiriqlarga nisbatan qiziqishlari yo'qoladi va tegishli jismoniy yuklama olmaydilar. Bolalarda erta yoshdan boshlab ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish odatini shakllantirish zarur, Ertalabki gimnastika mashqlarini 3-4 yoshdan boshlab o'rgatish mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy chidamliligini aniqlashga doir tadqiqotlar (yugurish hamda sakrashga oid mashqlar misolida) bu yoshdagi bolalarning yurak-qon tomir va nafas sistemasini qo'shimcha imkoniyatlari yetarli darajada ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa o'rinda shuni takidlash joizki xozirgi sharoitda ta'lim bilan tarbiya birligini, bolalarning g'oyaviy siyosiy, mexnat, axloqiy, estetik tarbiyasi va jismoniy rivojlanishiga aloxida yondashish maktabgacha ta'lim mussasalarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish amaliyotida mashg'ulotni samarali o'tkazishda kattalarning munosabati juda muxim, ko'tarinki kayfiyat bardamligi, faol harakatlarni to'g'ri ko'rsatmalar bolalar faolligini oshiradi, tez tolqishlarni oldini olish g'oyat muxim vazifadir. Bu vazifalarni amalga oshirish maktabgacha ta'lim mussasasi tarbiyachisi, uslubchisi jismoniy tarbiya instruktoridan katta ma'suliyat talab etadi. Buning uchun "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim Davlat o'quv dasturini o'quv-tarbiyaviy faoliyatini tashkil qilish va amalga oshirishni, tegishli bilimlar berishni tashkil etishni pedagogik-psixologik bilimlarga ega bo'lishni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2016 yil 29 dekabrda 2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707 sonli qarori Toshkent 2016.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son.
3. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim vazirligi "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining Davlat o'quv dasturi Toshkent 2018.
4. T.Usmonxo'jaev, X.Meliev Maktabgacha ta'lim mussasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quv qo'llanma Toshkent 2004.
5. F.Q. Axmedov Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari Toshkent 2009.

BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

10.53885/edinres.2022.32.56.106

Sh.I.Davronov, BuxDUPI magistranti

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev rahbarligida yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va jamiyatda o'qituvchining maqomi va nufuzini oshirish chora-tadbirlari mavzusida bo'lib o'tgan videosektor majlisida maktab ta'limini rivojlantirish buyuk umummilliy maqsadga va umumxalq harakatiga aylanishi, ustozlarga yuksak hurmat – ehtirom ko'rsatishi jamiyatimizda oliy qadriyat darajasiga ko'tarishi zarur ekanligi belgilandi.

Bugun boshlang'ich sinf o'quvchilarining ta'lim-tarbiyasi va uni amalga oshirish mexanizmlarining sifatiga e'tibor berish, o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish oldimizda turgan asosiy masalalaridan biri hisoblanadi.

Yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish – O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining bosh maqsadini asosini tashkil qiladi. Mustaqillik yillarida barkamol avlod g'oyasi asosida mazkur davlat siyosatiga molik muammoning ijtimoiy-huquqiy negizi yaratildi.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, u unumli mehnat qilish, faol dam olish, sport bilan doimiy shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy kasbiy va psixogigienaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, zarurli odatlardan o'zini tiyish, har yili shifokor ko'rigidan o'tib turish va sog'lom oilani shakllantirishda o'z ifodasini topadi. Shuningdek sog'lom turmush tarzi bu shaxsning sog'lom oilani shakllantirish va sog'lom farzand ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'nikmalarida ham o'z ifodasini topadi. Bugungi kunda oliy ta'limda talaba-yoshlarni intellektual, kasbiy, ahloqiy, madaniy rivojlanish talablarini qondirishda ulardagi sog'lom turmush tarzi, borasidagi bilim, ko'nikmalarni, reproduktiv madaniyatni shakllantirish ta'lim maqsadlarining asosiy qismi bo'lib hisoblanmoqda xususan, pedagogik kasb doirasidagi mutaxassislarda. Xo'sh buning zaruriyati nimada?

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida, ilmiy-texnik taraqqiyot yutuqlaridan keng foydalanib kelinayotgan bir paytda onalar xastalıkları, bolalar o'limi, zaif, nogiron bolalarning tug'ilishi miqdorining ortib borayotganligi, onalar va bolalar salomatligining yomonlashuvi kabi noxushliklarning ham kuzatilayotganligi bevosita oila masalalariga, onalar va bolalar salomatligiga, sog'lom onalardan sog'lom farzandlarning tug'ilishi masalasiga alohida e'tibor berishni, yoshlarni, hali oila qurib

ulgurmasdanoq ularni oilaviy hayotga har tomonlama tayyorlash bilan bir qatorda ularda oilada farzandlarning dunyoga kelishi va shu bilan bog'liq masalalarga oid ilmiy asoslangan bilimlarini o'z vaqtida va yuqori saviyada berishni taqozo etadi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, katta tanaffusdagi o'yinlar, darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalar, sport to'garaklari mashg'ulotlari, kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari, sport musobaqalari va bayramlardan iborat bo'ladi.

Ertalabki badantarbiya bilan bolalarda darslarga jismoniy tayyorgarlik shakllanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilar bilan darslarda jismoniy tarbiya daqiqalar o'tkazish ular tana qomatini to'g'ri shakllanishini ta'minlaydi hamda aqliy va ruhiy charchashlarini tarqatadi.

Katta tanaffuslardagi harakatli o'yinlar o'quvchilarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojlarini qondirib boradi. Sport to'garaklardagi mashg'ulotlar yordamida o'quvchilarda sport turlari harakatlarni malaka va ko'nikmalari shakllanadi. Sport musobaqalari va bayramlarida o'quvchilar o'zaro bellashib sport turlari bo'yicha jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini namoyon qiladilar.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy uslublarda tashkil etishish o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ommaviy jalb etilishini hamda sog'lom tumush tarzini shakllantirishni ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. T. 2020 y 23 sentabr.
2. Muminova F. O'quvchilarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish omillari. Maktab va hayot №7, 2002. – 20-21 b.
3. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 3.

JISMONIY TARBIYA – SOG'LOM JAMIYAT POYDEVORI

10.53885/edinres.2022.32.34.107

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi

Ismoilov Shakhzod Hamzayevich

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi

Сабирова Насиба Расуловна

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры
Педагогического института
Бухарского государственного университета

Исмоилов Шахзод Хамзаевич

Студент педагогического института
Бухарского государственного университета

Sabirova Nasiba Rasulovna

Teacher of the Department of Theory and
Methods of Physical Culture of
the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Ismoilov Shakhzod Hamzayevich

Student of the Pedagogical Institute of Bukhara State University

E-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi o'rni, uning afzalliklari va sog'lom turmush tarzining tarkibiy asoslari haqida so'z boradi.

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни человека, их польза и основы здорового образа жизни.

Annotation. The article discusses the role of physical culture and sports in human life, its benefits and the basics of a healthy lifestyle.

Kalit so'zlar: salomatlik, turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, kasalliklar.

Keywords: health, lifestyle, personal hygiene, diseases.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, личная гигиена, заболевания.

Yurtimizda aholi sog'ligini muhofaza qilish va mustahkamlash, barkamol avlodni tarbiyalashda sportning o'rni, xalq salomatligi, millat genofondi mustahkamligi kabi masalalar davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgani bejiz emas. Zero, sog'lom millat, shu davlatning katta boyligi sanaladi. Jismoniy madaniyatning inson hayotidagi rolini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi, chunki u bilan bog'liq bo'lmagan inson faoliyatining bunday sohasi yo'qdirki, barchasi inson bilan bevosita bog'liq. Sport va jismoniy madaniyat ma'naviy ijtimoiy qadriyat va moddiy, shu bilan birga har qanday shaxs uchun muhimdir. Mamlakatimizda yildan-yilga jismoniy tarbiya jamiyat hodisasi va shaxsning shaxsiy xususiyatlari haqida ko'proq gapiriladi. Shu bilan birga, psixologlar va o'qituvchilar, faylasuflar ham shunday fikrda: bu hodisa uzoq vaqt davomida odamlarning tana madaniyatiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishiga qaramay, hali etarlicha o'rganilmagan. Shunga qaramay olib borilayotgan islohotlar aholini salomatligi mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgandir. O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev «Umuman olganda, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog'liq bo'lgan yosh avlodning sog'lom va barkamol rivojlanishi o'ynaydi. Shuning uchun islohotlarimizni kengaytirish va samaradorligini yanada oshirish masalalarida biz zamonaviy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan g'ayratli, tashabbuskor, har tomonlama rivojlangan yoshlarimizni o'zimizga tayanch deb bilamiz», deydi o'z nutqlaridan birida. Qachonki bizning eng ustuvor vazifamiz ulkan maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun vakolatli yoshlarni tarbiyalay oladigan qudratga ega bo'lsa, shundagina kelajak avlod xalqimizning azaliy orzularini amalga oshiradigan haqiqiy kuchga aylanadi.

Hech shubhasiz jismoniy tarbiya va sport inson hayotidagi o'rni shubhasiz beqiyosdir. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiyani shaxs ma'naviyatiga ta'sir etuvchi element sifatida ko'rib chiqishni nazarda tutuvchi yondashuv faol rivojlanmoqda. Qolaversa, jismoniy tarbiya va sportdan to'g'ri qo'llanilsa, shaxsning axloqiy fazilatlarini to'g'rilash, inson intellektini rivojlantirish, badan salomatligini mustahkamlash, yurak faoliyatini yaxshilash, go'zallik haqidagi tasavvurlarni shakllantirish hamda inson psixologiyasini tarbiyalash mumkin. Insonning sog'ligi va tananing rivojlanishi, tananing morfologiyasi va funktsionalligini belgilaydi. Zamonaviy ta'lim jarayonini tashkil qilishda ham jismoniy tarbiya va sport ta'limga bo'lgan intilish tufayli juda muhimdir. Vaqt o'tishi bilan atrof-muhit ham o'zgarib bormoqda. Oliy mavjudot inson ham atrofdagi vaziyatning tez o'zgarishiga qarab moslashishga majbur bo'ladi va buning uchun bir qator ko'nikmalarga ega bo'lish lozim. Jismoniy tarbiya va sport shaxsning muvaffaqiyatli faoliyatining asosidir. Salomatlik hayotning asosiy qiymati bo'lib, u bir qancha omillarga bog'liq: turmush tarzi, atrof-muhit omillari, biologik (ya'ni irsiy) omillar va ko'rsatiladigan tibbiy xizmatlar. Hozirda sog'lig'imizning 50 % ni sog'lom turmush tarzi belgilab beradi. Shuning uchun, agar inson sog'lom turmush tarzini olib boradigan bo'lsa, unda u allaqachon sog'lig'ining yuqori darajasini belgilagan bo'lar edi. Aksincha, nosog'lom turmush tarzini olib boradigan odam o'z sog'lig'iga putur etkazadi, o'zini turli kasalliklarga duchor bo'lishiga, azob va kasalliklarga, erta qarilikka va quvonchsiz hayotga mahkum etadi. Insonda jismoniy faollikning yuqori bo'lishi, shaxsiy gigiyenaga qat'iy rioya qilish, chiniqqish, ratsional ovqatlanish va yomon odatlardan voz kechish –bu sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir. Qadimgi zamonlardan buyon bu masala eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan va qadimgi davrlarda jismoniy madaniyat sog'liqning tarkibiy qismi sifatida qaralgan.

Mutaxasislarning fikriga ko'ra, muntazam jismoniy faoliyat quyidagilarni ta'minlaydi:

- to'satdan o'lim, ayniqsa erta, yurak va miyaning o'tkir qon tomirlari kasalliklari;
- arterial gipertenziya (agar mavjud bo'lsa, qon bosimini yaxshiroq nazorat qilishni ta'minlaydi);
- 2-toifa qandli diabet (agar mavjud bo'lsa, uning kursini va asoratlarni rivojlanishini yaxshiroq nazorat qilishni ta'minlaydi);
- yo'g'on ichak saratoni;
- ruhiy kasalliklar (tashvish va depressiv holatlar) kabilarni amalga oshish xavfini kamaytiradi.

Shuningdek:

- tana vaznini nazorat qilish;
- suyak to'qimalarining mustahkamligi (osteoporozning oldini olish);
- hayot tarzining to'g'ri yuritilishi inson salomatligini yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzi haqida qimmatli fikrlar, asarlarning yuragi deb, buyuk olimlarimizning asarlari "Sog'liqni saqlash ilmi", "Sog'lom turmush tarzi", "Sog'lom avlod", "Ruhiiy salomatlik", "Sog'lom tabiiy muhit" konsepsiyalarining asoschisi Ibn Sinoning tibbiyotga oid asarlaridir desak, aslo mubolag'a qilmagan bo'lamiz. Inson salomatligi faqat tana ichki muhitiga bog'liq bo'lmay, balki atrof-

muhit, xilma-xil ekologik omillar, ma'naviy ta'sirlarga ham bog'liqligi alloma nazaridan chetda qolmagan.

Xulosa qiladigan bo'lsak, insonning qanday yashashi uning o'z qo'lida. Kishi oldida doim ikkita yo'l bo'ladi: biri yorqin hayot, ikkinchisi tubsiz jarlik. Tanlash esa insonga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091
- 2 N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>
3. SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 [TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES](#)
4. SN Rasulovna . [STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES](#) Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6
5. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.
6. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
7. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 //Volume: 1, ISSUE: 6
8. Мухитдинова Н. М., Джураева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.
9. Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 15-26.
10. Junaydulloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 1-14.
11. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 326-332.

MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.59.54.108

Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi.

*Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi*

Rahimova Jamila Rustam qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ahamiyati yoritib berilgan, shuningdek, jismoniy tarbiya soatining maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari uchun qanchalik foydali va samarali ekanligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Ka'lit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, mashg'ulot, bilim, ko'nikma va malaka, uzluksiz ta'lim, tayyorlov guruh, o'rta guruh, kichik guruh, ilk qadam dasturi.

Аннотация: В данной статье освещается важность организации и проведения занятий физкультурой и спортом в системе дошкольного образования, а также насколько полезны и эффективны занятия физкультурой для дошкольников.

Annotation: This article highlights the importance of organizing and conducting physical education and sports in the preschool education system, as well as how useful and effective physical education hours are for preschoolers .

Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta'minlash, qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish, o'qishga, doimiy ta'lim olish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o'qish uchun tayyorlashdan iboratdir. Maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatining qonuniy asoslari, “Ilk qadam” davlat dasturi (O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018 yil 7 iyuldagi 4-sonli hay'at yig'ilishi qarori bilan tasdiqlangan), “Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida” (O'RQ-595-son 16.12.2019) , “Ta'lim to'g'risidagi” (O'RQ-637-son 23.09.2020) hamda boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilab berilgan.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli ko'rsatmalarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangicha yondashish, izlanishda bo'lish tizimning amaliy asoslarini ilmiy –nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang –barang faoliyatining ta'lim – tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat tartibini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat: 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;

2) kundalik tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari; ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;

3) faol dam olish: bolalar turizmi, [jismoniy tarbiyali dam olish](#), jismoniy tarbiya bayramlari, saloamtlilik kunlari, ta'tillar;

4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati;

5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha tarbiya muassasalari kun tartibi tartibidagi o'rmini belgilaydi. Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarining barchasida boshlanadi, biroq ularning har biri yosh psixofiziologiyasi xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini hamda uni o'tkazish metodikasiga ko'ra o'ziga xosdir. Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi. U aqliy faoliyat uyg'otuvchi (matematika, nutqni o'stirish bo'yicha) mashg'ulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va rang –barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar maksimal sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga, imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport: o'yinlari, estafetalarni o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi. Rejada har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlar mazmunini tashkil etadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish — jismoniy tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotning kirish - jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. SHuning uchun bir xolda o'qitish, ikkinchi bir xolda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan

qiziqish va emotsional kayfiyat paydo kilishdan, diqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniklashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. SHu maqsadda bolalarga to'g'ri qaddi-komatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga — turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan! burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va bonqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va xokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar — tovonda, [oyoq uchida](#), poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning qatorga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruxlarda 4 dan 6 daqiqagacha davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ng asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir xolatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat material bilan tanishgirishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustaxkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. SHundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatta tortadigan qoidalari harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning optimal ruxiy ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish). Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik qo'llanmalar — bayroqchalar, tayoqchalar, chamberaklar, [lentalar](#), sharlar bilan bajaradilar. CHunki ular butun organizmning funktsional xolatini yaxshilashga ta'sir etadilar katta mushak guruxlarda asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko'ra tanlanadi. Dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish xamda mustaxkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlash va umurtqa egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko'zda tutiladi. SHundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi.

Maktabga tayyorlov guruhlari jismoniy tarbiya mashg'ulotida asosiy harakatlardan iborat ikkitadai to'rttagacha mashqni rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Bu harakatlarni qo'shib olib borishda ularning intensivlik darajasi hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o'rta intensiv mashqlar bilan qo'shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi kichik guruxlarda 15 daqiqadan 18 daqiqagacha, o'rta guruxlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha, katta guruxlarda 25—28 daqiqa bo'ladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruxlarda 8—12 daqiq, o'rta guruxlarda 12—15 daqiqa, katta guruxlarda 15—20 daqiqani tashkil etadi.

Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy ko'zgaluvchanlikning pasayishiga va pulsning me'yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi xollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi xam mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruxlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruxlarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha bo'ladi. Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruxlarda 1,5—20 daqiqani, o'rta guruxlarda 20—25 daqiqani, katta guruxlarda 30—35 daqiqani tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch kabi jismoniy sifatlari tarbiyalanadi..

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi tavsifiga muvofiq rejalashtiriladi: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilgani bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti- vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi xil mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan xolda takrorlanadi va xokazo.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev Sh.D. Sattorov A O'quvchi tarbiyasida maktab va oila hamkorligi. O'quv – uslubiy qo'llanma. Toshkent “Muxarir”, 2011. 75 bet.
2. Соболева Т.С. Женщина и спорт. Теория и практика физической культуры. М.-2002 г
3. Sportchi-chempion qizlar haqidagi maqolalar. Qashqadaryo yoshlar sporti // Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2011 yil, №9, №10, №11, №12-sonlari.
4. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadridinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.

KUNI UZAYTIRILGAN GURUHLARDA JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.39.23.109

Sadridinova Dilobar Husniddin qizi.

*Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi*

Rahimova Jamila Rustam qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada Respublikamizdagi barcha maktablarining kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlari o'tkazilishining ahamiyati yoritib berilgan, shuningdek, jismoniy tarbiya soatining boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qanchalik foydali va samarali ekanligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Ka'lit so'zlar: Kuni uzaytirilgan guruhlar, jismoniy sog'lomlashtirish soatlari, sog'lomlashtirish, mashg'ulot, bilim, ko'nikma va malaka.

ANNOUNCEMENT: This article highlights the importance of holding physical fitness classes in extended day groups in all schools in the country, as well as how useful and effective physical education hours are for primary school students.

ОБЪЯВЛЕНИЕ: В данной статье подчеркивается важность проведения занятий по физкультуре в группах продленного дня во всех школах страны, а также насколько полезны и эффективны часы физкультуры для учащихся начальных классов.

Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishning muhim ahamiyati bor. Chunki u amaliy natijalar beradigan vositalardan iboratdir. U o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, ish unumining kuchayishi, asosiy harakat sifatlarining o'sishi, o'quvchilarga ta'lim berishda muhim bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish hamda ularni har xil murakkab sharoitda hayotga tadbir etish mumkin. Sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini to'g'ri uyushtirish yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi, kishilarda shu tushunchalarni shakllantirib, o'z salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish har bir jamiyat kishisining ijtimoiy burchi ekanligini singdiradi, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni hayotiy ehtiyojga aylantirishni tarbiyalaydi, jismoniy kamolotga intilish, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turishni nazarda tutadi.

Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari quyidagilardan iborat:

— O'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya:

— Badantarbiya daqiqalari

— Kuni uzaytirilgan guruhlardagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar (salomatlik soati).

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlari, ulardan tashqari organizmni chiniqtirish tadbirlari, yassi oyoqlikni oldini olishga oid mashqlar, mustaqil o'yinlar va mashqlar, sport to'garaklarida mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, estafeta-konkurslari, turli musobaqalar, sog'lomlashtiruvchi cho'milishlar, sport bayramlari, kichik olimpiada musobaqalari va boshqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Kuni uzaytirilgan guruhlar tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, 8–10 daqiqa va 5–6 ta oddiy mashqlardan iborat bo'ladi, umumta'lim darslarida «quvnoq daqiqalar», o'tilayotgan fanlarning mavzusiga hamda o'quvchilarning charchash holatlarining belgilariga qarab, 2-3 ta jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi, katta tanaffuslarda o'yinlar va kuni uzaytirilgan guruhlarda «jismoniy tarbiya soatlari», bolalarning yoshiga, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi hamda sport asbob-anjomlarini hisobga olgan holda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya dasturida maktabda jismoniy sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ularning ichida “kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya soatlari” alohida o'rinni egallaydi. Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatining jismoniy faoliyat bilan almashinuvga yordamlashadi, yaxshi kayfiyat, ijobiy xissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Jismoniy tarbiya soatlari erkin zo'riqmagan holda o'tkaziladi. Unda harakatli o'yinlar, musobaqalar ko'proq qo'llaniladi. Bu soatlarni umumiy darsga aylantirish kerak emas, aks holda bolalar charchay boshlaydilar.

Mashg'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining metodik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Deyarli hamma maktablarda jismoniy tarbiya soatlarini o'tkazish uchun mutaxassislar, jismoniy tarbiya aktivi, ota-onalar, sportchilar va shu kabilar yordam sifatida taklif etiladilar.

Jismoniy tarbiya soatlari mazkur guruhlarda 40-60 daqiqa davomida o'tkazilib, vaqtning bunday tanlanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq boladi.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmuni, tarkibini bilish, shug'ullanuvchilar fiziologik va xissiy, jismoniy yuksalishlarning oshib ketmasligiga rioya qilishi kerak.

Guruhli mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorgarlik qismidan keyin bolalarni 2-3 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu guruhlar har biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. So'ngra guruhlar o'rmini almashtirish mumkin. Bolalarning bunday guruhlariga bo'linishi mashg'ulotning harakat zichligini orttiradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish o'qituvchi uchun vazifaning bajarilish sifatini aniqlashda qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bu mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar va yuqori sinf o'quvchilari taklif etiladilar, ular o'quvchilarning mashqlar bajarishini nazorat qiladilar.

Quyi sinf o'quvchilari bilan taqlid qiluvchi mashqlar muhim o'rinni egallaydi. Bunday obrazlarga taqlid etib bajariladigan mashqlar ularda ijobiy xissiyotni xosil qiladi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni orttiradi.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlarini o'tkazishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan otkazish joyiga ham bogliq. Shu maqsadda basketbol, voleybol, va boshqa maydonlar tanlanadi, yugurish yo'llari, nostandart qurollardan foydalaniladi va yetarli ravishda zarur mayda qurollar-to'plar, arqonlar, gardishlar, gantellar, bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va shu kabilar yetarli darajada bo'lishiga e'tibor beriladi. Guruhli mashg'ulotlarda o'yinlar “Kun va tun”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “Sakrab o'tir”, “Bir-biriga otish” va hokazo kabi “Bo'sh joy”, “Zovurdagi bo'ri”, “Qarmoq”, “Harakatlanuvchi nishon” komandali va guruhli o'yinlardan foydalaniladi. Bundan tashqari ikki o'quvchi orasida musobaqa o'yini va boshqa o'yinlar qo'llaniladi.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlarida qo'llaniladigan milliy o'yinlardan biri bu “Tortishmachoq” o'yinidir. O'yinchilar aniq ikki jamoaga bo'linadi. Har qaysi jamoada o'zaro bir-birini belini ushlab turadi. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziq chiziladi. O'qituvchining signali bo'yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o'tsa shu jamoa o'yinda yutib chiqadi. O'yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin. Bu o'yin orqali o'quvchilarni kuchi rivojlanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, kuni uzaytirilgan guruhlardagi ta'limiy va tarbiyaviy ishlarni rivojlantirishda didaktiv harakatli, mazmunli – rasmi o'yinlardan ko'proq foydalanish hamda o'zbek milliy xalq o'yinlariga alohida e'tibor berish lozim. Chunki, bu o'yinlarning asosiy vazifasi o'z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalashni ta'minlash, ularga axloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim ko'nikma hamda malakalarini, vatanparvar sifatlarga xos fazilatlarini shakllantirishdan iboratdir.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.
2. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 476-484.
3. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 468-475.

ОИЛАЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ МУҲИТНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ХУҚУҚИЙ-МЕЪЁРИЙ АСОСЛАРИ

10.53885/edinres.2022.95.17.110

Рашидов Хуршид Каримович

Навоий давлат кончилиқ институти ўқитувчиси

Калим сўзлар: *Оила, маданият, маънавий-ахлоқий муҳит, жисмоний тарбия, педагогик муаммо, турмуш даражаси, ижтимоий омил, психологик омил.*

Президентимиз Шавкат Мирзиёев таъкидлаганларидек, “Авлодлар давомийлигини таъминлайдиган маънавият кўрғони бу – оиладир”. Бугунги кунда барчамизнинг асосий вазифамиз ва инсоний бурчимиз баркамол авлодни тарбиялашдир.

Ўзбекистонда барча фуқаролар оилавий муносабатларда тенг ҳуқуқларга эгадирлар. Никоҳ тузиш чоғида жинси, ирки, миллати, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахсий ва ижтимоий мавқеи ҳамда бошқа ҳолатларга қараб, ҳуқуқларни муайян тарзда бевосита ёки билвосита чеклашга, бевосита ёки билвосита афзалликлар белгилашга ҳамда оилавий муносабатларга аралашшга йўл қўйилмайди.

Оилавий муносабатларда фуқароларнинг ҳуқуқлари фақат қонунга асосан ва фақат оиладаги бошқа аъзоларнинг ҳамда ўзга фуқароларнинг ахлоқи, шаъни, кадр-қиммати, соғлиғи, ҳуқуқлари ва қонун билан қўриқланадиган манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида зарур меъёргагина чекланиши мумкин.

Оилаларда маънавий-ахлоқий муҳитни таъминлашнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари ўрганилганда, тўрт нафар ва ундан ортиқ ўн саккиз ёшга тўлмаган боласи бўлган оила кўп болали оилалар сирасига кириши қонунларда ўз ифодасини топганлиги аён бўлди. Бунда, агар тўрт нафар ва ундан ортиқ болаларидан бир нафари ёки ундан кўпроғи таълимнинг кундузги шаклида (ўрта махсус ва профессионал, олий таълим) таълим ташкилотларида ўқиётган ҳамда йигирма икки ёшга тўлмаган бўлса, бу оила ҳам кўп болали оила, деб ҳисобланади.

Оила тўғрисидаги қонунчилик никоҳ тузиш, никоҳнинг тугатилиши (тугаши) ва уни ҳақиқий эмас деб топиш шартлари ва тартибини белгилайди, оила аъзолари: эр-хотин, ота-она ва болалар (фарзандликка олувчилар ва фарзандликка олинганлар) ўртасидаги, оила тўғрисидаги қонунчиликда назарда тутилган ҳолларда ва доирада эса қариндошлар ҳамда ўзга шахслар ўртасидаги шахсий номулкий ва мулкый муносабатларни тартибга солади, шунингдек ота-она қарамоғидан маҳрум бўлган болаларни оилага олиш шакл ва қоидаларини, фуқаролик ҳолати далолатномаларини қайд этиш тартибини белгилайди.

Бугунги кунда мамлакатимизда оила институтини мустаҳкамлаш бўйича, энг аввало, «Соғлом оила- соғлом жамият» ғоясини ҳаётга татбиқ этишга йўналтирилган давлат сиёсатининг олиб борилиши залворли ислохотларни амалга оширишга қаратилганлиги билан характерланади. Чунончи, нотинч ва муаммоли оилаларга манзилли қўмаклашишни ташкил этиш; хотин-қизларни қўллаб-қувватлашга доир давлат сиёсатининг самарали амалга оширилишини таъминлаш, уларнинг ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш, мамлакат ижтимоий-сиёсий ҳаётидаги роли ва фаоллигини ошириш, хотин-қизлар ва эркаклар учун тенг ҳуқуқ ҳамда имкониятлар кафолатларини таъминлаш шулар жумласидандир.

Республикамызда сўнги йилларда хотин-қизларнинг муаммоларини ўз вақтида аниқлаш, ёрдамга муҳтож бўлган ва оғир ижтимоий аҳволга тушиб қолган хотин-қизларга, шу жумладан ногиронлиги бўлган аёлларга ижтимоий-ҳуқуқий, психологик ва моддий ёрдам кўрсатишга катта аҳамият қаратилмоқда. Шунингдек, хотин-қизларнинг бандлигини таъминлаш, меҳнат шароитларини яхшилаш, хотин-қизларни, айниқса, қишлоқ жойлардаги ёш қизларни оилавий ва хусусий тадбиркорликка, хунармандчиликка кенг жалб этиш масалаларида ҳар томонлама манзилли қўллаб-қувватлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Давлат сиёсатида фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари фаолиятини қўллаб-қувватлаш, уларнинг ҳуқуқ ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш, маҳалла тизимини ривожлантириш бўйича таклифлар ишлаб чиқиш; фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг жамиятдаги ўрни ва ролини кучайтириш, аҳоли кундалик муаммолари билан ишлаш ва таъсирчан жамоатчилик назоратини амалга оширишдаги мавқеини юксалтиришга устувор аҳамият берилганлиги муҳим истиқболлий вазифалар ечимини топишга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир. Бинобарин, маҳаллаларда қонун устуворлигини таъминлаш ва ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш масалаларида ички ишлар органлари, бошқа давлат идоралари ва жамоат ташкилотларининг ўзаро ҳамкорлигини мустаҳкамлаш; ижтимоий ҳимояга муҳтож ва кам таъминланган оилаларга моддий қўмаклашиш, ижтимоий қўллаб-қувватлашни таъминлашда ҳуқуқий, услубий ва амалий ёрдам кўрсатиш, нурунийларнинг билим ва бой ҳаётий тажрибасидан ёшлар маънавиятини юксалтириш, уларда ватанпарварлик руҳини мустаҳкамлаш масалаларида самарали фойдаланиш маънавий-ахлоқий негизларнинг мустаҳкамланишига олиб келмоқда. Бинобарин, мамлакатимизда барча хайрли ишлар аввало оилаларни мустаҳкамлаш ва ёш авлоднинг ёруғ келажагини таъминлаш мақсадида амалга оширилмоқда.

О.Мусурмонованинг таъкидлашича, оила соғлом экан, жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан, мамлакат барқарордир. Болалар тарбиясига нафақат оила, таълим-тарбия муассасалари балки маҳалла ҳам маъсулдир. Чунки, фарзанд тарбияси қўп омиларга, аввало, ахлоқий-маънавий муҳитга ҳам боғлиқ. Таълим-тарбия муассасалари билан оила ҳамкорлиги бунда муҳим аҳамиятга эга. Она юртига муҳаббатни шакллантириш, маърифатли ва маънавиятли шахс сифатида вояга етишларини таъминлаш, болаларнинг маънавий баркамол ва жисмонан соғлом бўлишлари учун иқтисодий ва ижтимоий муҳитни яратиш ҳар биримизнинг муқаддас бурчимиздир. Бинобарин, оила тарбияси ижтимоий тарбия билан узвий алоқада бўлсагина, кутилган натижаларга эришиш мумкин. Бу борада ота-оналарнинг оилада фарзанд тарбияси ва маънавий -ахлоқий руҳий ва жисмоний камолоти учун зарур бўлган ижобий ота- оналик кўникмаларини ўзлаштириб бориши катта аҳамиятга эга. Ҳар бир ота-она ўз фарзандини дунёдаги энг толеи баланд маърифатли ва саодатли бўлишини истайди ва бунга эришиш йўлида ҳаракат қилмоқда.

Ўзбек олимаси Н.Эгамбердиеванинг эътироф этишича, ҳар бир ота-она фарзанд тарбиясида ўзларининг бурч ва маъсулиятларини чуқур англашлари лозим. Шундай экан, оилада руҳий хотиржамлик, самимий муносабат, ота-она обрўсининг юқори бўлиши, болаларга талаб қўйишда оила катталари ўртасидаги бирликнинг сақланиши, бола шахсини меҳнатга тарбиялашга алоҳида эътибор бериш, болани севиш ва иззатини жойига қўйиш, оилада қатъий режим ва кун тартибини ўрнатиш, боланинг ёш ва шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш, боладаги ўзгаришларни кузатиб бориш, ундаги мустақилликка интилиш ва ташаббускорлик сифатларини қўллаб-қувватлаш ота-оналарнинг педагогик билимларга эга эканлигини кўрсатади.

У.Маҳкамов таъкидлашича, фарзандларимиз таълим-тарбиясига бўлган эътиборни ўзлимиз ва келажакка бўлган эътибор, деб билиб, ёш авлодга ғамхўрлик кўрсатиш, соғлом ўсиши, тўғри тарбия ҳамда таълим олишини таъминлаш барчамизнинг бурчимиз эканлигини ҳеч қачон унутмайлик. Фарзандларимизга шундай тарбия берайликки, улар ўз ота-боболарига, ўз тарихи, Ватани, оиласи, она тилига, миллати, дини ва анъаналарига содиқ бўлиб камол топишсин.

Ф.М. Зариповнинг диссертациясида оилаларда соғлом турмуш тарзини ҳимоялаш ва саломатликни мустаҳкамлаш, вояга етмаганларнинг ижтимоий мақсадларга эришув йўлидаги саъй-ҳаракатларига ёрдам бериш, уларнинг ички салоҳий қудратини юксалтиришга йўналтирилган вазифалар ўз ифодасини топган. Муаллиф ишда: “Фарзандларимиз онгида элу юртга, Ватанга муҳаббат туйғулари оилада, яшаб турган маҳаллада шаклланади. Мамлакатнинг эртанги куни, тинч ва обод бўлиши энг олдин мана шу кичик жамиятда ўсиб-унаётган болаларимизга боғлиқ. Қайси оилада, қайси маҳаллада тарбия яхши йўлга қўйилар экан, ўша оила, ўша маҳалла гуллаб-яшнайдир”-деган фикрни илгари суради.

Оилаларда маънавий-ахлоқий муҳитни соғломлаштиришда уларнинг иқтисодий таъминотини яхшилаш ҳамда ўсиб келаётган ёш авлодни миллий қадриятлар руҳида тарбиялаш, миллий ва умуминсоний қадриятларни уларнинг онгига синдириш ҳамда юксак маънавиятли ва садоқатли қилиб вояга етишларида кекса авлод вакилларининг ижтимоий фаоллигини ошириш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдуллаева, Ш. А. (2019). Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. In *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития* (pp. 4-10).

2. Абдуллаева, Ш. А., & Зайнитдинова, М. А. (2018). Совершенствование качества образования в системе переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 4(3).

3. Абдуллаева, Ш. А., & Хужаназарова, С. Ф. (2017). Организация работы по воспитанию толерантности в средних общеобразовательных школах. *Современное образование (Узбекистан)*, (7).

4. Абдуллаева, Ш. А., & Зайнитдинова, М. А. (2018). Совершенствование качества образования в системе переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 4(3).

5. Rashidov X. K., Urunov Sh. R., Rashidov M. K. (2021) PHYSICAL EDUCATION-A WAY TO REDUCE FAMILY BUDGET EXPENDITURES //ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 433-445.

ШАХМАТНИ ИНДИВИДУАЛ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ.

10.53885/edinres.2022.19.60.111

А.Т.Тошев.

*Бухоро давлат университети Жисмоний маданият факультети
Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти*

Аннотация : Мазкур мақолада бошланғич синф ўқувчиларини шахматга ўргатишда шу соҳага оид Ўзбекистон Республикасини ҳуқуқий асослари ўқувчиларни шахмат ўрганиш орқали мантикий фикрлаш қобилияти ўсади ҳамда шахсий сифатлари шакллантирилади. Шахмат ўйинларидан фойдаланиш орқали уларнинг диққати, ақл-идроқи, тафаккури, хотираси ва мантикий фикрлаш малакаси ўсади. Шу билан бирга шахматнинг бугунги ривожланиш тенденциялари, уни оммалашган спорт тури сифатида эмас, балки мамлакат аҳолиси, айниқса, ёшларни интеллектуал салоҳиятини оширувчи, мустақил фикрлаш қобилиятини ва эркин қарор қабул қилиш кўникмаларини, Ватанга садоқат туйғуларини шакллантирувчи ноёб восита сифатида талқин этилган.

Калит сўзлар : бошланғич синф ўқувчилари, шахмат, идрок, тафаккур, хотира, мантикий фикрлаш, диққат, шахсий сифатлар, интеллектуал салоҳият, маънавий тарбия

Аннотация : В настоящей статье раскрывается суть совершенствования логического мышления и личностных качеств у учеников младших классов посредством обучения их игре в шахматы в соответствии с правовыми основами Республики Узбекистан в этой сфере. Наряду с этим, на сегодняшний день, исходя из тенденции развития шахмат, эта игра рассматривается не только как распространённый вид спорта, но и в качестве уникального средства повышения интеллектуального потенциала, способности самостоятельного мышления и свободного принятия тех или иных решений среди населения, а особенно среди молодёжи.

Ключевые слова: ученики начальных классов, шахматы, мышление, восприятие, память, логическое мышление, внимание, личностные качества, интеллектуальный потенциал, духовное воспитание

Annotation: The article demonstrates the importance of improving logical thinking and personal qualities of primary school students in learning chess in accordance with the Presidents of Republic of Uzbekistan laws related to the issue. Moreover, the tendency of chess development shows that the game is considered to be not only a widespread kind of sports, but a unique way to improve intellectual potential, personal qualities, independent thinking and problem solving among the population, especially among a young generation.

Key words : primary school students, chess, thinking, perception, memory, logical thinking, attention, personal qualities, intelligence potential, moral upbringing

БОШЛАНҒИЧ МАКТАБДА ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИЛГАН ЁНДАШУВ АСОСИДА БОШЛАНҒИЧ ШАХМАТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ДИДАКТИК ЖИҲАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ МАҚСАДИДА РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ТАЪЛИМ АСОСЧИЛАРИ Д. Б. ЭЛЬКОНИН, В. В. ДАВЫДОВ, С. Д. НЕВЕРКОВИЧ, В. В. РУБЦОВЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРНИНГ ЎҚУВ ФАОЛИЯТИГА ДОИР А. З. ЗАКНИНГ ЎҚУВЧИЛАРДА РЕФЛЕКСИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИГА ДОИР ВА В. В. ДАВЫДОВНИНГ ЎЙИН ЎҚУВ ФАОЛИЯТИДА РЕФЛЕКСИЯНИ ПСИХОЛОГИК МАҚСАДЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ УСУЛЛАРИГА ДОИР ТАДЖИҚОТЛАРИНИ КЎРИБ ЧИҚДИК. ЎҚУВЧИЛАР ЎРТАСИДА ИНДИВИДУАЛ ФАРҚЛАР МАВЖУДЛИГИ ТУФАЙЛИ ҲАР БИРИНИНГ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТЛАРНИ ҚАНДАЙ ТАШКИЛ ЭТИШ КЕРАК, ДЕГАН САВОЛ ЎҚИТУВЧИ ОЛДИДА ДОИМО ТУРАДИ. БУ МАСАЛАНИ ҲАЛ ЭТИШДА ЎҚИТУВЧИ ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВДАН ФОЙДАЛАНИШИ КЕРАК.

БИТТА ТОПШИРИҚ БАЪЗИ ЎҚУВЧИЛАР УЧУН ҚИЙИН БЎЛИШИ МУМКИН, БОШҚАЛАР УЧУН ОСОН. АЙРИМ ЎҚУВЧИЛАР НАЗАРИЙ МАЪЛУМОТЛАРНИ БИРИНЧИ ТУШУНТИРИШДА АНГЛАБ ОЛАДИ, БАЪЗИЛАРГА ТАКРОРЛАШ КЕРАК, БОШҚАЛАРИГА ЭСА ҚАЙТА ТУШУНТИРИШ ЛОЗИМ. ШУНДАЙ ҚИЛИБ, ЎҚУВ МАТЕРИАЛИНИ МУВАФФАҚИЯТЛИ ЎЗЛАШТИРИШ НАФАҚАТ ЎҚИТУВЧИНИНГ ФАОЛИЯТИГА, БАЛКИ ЎҚУВЧИНИНГ ИДРОК, ХОТИРА, АҚЛИЙ ФАОЛИЯТ ВА НИХОЯТ, ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИГА БОҒЛИҚДИР. БУНДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИКИ, ЎҚИТУВЧИ ҲАР БИР ЎҚУВЧИНИНГ ПОТЕНЦИАЛ ИМКОНИАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚИБ, УНИНГ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИГА ҚАРАТИЛГАН ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАР ЯРАТИБ БЕРИШ КЕРАК. БУ АМАЛИЙ МУАММОНИ ҲАЛ ЭТИШ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ВА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВНИ ИЗЧИЛ АМАЛГА ОШИРИШНИ ТАҚОЗО ЭТАДИ. ҲАР БИР ЎҚУВЧИНИНГ ПОТЕНЦИАЛ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА ЎҚИТУВЧИ ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВНИ АМАЛГА ОШИРИШИ МАҚСАДГА МУВОФИҚДИР. ДЕМАК, ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВНИ ҚЎЛЛАШДАН ОЛДИН ЎҚУВЧИНИ ЎРГАНИШ КЕРАК. БОЛАНИ ЎРГАНИШ УЗЛУКСИЗ, РИВОЖЛАНУВЧИ ЖАРАЁНДИР. ШУНИНГ УЧУН БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИСИНИ ЎРГАНИШНИ ИККИ ЙЎНАЛИШДА ОЛИБ БОРИШ МАҚСАДГА МУВОФИҚДИР: АҚЛИЙ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲАМДА БИЛИМ ВА ШАХМАТНИ ЎРГАНИШГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИ. ЎҚУВЧИНИ АҚЛИЙ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ УЧУН ҚУЙИДАГИ СИФАТЛАРГА ЭЪТИБОР ҚИЛИШ КЕРАК:

- ДИҚҚАТ, ХОТИРА;

- ТИНГЛАШ ВА ЭШИТИШ ҚОБИЛИЯТЛАРИ;

- ЎҚУВ МАТЕРИАЛИНИ ЎЗЛАШТИРИШ МУСТАҚИЛЛИГИ ВА СУРЪАТИ;

- МАНТИҚИЙ ВА ТАҲЛИЛИЙ ФИКРЛАШ.

ЎҚУВЧИНИ БИЛИМ ВА ШАХМАТНИ ЎРГАНИШГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНИ ЎРГАНИШ УЧУН ҚУЙИДАГИ СИФАТЛАР ЭЪТИБОРГА ОЛИНАДИ:

- МАВЗУЛАР БЎЙИЧА БИЛИМ СИФАТИ;

- ЎҚИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ: ЎҚИШ ЖОЙИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА УНДА ТАРТИБНИ САҚЛАШ, ВАЗИФАНИ ДАРҲОЛ БАЖАРИШГА КИРИШИШ ВА БАЖАРИШ ТЕЗЛИГИ, ВАЗИФАНИНГ ТЎҒРИЛИГИНИ ТЕКШИРИШ (ЎЗИНИ -ЎЗИ ТЕКШИРИШ);

- ЎҚИШДАГИ ЮТУҚ ВА МУВАФФАҚИЯТСИЗЛИКЛАРГА ҲАМДА ЎҚИТУВЧИ ВА ДЎСТЛАРНИНГ БАҲОСИГА МУНОСАБАТИ;
- ТИРИШҚОҚЛИК, ЎҚИШГА ҚИЗИҚИШИ;
- ИНТИЗОМИЙ, АХЛОҚИЙ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР: ДИҚҚАТНИ ЖАМЛАШ, ҚАТЪИЯТ, НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ ИСТАГИ, ИШНИ ОХИРИГАЧА ЕТКАЗИШ ҚОБИЛИЯТИ.

ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШДА БИРИНЧИ НАВБАТДА ҲИСОБГА ОЛИНИШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН ЎҚУВЧИНИНГ АҚЛИЙ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИ ВА УНИ БАҲОЛАШГА ДОИР МУАММОЛАРНИ КЎРИБ ЧИҚАМИЗ.

А. Н. МЕНЧИНСКАЯНИНГ ТАЪРИФИГА КЎРА, ЎҚУВЧИНИНГ АҚЛИЙ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИ ИККИТА ТУШУНЧАНИ ҚАМРАБ ОЛАДИ: ЎРГАНИШ (ЎРГАНИШ ҚОБИЛИЯТИ) ВА ЎРГАНИЛГАНЛИГИ (ОЛИНГАН БИЛИМЛАР). ЎРГАНИШ ҚОБИЛИЯТИ ЁКИ ЎҚИШГА БЎЛГАН ҚОБИЛИЯТ “ҚИСҚА ДАВРДА ЎЗЛАШТИРИШНИНГ ЮҚОРИ ДАРАЖАСИГА ЭРИШИШ ҚОБИЛИЯТИ”НИ БИЛДИРАДИ. ЎРГАНИШ ҚОБИЛИЯТИНИ АНИҚЛАШ МЕЗОНЛАРИ ЎЗЛАШТИРИШНИНГ ТЕЗЛИГИ, ФИКРЛАШ ЖАРАЁНИНИНГ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА ФИКРЛАШДА АНИҚ ВА МАВҲУМ КОМПОНЕНТЛАРНИНГ АЛОҚАЛАРИНИ АНГЛАШ ЎЗЛАШТИРИШНИНГ ТЕЗЛИГИ - МУРАККАБ ҲОДИСА БЎЛИБ, У ЁДЛАШ ТЕЗЛИГИ КЎРСАТКИЧИ БИЛАН ЭМАС, УМУМЛАШТИРИШ ТЕЗЛИГИ БИЛАН БАҲОЛАНАДИ. ЎЗЛАШТИРИШ ТЕЗЛИГИНИ З. И. КАЛМЫКОВА ЎРГАНИШ ВА БУ ҲОДИСАНИ ИФОДАЛАШ УЧУН “СУРЪАТ ТЕЗЛИГИ” АТАМАСИНИ ИШЛАТГАН. УНИНГ МЕЗОНЛАРИ: УМУМЛАШТИРИШЛАРНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ УЧУН ЗАРУР БЎЛГАН БИЛИМЛАР ХАЖМ (МИҚДОРИ), ФИКРЛАШ КЎРСАТКИЧИ, МУСТАҚИЛ ФИКРЛАШ. З. И. КАЛМЫКОВА ФИКРИГА КЎРА, МУСТАҚИЛ ФИКРЛАШ ДАРАЖАСИ ҚАНЧА ПАСТ БЎЛСА, ШУНЧА ЎҚУВЧИ ЁРДАМГА МУҲТОЖ БЎЛАДИ. УШБУ МЕЗОНЛАРГА АСОСЛАНИБ, ЎРГАНИШ ҚОБИЛИЯТИНИ ДИАГНОСТИКА ҚИЛИШ СТРАТЕГИЯСИНИ ИШЛАБ ЧИҚДИ. З. И. КАЛМЫКОВА “ЎРГАНИШ ҚОБИЛИЯТИНИ” МАКТАБ ШАРОИТИДА РИВОЖЛАНИШИ УЧУН ЗАРУР ШАРТ-ШАРОИТЛАР ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ БЎҒИНИ ҲАМДА “БОШҚА ЗАРУР ШАРТ-ШАРОИТЛАР (БОШЛАНҒИЧ МИНИМАЛ БИЛИМ ДАРАЖАСИ, ЎҚИШГА ИЖОБИЙ МУНОСАБАТ ВА БОШҚАЛАР) МАВЖУД ВА НИСБИЙ ТЕНГ БЎЛГАН ОДАМНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ (ЁКИ ФИКРЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ)НИНГ ЙИҒИНДИСИ ЎҚУВ ФАОЛИЯТИНИНГ САМАРАДОРЛИГИГА БОҒЛИҚДИР”ДЕБ ҲИСОБЛАЙДИ.

Педагогика фанлари доктори В. В. Князова шахматни ўрганишда қуйидаги омилларга эътиборни қаратади: “Шахмат тасаввур ва таҳлил қилишни ривожлантиради (мантиқий ва таҳлилий фикрлаш). Фикрлаш ва диққатни махсус шаклларини, ўзгарувчанлик қобилиятини бошқаришни, муҳимликни ажратишни, ечим вариантини танлашни (уни ишонтиришга имконият бериш орқали), ижодий мулоқот қилишга, мустақил ижод қилиш (мустақил фикрлаш)га, фаол бўлишга, вақтни сезишга, ўзини ҳаракати учун жавобгарликка, катъиятли, катъият билан тура билишга, сабрли (интизом ва ахлоқий ва иродавий сифатлар), интенсив равишда ташқи ва ички сўзлашувга таъсир қилишга, математик ва бошқа махсус қобилиятга, эстетик дидни тарбиялайдиган махсус шаклларни ўз ичига олади”.

В. В. ДАВЫДОВ ВАЗИЯТЛАРНИНГ МУҲИМ ЖИХАТЛАРИНИ УМУМЛАШТИРИШГА ТАЙЁРЛИК НАЗАРИЙ ТАФАККУРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТИ БЎЛИБ, У АТРОФДАГИ ВОҚЕЛИКНИ ЧУҚУРРОҚ

БИЛИШНИ КАФОЛАТЛАЙДИ ВА ИНСОНИЙ ТУШУНЧАЛАРНИНГ ШАКЛЛАНИШ ПОЙДЕВОРИДА ЁТАДИ, ДЕГАН ФИКРНИ БИЛДИРАДИ.

Ақлий фаолиятнинг мослашувчанлиги - ўрганиш қобилияти деб таърифланадиган интеллектуал хусусиятлар тўпламини ташкил этувчи компонент ҳисобланади. Бу, шунингдек, вазиятни таҳлил қилиш ёндашувининг ўзига хослигида намоён бўлади, фикрлаш услубидаги стереотипларни енгишга, ижодий изланишни ўзгартиришга ёрдам беради. Фикрлашнинг мослашувчанлиги аниқ намоён бўлиши мумкин, масалан, ечиш усуллари тақомиллаштиришда, мустақил равишда олинган ҳулосаларни умумлаштириш даражасини оширишда ва ҳ.к. Ўқиш қобилияти пасайган болаларда фикрлаш ҳаракатчанлиги пасаяди, унинг ўрнини, одатда, қарама-қарши хусусият - тафаккур инерцияси эгаллайди.

Ақлий фаолиятнинг барқарорлиги - бу ўрганиш қобилиятининг ўзига хос хусусияти бўлиб, у олдинги хусусиятга мос келмайдиган бўлиб туюлиши мумкин. Бироқ, аслида улар диалектик жиҳатдан боғлиқдир. Фикрлашнинг турғунлиги мураккаб тушунчаларни (маълум тушунчаларга бошқа бир қанча бўйсунувчи тушунчаларнинг мураккаб, нисбатан доимий тузилишини киритганда) ва когнитив тизимларнинг шаклланишининг зарурий шартидир.

Мустақил фикрлаш. Бу хусусиятни ривожланишининг муҳим кўрсаткичи бўлиб, муаммоларни ҳал қилишда муҳим роль ўйнайди. Мустақил фикрлашни ривожлантиришда ўқитувчининг роли катта. Бу мотивация билан рағбатлантириш, тўғри йўналтириш, назорат қилиш ва баҳолашдир. Мустақил фикрлашда ўқитувчини керакли даражада ёрдам беришга тайёрлиги муҳим ўринни эгаллайди, лекин шу туфайли ўқувчи мустақил ишлаш имкониятидан маҳрум бўлмайди. Аксинча, етарли ёрдам кейинги мустақил иш учун хизмат қилиши керак. Боланинг ёрдамга сезгирлиги қанчалик кўп бўлса, яъни, бола ўз мустақил ишини давом эттириш учун ўқитувчи томонидан кўрсатиладиган минимал, лекин зарур ёрдамдан қанчалик яхши фойдалана олса, унинг ўрганиш қобилиятини ривожлантириш учун шунча кўп имкониятлар яратилади. Ўқитувчи шахматни ўргатишнинг дастлабки босқичларида ўқувчиларнинг биринчи ютуқларига онгли равишда ёрдам бериши катта аҳамиятга эга. Бу даврда ўқитувчининг асосий усули маъқуллаш ва рағбатлантириш бўлиши керак. Бу жараёнларда ўқувчини бироз макташ ҳам фойдали бўлади. Шахматга қизиқишни ўсиши кўп жиҳатдан ўйинда эришилган ютуқларга ва кичкина бўлса ҳам ғалабаларга боғлиқдир. Мустақил амалий фаолиятга бўлган доимий қизиқиш ва истак шахматга мойилликнинг пайдо бўлишидан далолат беради. Шахмат қобилиятининг ривожланиши қизиқиш ва мойиллик билан баҳоланади. Лекин шахматга жиддий ва доимий қизиқишни аниқлаш анча мураккаб жараёндир. Бунга тизимли ёндашиш керак. Анкета сўровномалари, ўқувчи ва уларнинг ота-оналарининг фикрлари каторида бошқа диагностик воситаларнинг қўлланилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдланилган адабиётлар рўйхати

- 1.Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
- 2.Fazliddinov F., Kobiljonov K. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka //Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO). – 2020. – Т. 1. – С. 100-103.
- 3.Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 100-103.
- 4.Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
- 5.Qobiljonovich K. K., Mexrididnova A. G. THE ESSENCE OF THE INITIAL EDUCATION OF THE ZOROASTRIANS //Конференции. – 2020.

6. Qobiljonov Q. IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Исмаатович К.Д. Физическое воспитание в центральной Азии в средневековые //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
8. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
10. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». – 2021. – С. 12-17.
11. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59

МАКТАБГА TAYYORLOV GURUHI YOSHDA GI IMKONIYATI CHEKLANGAN (TIFLO) BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI.

10.53885/edinres.2022.87.50.062

O'zDJTSU o'qituvchisi Murodov Farxod Maxmudovich

O'zDJTSU Sportni boshqarish va turizm fakulteti

talabasi Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi

e-mail: kamardinovashaxlo@gmail.com

Аннотация: Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan maktabgacha ta'lim tashkilotidagi tarbiyalanuvchilar uchun jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi. Tadqiqotimiz davomida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi asosida bolalarning jismoniy holatining yaxshilanishi. Ota onalar bilan olib borilgan anketa so'rovnomalari hamda tadqiqotimiz davomida imkoniyati cheklangan bolalarning harakat deprivatsiyasiga ta'sir qiluvchi sabablarining tahlili haqida.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность занятий по физическому воспитанию учащихся с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных учреждениях. Улучшение физического состояния детей на основе комплекса упражнений, разработанного в ходе нашего исследования. Об анкетировании родителей и анализе факторов, влияющих на депривацию движения детей с ограниченными возможностями здоровья в ходе нашего исследования.

Abstract: This article discusses the effectiveness of physical education classes for students in preschools with disabilities. Improving children's physical condition based on a set of exercises developed during our study. About the questionnaires conducted with parents and the analysis of the factors influencing the deprivation of movement of children with disabilities during our study.

Калит so'zlar: Tayyorlov guruhi, jismoniy tarbiya darsi, jismoniy mashqlar, maxsus mashqlar, individual harakatlar, koordinatsion harakatlar, jismoniy faollik, muvozanat, optimallashtirish, harakat rejimi, simbiotik munosabat.

Ключевые слова: Подготовительная группа, занятие физической культурой, упражнение, специальные упражнения, индивидуальные движения, координация движений, двигательная активность, баланс, оптимизация, способ действия, симбиотическая установка.

Keywords: Preparatory group, physical education class, exercise, special exercises, individual movements, coordination movements, physical activity, balance, optimization, mode of action, symbiotic attitude.

Dolzarbliligi. Imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim tashkilotidagi ta'lim jarayonining muhim yo'nalishlaridan biridir, chunki maktabga tayyorlov guruhi yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash, ularning ijtimoiy moslashuvi va keyingi davr bilan bog'liq bo'lgan juda muhim davrdir.

2021- yilgi rasmiy statistik ma'lumotlarga ko'ra, yurtimizda 7 753 ta MTTlar mavjud bo'lib, ulardan 148 tasi ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim muassasalaridir. So'nggi yil ichida 12 mingdan ortiq bolajonlar ichidan faqatgina 3 ming 400 nafari alohida ehtiyojga ega bolalar ekanligi aniqlangan.

Ko'rib chiqilayotgan muammoning dolzarbligi imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy faolligining yetishmasligi bilan belgilanadi. Har xil salomatlik darajalari, birga keladigan kasalliklar, saqlanib qolgan funksiyalarning mavjudligi, individual harakat buzilishlari harakat faoliyatining pasayishiga ta'sir qiladi. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy rivojlanish darslari tashkil etilishi kerakligiga qaramasdan, ko'plab insonlar imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy faolligi yetarli emasligini ta'kidlaydilar.

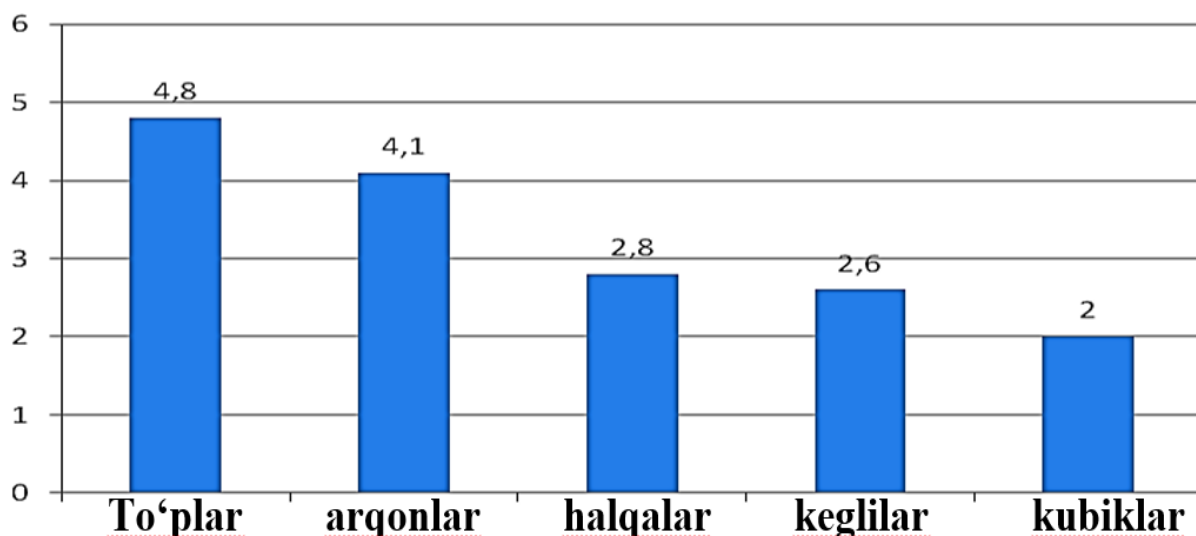
Lekin, chet el ma'lumotlariga asoslanadigan bo'lsak, M.A. Runova (2000) Bolalar bog'chasi va oiladagi katta maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyatining yetarli emasligiga e'tibor qaratdi; L.V. Shapkova (2004) haftada jismoniy tarbiya darslarining yetarli emasligi va qo'shimcha mashqlar terapiyasi mashg'ulotlarini kiritish haqida; S.O. Filippova (2002) darsdan tashqari vaqtdan yetarlicha foydalanmaslik to'g'risida; B.B. Egorov (2008) ota-onalar va o'qituvchilarning bolalarning jismoniy tarbiyasiga qiziqishi yo'qligi haqida. Shu bilan birga, harakat faoliyatining yetishmovchiligi imkoniyati cheklangan bolaning to'liq hajmda harakatga bo'lgan ehtiyojini cheklash bilan bog'liq ilmiy ishlar olib boranganlar.

Ishni yaratish asosida maktabgacha ta'lim tizimida quyidagi mualliflik dasturlari o'rganildi: Usmonxodjayev T.S., Nuriddinova M.M. (Maktabgacha jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlar), Mahkamjonov K.M. (MTTlar jismoniy tarbiyasi), Rasulova M.Sh. (Bolalarni maktabga psixologik tayorlash), Sobirova V., Ayubova M., Shomahmudova R. (Maxsus yonalishdagi dasturlar), Maktabgacha va ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari (standart), "Ilk qadam" o'quv dasturidagi tavsiyalarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan.

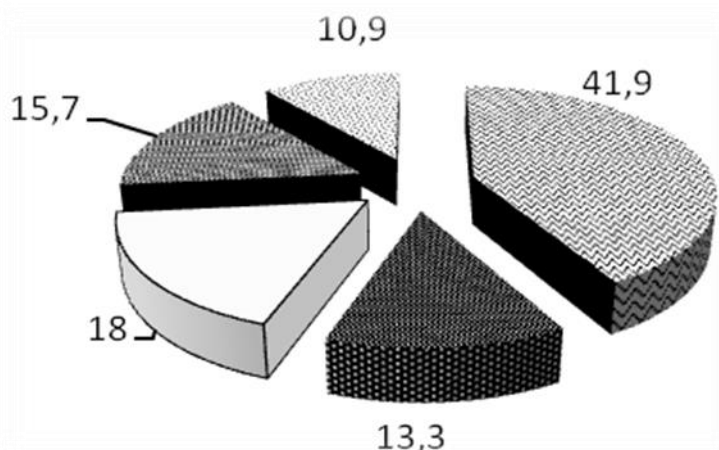
Ushbu holatlar bizni imkoniyati cheklangan maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat rejimini optimallashtirish bo'yicha yangi yondashuvlarni izlashga undaydi, ular motivatsion va emotsional sohada harakat qiladi, bolalarda tabiiy harakat faoliyatiga kuchli qiziqish uyg'otadi va harakat yetishmovchiligini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

KTMMTTdagi jismoniy tarbiya yo'riqchilari, o'qituvchilar tomonidan harakat yetishmovchiligining sababi bolalarning harakat faoliyatining individual ko'rinishlarini yetarlicha baholamaslikda namoyon bo'ladi.

Tadqiqotimizda bolalarning individual jismoniy faolligi va jismoniy mashqlar davomida turli xil jismoniy vositalardan foydalanishni hisobga olish maqsadida jismoniy tarbiya yo'riqchilari va o'qituvchilarning (n=19) anketa so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatadiki Umumiy dars davomida foydalanadigan jismoniy tarbiya vositalarini 5 ballik tizimda belgilaydigan bo'lsak anketa so'rovnoma natijasida to'plar - o'rtacha ball - 5 ballidan 4,8 ballni; ikkinchi o'rinni arqon bilan sakrash - 4,1 ball; o'qituvchilar kamdan-kam hollarda halqadan foydalanadilar - 2,8 ball; keglilar - 2,6 ball va kubiklar - 2,0 ballni tashkil qildi (1-rasm).



Ota-onalar tomonidan harakat faoliyatining yetishishmasligi sabablarini o'rganish biz o'tkazgan, ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarni baholash metodologiyasi "Tarbiya turi" (mualliflar A. Ya. Varga, V. V. Stolin., 1991 yil.) anketa so'rovnomasida 110 ta ota-onalar ishtirok etdi va tadqiqot natijalarini 2-rasmda ko'rish mumkin.



2-rasm - O'rganilayotgan bolalar kontingenti oilasida tarbiya turlari Diagramma tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik oilalarning 41,9% pozitsiyasi "qabul qilish - rad etish", ya'ni. ota-ona va bola o'rtasidagi qutbli munosabatlarni tashkil qiladi. Oilalarning 13,3 foizi bolaning ishlari va rejaları bilan qiziqadi.

Ular bolalariga hamma narsada yordam berishga harakat qiladilar. Ota-onalar bolaning intellektual va ijodiy qobiliyatlarini yuqori baholaydilar, ular bilan faxrlanish tuyg'usini his qiladilar. Bolaning tashabbusi va mustaqilligini rag'batlantirish, ongli ravishda bolaning tarbiyasi va rivojlanishi bilan shug'ullanadilar.

18 foizi esa bola bilan simbiotik munosabatlarga intiladi. Ular uning barcha ehtiyojlarini qondirishga, uni hayotning qiyinchiliklari va qiyinchiliklaridan himoya qilishga harakat qilishadi. Oilalarning 15,7 foizi avtoritar tarbiya uslubiga ega. Ota-onalar bolaning nuqtai nazarini baham ko'rishga qodir emaslar, ular hamma narsada unga o'z irodasini yuklashga harakat qilishadi. Oilalarning 10,9 foizida esa, imkoniyati cheklangan bolalarni shaxsiy va ijtimoiy qobilyatsiz deb hisoblash, uni haqiqiy yoshidan kichikroq go'dak sifatida ko'rsatish istagi ustunlik qiladi.

Biz tadqiqotimiz davomida maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalar uchun quyidagi mashqlar majmuasini ishlab chiqqanmiz bu mashqlar "JTSNvaU" kafedrası ish rejasiga muvofiq "Ohista qadam" tabaqalashtirilgan dasturidan joy olgan.

1-jadval

Nö	Imkoniyati cheklangan bolalar uchun maxsus mashqlar (yurish, yugurish, sakrash va qo'llar uchun)	
1	Gimnastika tayoqchalari ustidan yurish (Rels)	Masofani taqsimlash, farqlash va kuz bilan chamalashni rivojlantiruvchi mashq
2	Darboz yurish mashqi	muvozanatni va harakat aniqligini rivojlantiradi
3	Labirint mashqi	fazoda yunalishni mo'ljalga ola bilish harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi
4	Halqa bo'ylab yugurish	mayda matorikalarni rivojlantiradi (matorika bu qo'l matorikasi narsalarni ushlashdan to odamlarning qo'lyozmasi bilan bog'liq bo'lgan juda kichik xarakatlarga qadar)
5	Moksimon yugurish (5 m)	muvozanat saqlash va mayda matorikalarni rivojlantiradi
6	Bir oyoqda sakrash	harakat izchilligi oyoq mushaklar kuchini rivojlantiradi
7	Qurbaqacha sakrash	koordinatsion harakatlar hamda harakatlar simmetriyasini rivojlantiradi
8	To'p bilan sakrash	to'p orqali oyoq muvozanatini his qilish.
9	Yulduzcha sakrash	qo'l va oyoq harakatlar koordinatsiyasini harakat ritmini rivojlantiradi
10	Gimnastika skameykasida oyoqlab yurish	4 harakatlar kuchish tezligini oshiradi
11	Toshbaqa bo'lib sirpanish	qo'l va yelka kamarini mustahkamlaydi
12	Nafas olish mashqi	qon aylanish faoliyatini yaxshilaydi, tanada kislorod miqdorini

o'shiradi, nafas olish tezligini pasaytiradi, o'pkaning umumiy hajmini oshiradi.

XULOSALAR

1. Ilmiy adabiyotlarning nazariy tahlilida, imkoniyati cheklangan bolalarning harakat deprivatsiyasiga ta'sir qiluvchi sabablar aniqlandi:

- ota-onalar tomonidan bolaga nisbatan kuchli homiylik, uyatchanlik, bolaga e'tibor bermaslik, o'z farzandining nuqsonini yashirish, mehr va g'amxo'rlikning yetishmasligi, onaning bolani rad etishi
- tarbiyachilar tomonidan bolaning psixofizik, ijtimoiy va shaxsiy imkoniyatlarini, o'qituvchining avtoritar ta'sirini o'qitish jarayonida o'qituvchi tomonidan e'tiborsiz qoldirilishi; har doim ham bolaning yutuqlarini ob'ektiv baholash, sub'ektlarning harakat faoliyatiga bo'lgan ehtiyojni noto'g'ri baholash va noto'g'ri tushunish;
- bola tomonidan, mahrumlik hodisasiga munosabat sifatida, u o'z nuqsonini cheklash, begonalashish, qo'rquv, ishonchsizlik, qo'rqoqlik, passivlik, o'zini izolyatsiya qilish, noto'g'ri xatti-harakatlar va tajovuzkorlik, balandlikdan qo'rqishda namoyon bo'ladi.

2. Tadqiqotlarimiz natijasida maktabga tayyorlov maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalarning jismoniy tarbiyasi metodologiyasini qo'llash samaradorligi eksperimental ravishda tasdiqlangan.

Pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi imkoniyati cheklangan bolalar uchun biz ishlab chiqqan jismoniy tarbiya vositalari tarbiyalanuvchilarda ko'nikmalarini shakllantirishga va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi (yosh normasiga muvofiq).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Умнякова, Н.Л. Двигательная депривация детей дошкольного возраста как социально-педагогическая проблема / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Умнякова // «Адаптивная физическая культура» - 2012.

2. Умнякова, Н.Л. Оценка двигательной активности дошкольников, имеющих нарушение слуха / Н.Л. Умнякова, А.И. Вегера, 27 Ю.В. Кочневская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2013.

3. Rasulova M.Sh. Bolalarni maktabga psixologik tayorlash.

4. Usmonxodjayev T.S., Nuriddinova M.M. Maktabgacha jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlar

Internet saytlari

1. Wikipedia.uz

2. kitob.uz

3. <http://txt.uz>

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARDA ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARINING ASOSIY SHAKLLARI

10.53885/edinres.2022.85.82.063

TVCHDPI Maktabgacha ta'limda

jismoniy tarbiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Erkinxojaeva Gulnoza Eldorxoja qizi

Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog'lomlashtiruvchi turlari bu maktabgacha ta'lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiyamashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiyamashqlari ko'p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni

rivojlantirishda chidamlilikda qo'llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, to'plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rmlash, oshib o'tish) kabilardir.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotdan oldin o'tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi.

Bolalar bog'chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg'ongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko'zg'alishiga va mehnatga yarokliligi me'yorini qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining ko'zg'alish jarayoni tezrok yulga qo'yiladi. Tashqi muxitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining ko'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurakning va o'pkaning normal faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun astasekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim va shu bilan bir qatorda asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kupaytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi hisobiga, kaytarilishlar soni hisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Ertalabki badantarbiyaning metodik xususiyati. Badantarbiya mashqlarning harakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir.

Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badantarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya'ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikii rivojlantirish maqsadida bajariladi.

Qo'shimcha mashqni va ko'nikmani atrof- muxit bilan bir-biriga faol ta'sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yo'naltirish.

Badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari. Ertalabki badantarbiya vazifalari quydagilar hisoblanadi:

-odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model ko'rsatkichlarini normallashtirib turish,

-jismoniy yuklamalar meyorga solib turishi,

-sihat- salomatligini model darajasiga erishishi va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq tasir ko'rsatuvchi tadbirlar.

Ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir-nechta sharoitlarni o'ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalari ishlatilishi nazarda tutiladi. Tarbiyachi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi kerak. O'rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo'lishi shart. Uning ichida harakatlarining ketma-ketligi bo'lishi kerak. Har bir bolaning sifatlarini, mashqlarning sharoitlarini bilishi kerak. Ko'pincha mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish yullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish yulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baxolab turishi kerak, o'z vaktida bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini

yengillashtirishi, agar kiyinchiliklar tug'ilsa, xatolarni to'g'rilashi kerak. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik mahoratni ta'riflaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomova R.S. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» T.: 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.: «Iqtisod-moliya», 2008.
3. Nuriddinova M.M. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun me'yoriy hujjatlar majmui». -T.: «Muxarrir», 2013.
4. Fayzullayeva M. va boshq. «Sog' tanda-sog'lom aql». T.: 2014
5. Usmonxo'jayev T. va boshq. «500 harakatli o'yinlar». -T.: «Yangi asr avlodi», 2014.

HARAKATLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI **10.53885/edinres.2022.21.90.064**

TVCHDPI Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti ***Xotin-qizlar sporti yo'nalishi 1-bosqich talabasi*** **Jo'raqulova E'zoza Erkin qizi**

Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlari kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo'naltirilgan.

Ma'lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi xarakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o'z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'lishi tabiiy harakatli o'yinlar murakkab tizimlar bo'lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib sensor va motor tarkibiy qismlar, ularni tashkil qilishning turli darajalari orasida o'zaro ta'sir yuzaga keladi. Bu yangi harakat dasturlarining paydo bo'lishi bilan kuzatiladi.

Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan sujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o'yinlar kichik, o'rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradilar.

Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin – birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatleri rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emotsional, holatlari noturg'un: ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. SHuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Astasekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar – «don cho'qiydilar», «uchadilar». Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli «tasviriy» yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar: ular «xola – xola» o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar. Bolalar o'zlariga tanish harakatlarnigina emas, ko'rganlarini faol ravishda takrorlaydilar. O'yin uzoqroq davom etadi, uning sujeti xilma – xil va tushunarliroq bo'lib boradi.

Keyinroq o'yin yanada murakkablashadi: unda uchta rol paydo bo'ladi, masalan, bir bola qo'yni, ikkinchisi – bo'rini, uchinchi – cho'ponni tasvirlaydi .

Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali; bolalarni ikkita, uchradan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi: masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epcillikni rivojlantiradilar).

Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq.

Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar: kursi yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar; erdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi: katta odam o'zi o'yinga kirishadi; bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini).

Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan sujet va qoidalariga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi: kelib, o'yinchoqni qo'lga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi.

(«Bayroqchani ol», «Mening yonimga yugur», «Bayroqchani top»). O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, «Meni tutib ol» o'yini «Seni tutib olaman» o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan katta kishini tutib olishi lozim; ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi. O'yinlar tobora mazmunan boyroq va xilma-xilroq bo'lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

Nutq o'yin mazmunining ijodiy rivojlantirilishiga, qoidalar va taktika bilan boyitilishiga, o'yinlar tajribasining almashinishiga, yangi o'yinlarning yaratilishiga yordam beradi. Nutq o'yin jarayonida ishtirok etuvchilarning xatti-harakatlarini to'g'ri yo'naltirib, o'yinni o'rgatishga, o'yinga rahbarlik qilishga yordam beradi. Nutq kishiga mavhum fikrlash va umumlashtirishlar qilish imkonini beradi, o'z obrazlarini yaratishga, o'yinni ijodkorona yondashuv asosida boyitishga yordam beradi. O'yin faoliyati psixik jarayonlarda ixtiyoriylikning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'yinlar tufayli bolalarda ixtiyoriy diqqat hamda ixtiyoriy xotira rivojlana boshlaydi. O'yin sharoitida bolalar laboratoriya tajribalariga qaraganda yaxshiroq fikran jamlanib, ko'proq narsani eslab qoladilar. Ongli maqsad (diqqatni jamlash, eslab qolish va yodga olish) aynan o'yinlar chog'ida bola harakatlarida tez va oson namoyon bo'ladi. O'yin sharoitlari boladan o'yin vaziyatiga kiritilgan predmetlarda fikrni jamlash, o'ynalayotgan harakat va sujet mazmuniga chuqur kirishni talab qiladi. Agar bola o'yin vaziyati undan nimani talab qilayotganiga diqqatini qaratmasa, o'yin shartlarini eslab qola olmasa, u tengdoshlari tomonidan chetlashtirilib qo'yiladi. Muloqotga, hissiy rag'batga bo'lgan ehtiyoj bolani maqsadli ravishda fikrlarini jamlash va eslab qolishga majbur qiladi. O'yin vaziyati va u bilan bog'liq harakatlar maktabgacha yoshdagi bolaning aqliy rivojlanishiga muntazam ravishda ta'sir ko'rsatadi. O'yinda bola narsaning (predmetning) o'rinbosari bilan munosabatga kirishadi – u o'rinbosarga yangi o'yinbop nom beradi va u bilan shu nomga muvofiq faoliyat olib beradi. O'rinbosar predmet tafakkur uchun tayanch bo'lib qoladi. O'rinbosar predmetlar bilan faoliyatini amalga oshirish asosida bola haqiqiy mavjud narsa to'g'risida fikr yuritishni o'rganadi. Asta-sekin predmetlar bilan o'yin faoliyatlari qisqarib, bola predmetlar haqida fikrlab, ular bilan aql nuqtai nazaridan faoliyat olib borishga o'rganadi. Shunday qilib, o'yin bolaning tasavvurlarga tayanib fikrlashni o'zlashtirishiga ko'maklashadi.

Ayni vaqtda sujetli–rolli o'yinlarda bolaning o'yin va, ayniqsa, real (haqiqiy) o'zaro munosabatlari tajribasi tafakkurning alohida xususiyati asosini tashkil etib, u tufayli boshqa kishilarning nuqtai nazari o'rganiladi, ularning keyingi xatti – harakatlarini oldindan qo'ra bilish va shunga qarab o'z xatti – harakatlarini shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi. Rolli o'yin tasavvurning rivojlanishida belgilovchi ahamiyatga ega. O'yin faoliyatida bola bir xil predmetlarni boshqalari bilan almashtirishni, o'ziga har turli rollarni olishni o'rganadi. Bularning barchasi tasavvurning rivojlanishiga yordam beradi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yinlarida o'rinbosar predmetlar ham, ko'pgina boshqa o'yin

harakatlari ham shart emas. Bolalar predmetlar va ular bilan bog'liq faoliyatlarni tenglashtirib, o'z tasavvurlarida yangi vaziyatlarni yuzaga keltira boshlaydilar. O'yin ichki tomondan amalga oshirilishi mumkin. Bola shaxsining rivojlanishiga o'yinning ko'rsatadigan ta'siri shundan iboratki, u orqali bola kattalarning Yurish – turishi, o'zaro munosabati bilan tanishadi, bular uning o'z xatti-harakatlari uchun namuna bo'lib xizmat qiladi; bola o'yinda muloqot olib borishning asosiy ko'nikmalarini, tengdoshlari bilan munosabat o'rnatish uchun zarur sifatlarni o'zlashtiradi. Bolani butunlay qamrab olgan o'yin uni zimmasidagi rolga muvofiq qoidalarga bo'ysunishga majburlaydi, his-tuyg'ularning rivojlanishi hamda xatti-harakatlarni iroda orqali boshqarish qobiliyatining takomillashishiga ko'mak beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kasatkina G.M. Vliyanie fizicheskix uprajneniy raznoy napravlenosti na razvitie i psixiku detey 3-7 let: Avtoref. dis.kand. ped. nauk. - M., 1982.-16 s.
2. Zuev V.M. Formirovanie tochnosti dvijeniya u detey 5-7 let na zanyatiyax po fizicheskoy kulture: Dis...kand. ped. nauk. - M., 1992. -177 s.
3. Koroleva M.N. Metodika vospitaniya bistroti u detey doshkolnogo vozrasta (4-6 let): Dis... kand. ped. nauk. - Omsk, 1985. - 177 s.
4. Mayorova L.T. Metodika vospitaniya koordinatsionnyx sposobnostey detey doshkolnogo vozrasta (4-6 let): Dis... kand. ped. nauk. - Omsk, 1988. -169 s.
5. Lyubomirskiy L.E. Vozrastnye osobennosti dvijeniya u detey. - M.: Pedagogika, 1979.-210 s.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.67.26.065

O'zDJTSU 1-bosqich magistranti

Raximova Gulhayo Ziyodulla qizi

Ma'lumki bolaga tug'ilganidayoq, uning rivojlanish va shakllanishi irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Rivojlanish jarayonida organizm tuzilmalarining biologik yetilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

E.A Pimonova, L.V Karmanova va boshqalar bergan ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo'nalishlar (gavdaning barcha o'lchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o'sish kuzatiladi, bir qator ko'rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlari) ancha pasayadi.

Shunga qaramay, mutaxassislar jismoniy sifatlarni tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak, deb hisoblaydilar

Bolalar va o'smirlar harakat faolligi sifat jihatlarni rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo'ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko'proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Biroq bolalar va o'smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o'rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo'riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta'minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi.

Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro bog'liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida biror yo'nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma'lum shakllari yuzaga keladi.

Bolaning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yosh dinamikasi V.S.Farfel, F.G.Kazaryan, L.V.Karmanova, N.A.Fomin, V.P.Filin va boshqalarning ishlarida ochib berilgan.

Olimlar fikricha, bola hayotining oltinchi yili kuchni (G.M.Kasatkina, V.N.Novoxatko , jumladan, tezlik-kuch qobiliyatlari hamda harakatlar tezkorligini (N.A.Notkina, M.N.Koroleva) tarbiyalashning sensitiv davri hisoblanadi.

Olti yoshda mazkur sifatlarni shiddat bilan rivojlantirish qobiliyati saqlanib qoladi va umumiy chidamlilikni tarbiyalash imkoniyatlari paydo bo'ladi (N.V.Zimkin, V.G.Frolov, G.P.YUrko, A.V.YAshchenko, V.V.Beloyartseva, N.A.Notkina va b.).

T.YU.Logvinaning fikricha, 5-6 yoshli bolalarda kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, makonda mo'ljal olish kabi sifatlari eng kuchli namoyon bo'ladi, asosan o'g'il bolalarda ushbu ko'rsatkichlar qizlarga nisbatan yuqoriroq.

Yetti yoshda muntazam mashg'ulotlarda harakat koordinatsiyasi yetakchi sifat bo'lib qoladi (A.I.Kozlov, L.I.Penzullaeva, G.M.Kasatkina. SHuningdek, turli koordinatsion qobiliyatlarning eng jadal rivojlanish davri 4-5 yoshlar orasi ekanligi to'g'risida ma'lumotlar bor.

Bunda harakatlarni takrorlash, tabaqalashtirish hamda ularning o'lchamalarini olish qobiliyatlarining ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalar orasidagi jinsiy tafovutlar ahamiyatsiz, ya'ni jiddiy emas. Boshqa ko'rsatkichlar (vaqt tanqisligi sharoitida harakat faoliyatini tez o'zgartirish qobiliyati, makonda mo'ljal olish) bo'yicha yetti yoshli o'g'il bolalar shu yoshdagi qizlardan o'zib keta boshlaydi. Biroq harakat koordinatsiyasi qobiliyatlarining ko'pgina ko'rsatkichlari bo'yicha o'g'il bolalarning yakqol ustunligi faqat 13-14 yoshlarga kelib ko'zga tashlanadi.

V.M.Zuev tadqiqotlarida qo'lga kiritgan ma'lumotlar muallifga maktabgacha bo'lgan davr turli jinsli bolalarda asosiy o'lchamlari bo'yicha harakatlar aniqligining notekis va har xil muddatli rivojlanishi bilan tavsiflanishi haqida xulosa chiqarish imkonini beradi. Tajriba qizlarning besh va olti yoshlarda, o'g'il bolalarning esa yetti yoshga kelib makonda aniq harakatlanishga oid topshiriqlarni bajarishda ustunroq ekanligini ko'rsatdi. Besh va olti yoshga o'tgan o'g'il bolalarda harakatning vaqt o'lchamini takrorlash aniqligi qiz bolalarnikiga nisbatan yuqoriroq, yetti yoshli o'g'il bolalar esa tengdosh qizlarga nisbatan topshiriqni yomonroq uddaladilar.

Qizlarning barcha yosh guruhlarida harakatning dinamik xususiyatini takrorlash aniqligi o'g'il bolalardagiga qaraganda yuqoriroq.

Maktabgacha bo'lgan davrda jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasiga xos jinsiy tafovutlarni qayd etar ekanlar, olimlar mazkur tafovutlarning kattaliklari hamda ishonchlilik xususidagi savolga uzil-kesil javob bermaydilar.

Ayrim tadqiqotchilar asosiy harakat sifatlarning rivojlanish darajasi bobida o'g'il bolalarning qizlarga nisbatan ustunligi haqida fikr yuritib, bolalarga jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirib yondashish zarurligini ta'kidlaydilar, Z.I.Kuznetsova, va b, A.E.Lyubomirskiy, boshqalari Yetti yoshgacha o'g'il bolalar va qizlarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasidagi farq u qadar jiddiy emas, uni jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda e'tiborga olish shart emas, deb hisoblaydilar va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasiga ularning jinsidan kelib chiqib turlicha yondashish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadilar (M.N.Koroleva, E.S.Vilchkovskiy).

Ko'pgina mualliflar maktabgacha yoshdagi bolalarda alohida harakat sifatlarning namoyon bo'lish darajasida muayyan ritm mavjudligini aniqlaganlar. Harakatlarning eng yuqori darajadagi muvofiqligi kunduz kuni kuzatilgan. Mushaklarning ishchanlik qobiliyati bahorda orta borib iyunda maksimal qiymatgacha yetadi, ayni vaqtda jismoniy rivojlanish sur'atlari ham tezlashadi (K.V.Smirnov).

Olimlar noqulay iqlim sharoitlari bolalarning jismoniy sifatlari rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadilar (G.V.Sendek). Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning alohida harakat qobiliyatlari rivojiga sezitiv davrlarni hisobga olgan holda e'tiborli ta'sir ko'rsatishning ulkan imkoniyatlari tajriba yordamida tasdiqlangan (G.V.SHaligina, V.G.Frolov, G.M.Kasatkina, M.N.Koroleva, V.G.Bakashvili, L.T.Mayorova, V.M.Zuev va b.). Bu qobiliyatlar shu yosh uchun yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ular faqat darajani ko'tarishgagina imkon bermay, boshqalarining to'laqonli, har tomonlama shakllanishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

6. Kasatkina G.M. Vliyanie fizicheskix upravneniy raznoy napravlenosti na razvitie i psixiku detey 3-7 let: Avtoref. dis.kand. ped. nauk. - M., 1982.-16 s.

7. Zuev V.M. Formirovanie tochnosti dvizheniy u detey 5-7 let na zanyatiyax po fizicheskoy kulture: Dis...kand. ped. nauk. - M., 1992. -177 s.

8. Koroleva M.N. Metodika vospitaniya bistroti u detey doshkolnogo vozrasta (4-6 let): Dis... kand. ped. nauk. - Omsk, 1985. - 177 s.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIM METODLARI

10.53885/edinres.2022.59.98.066

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich

*“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasida o'qituvchisi.
Buxoro davlat universiteti*

Annotatsiya. Maqolada Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan ta'lim metodlari bolalarda harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy mashqlar haqidagi bilimlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim berish jarayonida ta'limning zamonaviy usullaridan keng foydalanish to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, Jismoniy tarbiya, Ta'lim, mashg'ulot, malaka, ko'nikma, harakat, mashq, metod.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Нуруллаев Абдурашид Рuzимбоевич

**Преподаватель кафедры теории и физической культуры.
Бухарский государственный университет**

Аннотация. В статье рассматриваются методы обучения физической культуре в дошкольных организациях, широкое использование в образовательном процессе современных методов обучения, что имеет важное значение в формировании у детей двигательных навыков, умений и знаний о физических упражнениях.

Ключевые слова: Дошкольное воспитание, Физическое воспитание, Воспитание, обучение, квалификация, умение, движение, упражнение, метод.

EDUCATIONAL METHODS USED IN ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nurullayev Abdurashid Ruzimboyevich

**Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture.
Bukhara State University**

Annotation. The article discusses the methods of teaching physical education in preschool organizations, the widespread use of modern teaching methods in the educational process, which is important in the formation of children's motor skills, abilities and knowledge of exercise. thought about.

Keywords: Preschool education, Physical education, Education, training, skills, abilities, movement, exercise, method.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda harakat harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy mashqlar haqidagi bilimlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim berish shaklidir. Bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida “Ilk qadam” dasturi talablari asosida har bir chorak, hafta va kunlarga belgilangan jismoniy harakat turlarini mukammal o'rganib, mustahkamlab va takomillashtirib boradilar.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samarali va metodik jihatdan to'g'ri o'tkazilishi uchun maktabgacha ta'lim muassasasi xodimi-tarbiyachi o'ta bilimli, tajribali va metodik jihatdan qurollangan bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot to'g'ri rejalashtirilgan, mashg'ulot ishlanmasi oldindan tuzilgan va maktabgacha ta'lim muassasasi metodisti bilan uslubiy jihatdan maslahatlashilgan holda tashkil etilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tish joyi gigienik va metodik talablarga javob beradigan toza va ozoda saqlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etuvchi bolalar tibbiyot xodimi nazoratidan o'tgan, sog'lom va sport kiyimlari (futbolka, shortik, sport oyoq kiyimi) kiygan xolatda mashg'ulotlarda ishtirok etadi.

Mashg'ulotda ishtirok etish jarayoni, mashg'ulotni tashkil etish va boshqarib borish tarbiyachidan yetarli darajada ta'limiy metodlari qo'llashni talab qiladi.

Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish reja bo'yicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi kalendar rejalar bolalar tomonidan egallangan xarakat ko'nikmalari, bolalarning individual xususiyatlari, yil fasli, mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatini hisobga olishdan kelib chiqqan holda mashg'ulot vazifalari va aniq jismoniy mashqlar belgilanadi [2].

Navbatdagi mashg'ulot rejasi ishlab chiqishda oldingi mashg'ulotni sinchiklab analiz qilish qo'l keladi. Analiz jarayonida oldingi mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning amalga oshirilgan darajasi, bolalar reaksiyasida namoyon bo'ladigan va mashg'ulotni hisobga olishda qayd etiladigan natijalar aniqlanadi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yo'nalganlik mukammal tizimni ta'minlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillikni, va shu asnoda har bir yosh guruhdagi bolalar ta'limining natijalari muvafaqiyatli bo'lishini belgilaydi. Oldingi mashg'ulot analizi asosida avvalo mashg'ulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangi mashqlarga o'rgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (aniq jismoniy mashqlar ko'rsatiladi) belgilab olinadi. Shundan so'ng mashg'ulotning kirish va yakunlovchi qismiga mo'ljallangan mashqlar aniqlanadi.

Tarbiyachi, ayniqsa yetarli tajribaga ega bo'lmagan tarbiyachi dasturda berilgan metodik tavsiyalardagi jismoniy mashqlarni rejasidan foydalanishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga ijodiy yondoshgan holda o'z guruhidagi aniq sharoitga muvofiq rejaga zarur o'zgartirishlar kiritish mumkin. Ayni paytda mazkur ko'rsatmalar unga bolalarni dasturga ko'ra jismoniy mashqlarga tizimli o'rgatishda yordam beradi.

Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, guruhviy, individual kabi turli usullardan foydalanadi.

Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek mashg'ulotlarning zichligini oshirishda samaralidir.

Bolalar mashg'ulot qisimlarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi unga katta bo'lmagan guruhga bo'linishi mumkin. Bunda tarbiyachi mashqning bir yoki ikki guruh tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar.

Bundan tashqari mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin ketin, to'xtovsiz – potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch guruhda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni potok usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalariga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu usulning mashqlarni takomillashtirishdagi alohida ahamiyatga molikligi va ularni o'rganishda esa kam ahamiyatga ega ekanligini qayd etib o'tmoq lozim: potok harakatning to'xtovsizligi tarbiyachiga ba'zan bolalar harakatdagi noaniqliklarni bartaraf etishda imkon bermaydi; u har bir bolani kuzatib boradi va bu vaqtda mashqlarni bajarilishini qisqa tarzda baholashi yoki ogohlantirishi mumkin. Shu bilan birga harakat – potok usulini ko'nikmalarni takomillashtirishda qo'llash bolalarda tezkorlik, ephillik, kuch, chidamlilik va fazoda mo'ljal olish kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi [1].

Katta va tayyorlov guruhlarda guruh usuldan foydalaniladi. U mashg'ulotda tarbiyachining bolalarni o'rgatish jarayoni va bolalarning avval orttirgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan hollarda qo'llaniladi. Bunda bolalarning bir guruhi tarbiyachi rahbarligida biror-bir harakatga o'rgatiladi, ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish, biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar), shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin.

Tarbiyachi bir guruhni bevosita o'rgata borib, barcha shug'ullanuvchilarni ham e'tibordan qochirmaydi, bolalarga harakatlari to'g'riligini, tartib, xatti-xarakatlarini o'zlari nazorat qilib borishlarini taklif etadi. Mashg'ulot shunday tashkil etilganda bolalarda mas'uliyat, o'zini tuta bilishi, topshiriqni barcha uchun umumiy ish kayfiyatini buzmagani holda mustaqil bajarish malakasi, o'z ko'nikmalarini ongli ravishda takomillashtirish tarbiyalanadi va shuningdek, mashg'ulot davomida butun guruhning xarakat aktivligi va yuqori zichligini saqlash imkoniyati yaratiladi.

Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida individual usuldan foydalanish mumkin. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini, bolalarni yaxshi uyushtirishni, barchani aktiv kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarilishining to'g'riligini analiz qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab etadi [3].

Mashg'ulotda bolalarni uyushtirishning ko'rsatib o'tilgan usullarining har biridan foydalanish tarbiyachi qo'ygan vazifalarga, mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga va ularni amalga oshirishga bog'liq. Bolalarni mashqlarga o'rgatishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga imkon beruvchi tashkil etishning turli aralash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yuqorida mashg'ulotning kirish qismi organizmni asta-sekin ishga ko'nikishiga va bolani mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlovchi psixik funktsiyalarning aktivlashishiga yordam berishi ko'rsatib o'tilgan edi. Mashg'ulot asosiy qismining boshida bolalarga juda qattiq diqqatni talab etuvchi mashqlar beriladi. Yangi harakat faoliyatiga o'rgatishda bolada uning dastlab obrazi, harakat tasavvuri vujudga keladi. Bu vazifani tushunib olish, mashq elementlarining tarbiyachi tomonidan bajarilish izchilligi, uning mashqni bajarish usullarini ko'rgazmasiz izohlash va tushuntirish bilan bog'liq. Shundan so'ng bolalar mashqni qaytadan mustaqil bajara boshlaydilar. Bu vaqtda mashqni iloji boricha aniqroq bajarishga harakat qilib bola o'z irodasini (aqliy va jismoniy) namoyon etadi. Bularning barchasi nerv sistemasining zo'riqligiga va organizmning psixik va fiziologik funktsiyasining oshishiga olib keladi. Shuning uchun bunday jarayon juda davomli bo'lishi kerak emas.

Shunday ekan, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, bolani bir xil faoliyatdan ikkinchisiga jalb etish va ish hamda dam olishni muntazam almashtirib turish qanday rol o'ynashi o'z-o'zidan ma'lum bo'lib qoladi.

Bolalar yangi mashqlarni o'zlashtirib olganlaridan keyin, ularga takroriy, kam kuch sarflab bajariladigan mashqlar beriladi. Bolalar tanish mashqni bajarishdan oldin tarbiyachining og'zaki ko'rsatmasini tinglaydilar va shundan keyin harakatlarni qaytadan bajaradilar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan ko'rsatma berishga sarflangan vaqt bolalarning tafakkur faoliyatini aktivlashtirishgan holda muskul faoliyatiga dam beradi. Bu mashqlarning bajarilishi bolaning vazifaga nisbatan ongli munosabati saqlanishini ko'zda tutadi, biroq hosil qilingan sistema, ularning avtomatlashgani tufayli harakatli faoliyatni bajarish usuliga e'tiborni talab etmaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak bular barchasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishda ta'lim metodlaridan to'g'ri va samarali foydalanish natijasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 313-322.
2. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
3. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.
4. 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. – T. 10. – №. 11. – С. 520-524.
5. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.
6. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШГУЛОТЛАРНИНГ ЎРНИ.

10.53885/edinres.2022.90.29.067

Гулбоев Акбар Тўхтаевич

БухДУ Педагогика факультети педагогика кафедраси доценти.

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, оммавий спорт, спорт иншоотлари, спорт майдон, клублари, халқ миллий ўйинлар, ахлокий, иродавий, ёшларда ҳаракатли ўйинларни ривожланиш.

Ключевы слова: физической воспитания, массовый спорт, спортивный сооружение, спортивный площадка, тренажёр, народный национальных игры, психологической, подвижный игры

Key words: Physical education, sports, sport Facilites, sports Field, The national game of the people moral, action game development.

Аннотация: Мақолада мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт ишларини ташкил қилиш томонлари асосланган ҳолатда очиб берилган.

In the article is demonstrated in the organization of mass sports of the population and they are based on place of residence revealed that the side of position

Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мактаб ёшидаги болаларда **жисмоний тарбия** жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашни назарда тутди.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида **умумий ва хусусий вазифалар** ҳал қилинади.

Умумий вазифалар – билим бериш, жисмонан тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

- 1) ўқувчилар организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниктириш;
- 2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- 3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;
- 4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;
- 5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;
- 6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал қилади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади.

Мактаб ёшининг 11 ёшлиларда (4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар кўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг **жисмоний билимлар бериш вазифаси** ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир.

Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниктириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. 7-8 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. Дарс = жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини ўқитиш жараёни тўлиқлади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади.

Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда кўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкултура бўйича маолум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

1. АДАБИЁТЛАР:

Абдиев А. Н., Шин В.А. Типовые упражнения, направленные на специализирование реагирующих боксеров в индивидуальной работе «на лапах». Педагогик таълим. // (илмий-назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 69-70 б.

Азимов И.Г., Расулова Э.Р., Хамракулов А.К. «Физическая культура и спорт как фактор гармонического развития личности», // Тезисы. / Карши 1990 г. 67-с.

Алькова С.Ю. «Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов». Москва, Теория и практика физической культуры. 2003 г. 10-12 с.

Артюхов М.В. «Дифференцированное обучение в условиях промышленно развитого региона», Авт. Новокузнецк – 1996 г, 235- с.

Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры в 5-7 классах сельских школ Узбекистана. Авторефер. дис..., канд.пед.наук. , Т., 1994. 14-22 с.

Бойбобоев Б. Г. Дозирования нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11-14 лет. Авт. Дисс ...к.п.н. Т., 1999. 24 с.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ.

10.53885/edinres.2022.70.12.092

Бобоева Зарифа Жаҳонкуловна

Жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр кизи

Жисмоний маданият факультети 3 босқич талабаси Бухоро, Ўзбекистон

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович

Бухоро давлат университети
“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти,
Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақолада ҳаракатли ўйинлар болалар боғчасидаги соғломлаштириш тадбирлари мажмуи болалар соғлигини муҳофаза қилиши ва мустаҳкамлаши, жисмонан тўлақонли ривожлантириши, турли ҳаракат фаолиятини ўстириши баён этилган.

Калит сўзлар: инсон ҳуқуқлари, давлат органлари, миллий иқтисодиёт, молия сиёсати.

Мамлакатимизни 2017 — 2021 йилларда ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича **Харакатлар стратегияси** доирасида ўтган давр мобайнида давлат ва жамият ҳаётининг барча соҳаларини тубдан ислоҳ этишга қаратилган 300 га яқин қонун, 4 мингдан зиёд Ўзбекистон Республикаси Президенти қарорлари қабул қилинди.

Шунингдек, инсон ҳуқуқларини таъминлаш, давлат органларининг ҳисобдорлиги ва очиқлигини кучайтириш ҳамда фуқаролик жамияти институтлари, оммавий ахборот воситаларининг роли, аҳоли ва жамоат бирлашмаларининг сиёсий фаоллигини ошириш бўйича тизимли ишлар амалга оширилди.

Миллий иқтисодиётни ислоҳ қилиш борасида ташқи савдо, солиқ ва молия сиёсатини либераллаштириш, тадбиркорликни қўллаб-қувватлаш ва хусусий мулк дахлсизлигини кафолатлаш, қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини чуқур қайта ишлашни ташкил этиш ҳамда ҳудудларни жадал ривожлантиришни таъминлаш бўйича таъсирчан чоралар кўрилди.

Фуқароларнинг ижтимоий ҳимоясини кучайтириш ва камбағалликни қисқартириш давлат сиёсатининг устувор йўналиши сифатида белгиланиб, аҳолини янги иш ўринлари ва кафолатли даромад манбаи, малакали тиббий ва таълим хизматлари, муносиб яшаш шароитлари билан таъминлаш сифат жиҳатидан янги босқичга кўтарилди.

Сўнги беш йиллик ислохотларнинг натижасида мамлакатимизда Янги Ўзбекистонни барпо этишнинг зарур сиёсий-ҳуқуқий, ижтимоий-иқтисодий ва илмий-маърифий асослари яратилди.

Жаҳон миқёсидаги мураккаб жараёнларни ва мамлакатимиз босиб ўтган тараққиёт натижаларини чуқур таҳлил қилган ҳолда кейинги йилларда “Инсон қадри учун” тамойили асосида халқимизнинг фаровонлигини янада ошириш, иқтисодиёт тармоқларини трансформация қилиш ва тадбиркорликни жадал ривожлантириш, инсон ҳуқуқлари ва манфаатларини сўзсиз таъминлаш ҳамда фаол фуқаролик жамиятини шакллантиришга қаратилган ислохотларнинг устувор йўналишларини белгилаш мақсадида:

-Кенг жамоатчилик муҳокамаси натижасида “Харакатлар стратегиясидан - Тараққиёт стратегияси сари” тамойилига асосан ишлаб чиқилган қуйидаги етита устувор йўналишдан иборат 2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси ва уни “Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла йили”да амалга оширишга оид давлат дастури тасдиқланди.

Ҳозирги техника тараққиёти юксалган даврда болаларнинг ҳаракатга бўлган талаби унча катта эмас. Шунинг учун ҳам сўнги пайтларда матбуот ҳамда телевидение орқали тиббиёт ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари гиподинамия, яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракатнинг инсоният фаолиятига кундан-кунга камайиб бораётганлиги ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар. Бу эса ўз навбатида асримизга хос юрак-томир хасталиқларининг йилдан-йилга ортишига сабабчи бўлмоқда.

Ҳаракат фаоллигининг камайиши боғча ёшидаги болалар учун айниқса хавфлидир. Шунинг учун ҳам ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни жисмоний тарбия тизимининг бошланғич пағонаси-мактбагача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясидан бошлаш керак.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаёт тарзига назар ташласак, боғчада болалар кўп вақтларини расм чизиш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажаришга турли эртақ ва ҳикоялар тинглаш, телевизор кўриш, ўтириб ўйинчоқлар ўйнашга сарф қиладилар. Натижада ҳаракат фаоллиги камаяди ва юқорида айтиб ўтилган касалликлар юзага келади.

Бу касалликларни олдини олишнинг зарур воситаларидан бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир, айниқса ҳаракатли ўйинлар билан. Шу сабабли боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини сифатли, янги шакллари қўлланган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Бу бола соғлигини мустаҳкамлашга иш қобилиятини оширишга, жисмоний сифатларни такомиллаштиришга имкон яратади. Натижада мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини кучайтириш тадбирларини ишлаб чиқиш вазифалари кўйилади. Болалар боғчасидаги соғломлаштириш тадбирлари мажмуи болалар соғлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлашни, жисмонан тўлақонли ривожлантиришни, турли ҳаракат фаолиятини ўстиришни кўзда тутди. Болалар боғчасида жисмоний тарбия билан илк ёшдан бошлаб мақсадга қаратилган ҳолда шуғулланиш натижасида болалар катта гуруҳга ўтиш вақтига келиб ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг мустаҳкам бойлигига эга бўладилар.

Шу сабабли жисмоний тарбия машқлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт, туризмга ҳаркат фаолияти ва жисмоний ривожланиш воситаси сифатида қараш лозим, чунки юқорида қайд этилган фикрлар ўсиб келаётган авлод ҳаётида, уларнинг шахсини шакллантиришда, ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Кузатишлар ва олиб борилган суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики, болалар боғчасида ҳаракатли ўйинлар кам ўйнатилади. Шу муаммони ўрганиб чиқишга, ютуқларни аниқлашга ва камчиликларни бартараф этиш учун нималарга эътибор бериш кераклигини ўрганиб чиқиш, муаммони ечишга ҳаракат қилинди.

Тарбиячилар ўртасида анкета сўровнома ўтказилди. Сўровнома Бухоро шаҳридаги 27,28,67,85 сонли мактабгача таълим ташкилотлари тарбиячилари ўртасида ўтказилди. Жами бўлиб анкета-сўровномада 60 тарбиячи қатнашди.

Ишни умумлаштириб сўровномаларни таҳлил қилиб қуйидаги таклифларни киритишни лозим деб топдик:

1. Мактабгача тарбия ташкилотларида болажонларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишлари учун етарли шарт-шароит яратиш мақсадида ҳомий ташкилотлар, ҳомийларни жалб қилиш.

2. Мактабгача тарбия ташкилотлари мутахассисларига спорт турлари билан шуғулланиш учун шароит яратиш уларга амалий-услубий ёрдам бериш. Бу ишда етакчи мутахассисларни жалб қилиш яъни спорт билан доимий шуғулланиб келаётган тарбиячилар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мутахассислари, умумтаълим ўрта мактабларида фаолият кўрсатаётган спортчи-ўқитувчилар, БухДУ жисмоний маданият факультетти профессор-ўқитувчилари.

3. Мактабгача тарбия ташкилотларида тарбиячилар ва ота-оналар ўртасида спорт бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш, яъни фахрий спортчилар, халқаро мусобақа ғолиблари, республика чемпионлари, етакчи спортчилар билан суҳбатлар ва учрашувлар ташкил қилиб ўтказиш.

4. Мактабгача тарбия ташкилотлари раҳбарияти ва юқори ташкилотлардан тарбиячиларга амалий-услубий ёрдам бериш мақсадида суҳбатлар, диспутлар, очиқ машғулотлар кўргазмали чиқишларни ташкил қилиб ўтказиш. Бу ишда вилоятда фаолият кўрсатаётган бой тажрибага эга бўлган етакчи-мутахассисларни ва услубшуносларни жалб қилиш.

5. Тарбиячилар ўртасида ҳозирги кун талабига жавоб берадиган дастурлар, ўқув-услубий қўлланмалар, янги адабиётларни тушунтириш борасида семинарлар ташкил қилиб ўтказиш.

6. Тарбиячиларнинг фикрини инобатга олган ҳолда дастурга сувда, қумда, мусиқа оҳангида ва предмет билан ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни киритиш учун вилоят ва Республикада фаолият кўрсатаётган етакчи мутахассисларни шу масалани ўрганиб чиқиш ва шу асосида дастурга ўзгартириш киритиш ёки дастур тузишга жалб этиш.

7. Мактабгача тарбия ташкилотларида ишлайдиган мутахассисларни тайёрлаб берувчи таълим муассасалари ўқув режасидаги ҳаракатли ўйинларга ажратилган соатларни кўпайтириш.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январ ПФ-60 сонли “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги фармони .

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истиқболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7.SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

8.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER”.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В «КАБУСНАМЕ»

10.53885/edinres.2022.41.85.009

Г.Я.Гревцева

доктор педагогических наук, профессор ЧГИК, РОССИЯ

Л.С. Элибаева.

Старший преподаватель БГУ.

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы развития морально- нравственных качеств у молодёжи в процессе изучения «Кабуснаме» Кайковуса.

Ключевые слова: великодушия, физического труд, физического воспитания, мужество, терпение, верность к дружбе, искренность, ум, правдивость и благородство,

Историческое наследие народа непосредственно связано с общечеловеческими ценностями воспитания. Воспитание на основе национальных ценностей и наследия, своеобразная передача навыков к молодым всегда считалось актуальной проблемой образования данного народа.

Воспитать совершенного человека опираясь на богатый опыт народа, произведения ученых энциклопедистов Средней Азии и на основе научных исследований подчиняется общим законам и правилам обучения.

Большая дидактическая произведения Кайковуса «Кабуснаме» был написан в XI веке. Большая заслуга Кайковуса состоит в том, что он на основе практического применения теоретических знаний обосновал место человека в жизни и указал путь воспитания совершенного человека. Поэтому его произведения имеет большой практический спрос в каждой эпохе и в каждом общественном строе.

В 82 – 83 е годы XI века внук царя Западного Ирана Кайковус бин Искандерв честь своего сына Гиляншаха создал свод «Наставлений». По традициям того времени в честь своего деда Шамсул-маолий Кабус название произведения он озаглавил как «Кабуснаме».

В течение многих веков произведения привлекал внимание ученых Запада и Востока. В 1702 – 1705 годы на Турецкий язык, 1786 – 1787 годы на Уйгурский (Мухаммед Сиддик Рашидий), 1881 году на Татарский (Каюм Насирий) язык был переведен. В XIX веке был переведен на английский, французский, немецкий и на русские языка. В 1935 год известный профессор Тегеранского Университета Саид Нафисий впервые опубликовал «Кабуснаме». На узбекский язык «Кабуснаме» был переведен в 1860 году со стороны Мухаммед Риза Агахи.

На основе жизненного опыта в шестьдесят лет в честь своего сына он создал великую «Кабуснаме». «Кабуснаме» был написан в Иранских традициях наставления. В течение многих веков произведения используется при воспитательной подготовки молодежи к самостоятельной жизни.

«Кабуснаме» состоит из 44 глав. Они под разными названиями. Например О познание бога, О свойствах Пророков, О долге перед родителями, О полезности ремесла, О высоком достоинстве и вкуса, О высокой достоинстве риторики, О свойствах старости и молодости, О культуре выпивки вина, О воспитание ребенка, О дружбе, О науке и судейства, О медицинских знаниях, О великодушие и щедрости и т.д.

Высокая идея гуманизма «Кабуснаме» имела большой успех того периода в истории Востока. Гуманизм в средневековом Востоке имела большое значение. В эпоху тотальных несправедливых войн, массовых истреблений многих народностей и нестерпимо жестоких феодальных насилий гуманизм не редко спасало жизни и чести многих людей. В повседневной жизни разум должен определят социально – экономических и морально духовных отношений в обществе.

Разум и знания в человеке ставится выше богатства мира. Он говорит: «Если ты бедный, старайся получить знания. Потому что богатства знаний лучше богатства мира. С разумом можно собирать богатство. Но с богатством невозможно постигать истину знания. Знанию невозможно воровать, знания не тонет в воде...» В заключение он указывает что, воспитание признак ума в человеке (ал адабил суратил акл).

О воспитание великодушие в человеке написано в последней 44 – главе. Здесь характер человека делятся на три свойства: ум, правдивость и благородство.

Слово великодушие в таджикском словаре – «Фарханги тафсири забони тожики» характеризуется так:

Великодушие :

1. Мужество, верность к дружбе, искренность.
2. Высокая благородства, щедрая душа, пожертвование, готовность к служению.¹

Основа великодушия Кайковуса состоит из трех частей: - правдивость, сдержанность слов; - не противоречит к правде; - гуманизм, делать больше добра (1).

Кайковус указывает: «Сын мой! Если ты хочешь действовать великодушно, сначала узнай что такое благородство и как оно появляется в человеке? Знай что в человеке три качества. Человек умный или глупый радуется тремя вещами. Это ум, правдивость и благородство. Если ты правдиво смотришь на требование народа никто на основании правды и благородства неправду не говорить. У кого нет эти качества можно считать что его нет. Мутные привычки (злость, молниеносность) и непрозрачность духа (страшная темнота) закрывает истинную дорогу народа. Человек может овладеть всеми знаниями. Тело человека образовано из видимых и не видимых веществ. Значит, что одно из частей тела это небесная сфера, звезды, вещества, элементы, формы дыхания, разум. Каждая из них по сложности структуры целый мир. Из них происходит благородства, сердечность, высший разум – все они результат умственности и Высшего Разума. Значит жизнь тела из духа, жизнь духа из дыхания, жизнь дыхания из высшего разума. Кого видишь живым он с духом, кого видишь с духом он с дыханием и кого видишь с дыханием он с разумом. Это в каждом человеке. Но если между телом и духа возникает навес болезни, то из духа к теле человека не проникает энергия жизни, не хватает сила и движения в организме. Если между дыханием и разумом встанет навес злости, то из ума к душе не проходит мысль, не хватает благородства и правдивость. Значит и правда, что умный человек не может быть беспардонным».

В мире нет человека, который не претендовал бы на великодушие. Ты не будь как другие не требуй бессмысленного от людей. Держи открытый духовный и познающий путь в изучение осознание Высшего Блага, чтобы от тебя не требовали неправду.

Великодушие это три свойства: пример другим, правдивость, добродетель. Все остальные черты человека происходят от них. Все они непосредственно связаны между собой. По мнению автора основные столпы великодушия состоит в следующих чертах характера человека: бесстрашие, мужество, терпение, верность, искренность, сладкоречие, не мучит пленных, помощь нуждающимся, защита хороших от плохих, правдивость, человеколюбия, не быть вредным и не принести зло к людям. Великодушный воин должен быть терпеливым, скромным, щедрым, правдивым, искренним, чистым и хорошо вооруженным. В этой главе автор предлагает остерегаться трех вещей: злого взгляда, злого действия, злого языка.

Сын мой! Если тебе трудно эти три качества я разделю по рангу каждой группы людей:

- первая бесстрашие, мужество, терпение, верность, искренность;
- вторая не мучит пленных, помощь бедным, правдивость, человеколюбия;
- третья не быть вредным и не принести зло к людям.

Все они гармоничные к трем предыдущим требованиям воспитания.

Кайковус говорит, что три вещи должны быть открытым всегда: двери дома, застольная доска, связки кармана. Вместе с этим правдивость и верность также указаны как признаки великодушия. Основные критерия великодушия как чистоплотность перед народным добром, не смешения своего и чужого, не предавать других, не быть злым и быть скромным считается вершиной великодушия.

Как указал Кайковус, все усилия была направлена к решению проблемы последней главы книги к воспитанию великодушия в человеке. Он писал: «Все мысли и термины я обобщал в книге для тебя. Все о науке, ремесле и передовые отрасли которые я знал изложил в сорок четыре

¹ Фарханги тафсири забони тожики. Душанбе, 2008, Том 2, стр. 574.

глав». Каждая молодая поколения в процессе умственного, нравственного и физического воспитания приобретает опыт и совершенствуется. В книге указаны направления педагогики для воспитания великодушия у молодых людей:

1. О получение знания.
- 2 О ремесле и людях разных профессий.
3. О правилах быта и нравственности.
4. О физическом гармонии.

Для каждого великодушного человека нужно воспитание тела, духа, стремлений, воинственность, образования и мудрости, которые систематизированы в четырех предыдущих пунктах.

В книге воспитания великодушия обоснована как основная часть нравственного воспитания молодежи. Кайковус указывает на первичность гуманизма, справедливости, искренности и щедрости в межличностных отношениях. Здесь прослеживается постоянная аргументация важности процесса нравственного воспитания.

Первый признак нравственности по Кайковусу является культура риторики. Начало речи должна опираться на истине. Как слова, так и народ делятся на четыре группы:

- Начитанные и еще больше узнающие. Эти ученые и надо им подчиняться;
- Незнающие, но старательные. Это мирные люди и их надо обучать;
- Незнающие и не узнающие. Эти «сияющие» и надо их разбудить;
- Незнающие и ненавидящие. Эти фанаты и их надо избегать.

В конце книги Кайковус указывает виды деятельности в сфере знания, духовности и физического труда. Он написал: «Сын мой! Я озаглавил каждую сферу воспитания и в сорок четырех главах разъяснил. Но про ум я не могу заставить себя говорить и не могу заставить других. Знай, ум человека делятся на две группы: «азалий акл» - генетический ум (прирожденный, природный ум); «касбий акл» - профессиональный ум, «ўргатилган акл» – выученный ум. Профессиональный ум также называет «мухтасиб акл» - канонизированный ум, «дониш» - мудрый ум. Профессиональный ум можно постичь, но первого невозможно. В пути приобретения мудрости ты должен быть старательным. Хотя ты не из мудрецов, но ты из вида учеников. Это лучше, чем ничего. Потому что, когда нет отца мать лучше отца. Если хочешь быть разумным, тогда изучай мудрости. Разум приобретается с мудростью. У мудреца спросили: В чем сила мудрого человека? Он ответил: У всех людей сила в еде. У мудреца сила в мудростях. Сын мой! Я озаглавил каждую сферу воспитания и в сорок четырех главах разъяснил. Знай, с детства у меня привычка такая. В течение шестьдесят три года я жил с этой воспитанности. Если ты знаешь лучше, тогда держись за ним. Все лучшие добродетели, которые есть у меня я желаю их и тебе. Если ты не принимаешь мои слова и наставления, тогда ты не сын мне. Каждая моя слова признак счастья для учеников, понимающих эту книгу и живущих моими наставлениями».

«Кабуснаме» Кайковуса большая дидактическая работа XI века. Заслуга Кайковуса в том, что он детально обосновал практические аспекты воспитания. Эти основы имеет большое практические значение в сфере обучения и воспитания. Книга нашла достойное свое место и в развитие педагогики периода независимости Узбекистана.

В заключение можно констатировать, что «Кабуснаме» это универсальный свод наставлений для высших социальных слоев общества. Несмотря на это гуманистические основы книги актуальны во всех периода развития общества. Именно за идеи высокого гуманизма мы должны быть благодарны Кайковусу.

BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH SOG‘LOM KELAJAK POYDEVORI

10.53885/edinres.2022.14.26.008

Ataxo‘jayev Valixo‘ja

Toshkent Davlat Agrar institute Andijon fioloiya “O‘zbek tili va adabiyoti” kafedrasida dotsenti

Ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida tub islohotlar amalga oshirilayotgan hozirgi davrga kelib sog‘lom avlodni voyaga etkazishda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Mustaqil O‘zbekistonimizning kelajagi bo‘lgan yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish, ularga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish, manaviyatli, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muammolari hisoblanadi. Xalqimizning jismonan barkamol, baquvvat, oilasi, farzandlariga mehr ko‘rsatadigan kerak bo‘lsa, el-yurt, millat ozodligi yo‘lida jon olib, jon berishga qodir fidoiy farzandlarini sanab sanog‘iga etib bo‘lmaydi. Dostonlarimizdan o‘rin olgan Alpomish, Barchinoy, To‘maris, Farhod kabi jasur qahramonlarimiz milliy g‘ururimizga aylanib ulgurishgan. Albatta, bunday alpqomat yigit-qizlar birdaniga o‘z-o‘zlaridan baquvvat, jasur bo‘lib

qolmaydilar. Mutaxasislarning fikricha, insondagi jasurlik, mardlik tug‘ma xarakterga ega bo‘lishi mumkin. Lekin, kuchlilik, tezlik, chidamlilik kabi sifatlar mashqlar orqali tarbiyalanishi tadqiqotlarda ko‘rsatib o‘tilgan. Jahonga mashhur buyuk davlat arboblari va sarkardalar Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Bobur, Mirzo Ulug‘bek nafaqat o‘zlari pahlavonlik, mardlik, adolatparvarlik, insonparvarlik, ilmfan bobida o‘rnak bo‘lganlar, balki o‘z askarlari, bo‘ljak el-yurt himoyachilarini yoshlikdan tarbiyalab borish kerakligiga alohida e‘tibor qaratganlar.

Bashariyat sivilizatsiyasi va uning porloq kelajagiga beqiyos hissa ko‘shgan Beruniy, Ibn Sino, Forobiy, Navoiy kabi ko‘pdan-ko‘p olimu-allomalarimiz hamda din ilmida dong taratgan olamga mashhur Al-Buxoriy, N.Kubro, A.YAssaviylar ham yoshlarga ma‘naviy va jismoniy tarbiya bo‘yicha saboq berish kerakligini ta‘kidlaganlar. O‘zbekiston Respublikasi Xalq talimi vazirligi xuzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi mamlakatimizning barcha xududlarida, birinchi navbatda qishloq joylarida bolalar jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasini shakllantirish va mustahkamlash, umumtalim maktablari qoshida va aholi yashash joylarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog‘ini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunalari, hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta‘minlashning asosiy faoliyat yo‘nalishlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. SHu nuqtai-nazardan qaraganda, jismoniy va ma‘naviy jihatdan etuk avlodni tarbiyalash bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatining asosiy maqsadidir. Bugun bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyati joylarda qanday samara berayapti degan savolga aynan qishloq maktablarida yoshlarni sportga jalb qilish masalasi nazaridan baho berilishi kerak. Xaqiqatdan ham sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy sog‘lomlikning asosi ekanligi, hayotga mustaqil qadam tashlayotgan yoshlarga o‘z qobiliyat va iste‘dodini ro‘yobga chiqarishdagi ahamiyati kattadir.

O‘tgan vaqt mobaynida jamg‘arma o‘z oldiga qo‘ygan maqsad va vazifalarning ahamiyatini nafaqat joylarda sportni rivojlantirish timsolida, balki muayyan ijtimoiy muammolarni hal etish yosh avlodni komil insonlar etib tarbiyalash farzandlarimizning imon irodasini mustahkamlash, mustaqil dunyo qarashini shakllantirish, ularning dunyoqarashida vatanga sadoqat va el-yurtga mehr-muhabbat tuyg‘ularini qaror toptirishdek yuksak maqsadlarimizni ro‘yobga chiqarishda ko‘maklashib turibdi. Sport farzandlarimizning xarakterini toblaydi, qalbida o‘z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg‘ularini shakllantiradi. Sportga yoshlikdan ixlos qo‘yib, uning sir-asrorlarini o‘rganish, mashaqqatli mashg‘ulotlarda o‘zini chiniqtirish, irodasini toblash, mardlik va matonat, o‘z-o‘zini engish, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlarga erishish uchun bor kuch-g‘ayratini safarbar etish kabi xususiyatlarni kamol toptirishda boalar sportini rivojlantirish millionlab yoshlarimiz uchun imkoniyatlar ochmoqda.

Sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish prinsiplari bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan vazifani bajarishdan iboratdir. SHu munosabat bilan jismoniy mashqlarni tanlash vaqtida profilaktika maqsadida emas, bola organizmini har tomonlama sog‘lomlashtirish, ayniqsa uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadi nazarda tutiladi. Bu vazifalar boladagi ijobiy his-xayajon va hayotdan zavqlanish tuyg‘ularini qo‘llab-quvvatlash tadbirlari bilan birga qo‘shib olib boriladi. SHunday ekan, yuqoridagi fikrlarni jamlab, xulosa qiladigan bo‘lsak, barchamiz sport sohasini, jumladan bolalar sportini rivojlantirishga o‘z hissamizni doimiy ravishda qo‘shib, sog‘lom kelajak poydevorini yaratish maqsadida birlashib xarakat qilmog‘imiz kerak. CHunki, kelajak avlodimiz sog‘ligi yo‘lidagi ishlarimiz rivojini yanada kamol toptirish uchun barchamiz birdek ma‘sulmiz.

Vatanparvarlikda jismonan barkamollik va etuklikning ahamiyati “Bilimga chanqoq, iste‘dodli yoshlarni topib, ularni vatanga fidoyi insonlar qilib tarbiyalash muqaddas vazifamizdir” Vatan, xalq shuhratini dunyoga tarannum etishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni beqiyosdir. Jahon miqyosidagi turli nufuzli musobaqalarda o‘zbek yoshlari erishayotgan g‘alabalar bu haqiqatni tasdiqlab turibdi. CHunki barkamol avlod-O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori va kelajak asosi hisoblanadi. Ona Vatan buyuk bo‘lmog‘i uchun shu zaminda yashovchilar aqlan va jismonan sog‘lom bo‘lishlari shart. Ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash-faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u- ko‘pmillatli Vatanimizda tug‘ilib o‘sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Lev Tolstoyning mashhur so‘zi bilan aytganda: “Ma‘nan sog‘lom bo‘lish uchun jisman bardam bo‘lmoq kerak”. YUrtimiz kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport o‘quvchi-yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Mamlakatimiz o‘tgan qisqa davrda bolalar sportini rivojlantirish sohasida muayyan yutuqlarga erishdi va bugungi kunda joylarda sportga qiziqish izchil kuchayib borib, sportchi, epcil va chaqqon, mard va jasur yigit-qizlarimizni mashhurlikda dunyo tan olmoqda. Sport nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan engishga o‘rgatadi. Inson qalbida g‘alabaga ishonch, g‘urur va iftixor tuyg‘ularini tarbiyalaydi. YUrtboshimiz

ta'kidlaganlaridek, sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq, albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Haqiqatdan ham "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi". "Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi". Tarix va ajdodlar qoldirgan buyuk ma'naviy meros va milliy qadriyatlarimizdan ma'lumki, qadimda ota-bobolarimiz o'z nasllarini umumbashariy tuyg'ular, o'lmas SHarq falsafasi, milliy qadriyatlarimiz ruhida tarbiya qilib kelganlar va ular asrlar davomida tilimizni, dilimiz va dinimizni, o'zbekning o'zligini har tomonlama asrab-avaylab, barkamol avlodlarni voyaga etkazishni asosiy maqsad qilib qo'yganlar. Darhaqiqat, bunday fazilatlar asl e'tiboriga ko'ra bizning zaxmatkash xalqimizga munosib ish bo'lib, biz avlodlar bu bilan har qancha faxrlansak arziydi. Mamlakatimizda hukumatimiz tomonidan mustaqilligimizning ilk yillaridanoq sog'lom avlod tarbiyasi eng ustuvor vazifa deb belgilanib, barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, "Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi-sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga etkazishdan iborat"dir. Mamlakatimizda jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga etkazish masalasi biz uchun umummilliy, umumdavlat miqyosidagi vazifa bo'lib, bu ezgu maqsad yo'lida amalga oshirayotgan ishlarimizni izchil va qat'iyatlik bilan davom ettirish bugungi siyosatimizning diqqat markazida turibdi. Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bu borada «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun hamda «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni qabul qilinishi katta ahamiyatga ega. YOsh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. SHuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov va mashhur faylasuflarning barkamol avlodni tarbiyalashda ta'lim-tarbiya va sportning ahamiyati haqida xikmatga aylangan fikrlari: "Farzandlarimizni sog'lom o'stirish, ham ma'naviy, ham jismoniy nuqtai nazardan havas qiladigan barkamol avlodni o'stirish, yoshlarimizni sport orqali "parvoz" qilishiga erishish, bolalar sportining rivoji Vatanga sadoqat uyg'otishi va kelajakka ishonch tug'dirishi kerak".

SOG'LOM BOLA – SOG'LOM OILA MEVASI, BUGUNIMIZ SAODATI, KELAJAGIMIZNING KAFOLATI

10.53885/edinres.2022.31.51.007

Xudoyberganov Nodirjon

Qo'qon Davlat Pedagogika instituti o'qituvchisi

Insonni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash xalqimizning azaliy orzusi bo'lib, ajdodlarimiz ma'rifat, ma'naviyat va madaniyatni yosh avlodga singdirish, o'rgatish usullarini komillikka etaklash yo'llari, tamoyillarini muttasil izlab kelganlar. Mustaqillikka erishib, ta'lim va tarbiya masalalariga birinchi darajali ahamiyat berilib, tarbiya sohasida "sog'lom avlod", "ma'naviy barkamol inson", "komil inson" kabi tushunchalarga izoh berishni, ularning mohiyatini ochib berishni taqozo etmoqda. "Kamolot", "Barkamollik", "Komillik", "Komil inson". ..Bu so'z va iboralarni ko'p eshitamiz, aytamiz, o'qiyamiz. YANada kengroq va aniq to'xtalib o'tsak, "komil" so'zi lug'atlarda etuk, to'liq, mukammal ma'nolarini, "barkamollik" esa mukammal, kamol topgan, etuklikka erishgan, beka mu ko'st kabi ma'nolarini anglatadi.

Insonni to'g'rilikka, halollikka, poklikka, vatanparvarlik va insonparvarlikka, ezgulikka, qo'yingki, yuksak axloqlilikka yo'llash bu tushunchalarning mohiyati va mazmunini tashkil etadi. Hozirgi kunda ta'lim va tarbiya masalalariga birinchi darajali ahamiyat berishimizning boisi - iymoni, e'tiqodi va axloqiy fazilatlarini, ma'naviyati kuchli kelajak avlodni tarbiyalash orqali jamiyatga burch va mas'uliyat tuyg'usi qalbida chuqur ildiz otgan barkamol shaxslarni voyaga etkazamiz. Buyuk kelajak barkamol insonlarga tayanibgina yaratiladi, qad ko'taradi. Boshqacha aytganda, barkamol insonlargina buyuk kelajakni yarata oladilar. SHuning uchun ham komil insonni, sog'lom avlodni tarbiyalash muhim va dolzarb masala hisoblanadi.

Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab komil insonni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor sohosi sifatida rivojlanib kelmoqda. CHunki shiddat bilan o'zgarib bo'layotgan bugungi zamonda yuksak salohiyatli, mustaqil fikrga ega, o'z kuchiga va imkoniyatiga ishongan, ham jismonan, ham ma'nan barkamol avlodni voyaga etkazish orqaligina kelajagi buyuk davlat qurishimiz mumkin. Zero, har qanday mamlakatning istiqboli yosh avlodni qanday tarbiya topishiga, qanday ma'naviy fazilat egasi bo'lib

shakllanishiga, yoshlarning hayotda nechog'lik faol munosabatda bo'lishlariga, o'z kuch va intellektual salohiyatini qanday maqsadlarga safarbar qila olishi bilan o'lchanadi.

YOsh avlodni har tomonlama mukammal shaxs qilib tarbiyalash ota-ona va pedagoglarga katta mas'uliyat yuklaydi. Darhaqiqat, inson shaxsini shakllantirish eng avvalo oiladan boshlanadi. Xususan bolada bilish jarayonlari, iroda, odatlar, fe'l-atvor, atrofga munosabat va qarashlar vujudga kelishi va ma'lum bir me'yorda qoliplashuvida oilaviy muhit kuchli ta'sirga ega. Oilada sog'lom farzandni tarbiyalashning pedagogik-psixologik omillaridan biri axloqiy tarbiyani izchil va tartibli amalga oshirishda kuzga tashlanadi. Inson axloqiy, ma'naviy va ruhiy qiyofasining poydevori oilada qo'yiladi. Inson individ sifatida dunyoga kelar ekan uning shaxs sifatida rivojlanishida turli xil omillar o'zining ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Bulardan biri irsiy omillar hisoblansa, ijtimoiy muhit va tarbiyaning o'rini hech narsa bilan o'lchab bo'lmaydi.

Bola tarbiyasi eng murakkab faoliyatlardan biri hisoblanadi. Agar bolani to'g'ri tarbiyalash amalga oshirilmasa, ayrim xatti-harakatlari kutilmagan ko'ngilsizliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bolaning oiladagi tarbiyasi bilan ta'lim-tarbiya jarayonidagi munosabatlari orasida ko'pgina tafvutlar kuzatiladi. Ayrim hollarda bolaning oilada ota-onasi tomonidan ko'rsatilayotgan ortiqcha xayrixohlik, erkalashlar, uning xohish istagiga ko'ra talablarini qondirishlari atrofda tengdoshlari bilan munosabatlarida tafvutlarga olib kelayotganligi amaliyoti kuzatilmog'da. SHuningdek, pedagog-murabbiy bilan ota-ona munosabatlaridagi nomutanosiblik ham bola tarbiyasi uchun salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

Farzandlari sog'lom yurtning ertasi ulug', maqsadi ravon bo'ladi. Davlatimiz rahbari o'z nutqlarida farzandning sog'lom va barkamol bo'lishida oilaning o'rni naqadar beqiyos ekanligini ko'rsatib, "Sog'lom bolaning dunyoga kelishi, baquvvat bo'lib o'sib-ulg'ayishi ko'pgina talab va omillarga bog'liq ekanini hammamiz yaxshi tushunamiz. Lekin ular orasida shunday o'ta muhim, hal qiluvchi mezonlar borki, bu haqda alohida to'xtalishni o'rinli, deb bilaman. Biz oilani hayot davomiyligini ta'minlaydigan, kelajak nasllar taqdiriga kuchli ta'sir ko'rsatadigan tarbiya maskani sifatida qabul qilamiz. Kattalarga hurmat, kichiklarga izzat, odamiylik, mehr-oqibat, o'z Vatanga, xalqiga sadoqatli bo'lish kabi olijanob fazilatlar aynan oila muhitida shakllanadi. SHuning uchun xam oilani barkamol, sog'lom avlodni voyaga etkazishdagi ahamiyati beqiyosdir", deb takidlab o'taganlar. Oilaning asosiy vazifasi ham jamiyatga fidoyi komil insonlarni etishtirib berishdan iborat. Zero, sog'lom bola bu sog'lom oilaning mevasidir.

Sog'lom inson deganda, faqat jismoniy sihat-salamatlikni emas, balki o'zbek xalqiga hos sharqona odob-axloq, milliy g'oya va bag'rikenglik, insonparvarlik kabi ezgu his-tuyg'ular ruhida kamol topgan, manan etuk insonni tushunishimiz mumkin. YUrtboshimiz ham bu haqda, "Biz sog'lom avlod tarbiyalab voyaga etkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz", deya takidlaydilar.

Zero, biz ko'zlagan maqsad ozod va obod Vatanni sog'lom barkamol insonlarga barpo eta oladilar. Sog'lom bola kamoloti va tarbiyasiga barcha birdek javobgardir. CHunki bu tarbiya negizida yurtning, xalqning, millatning ertangi kuni aks etadi. Xususan, biz inson tarbiyasini bolalikdan, beshikdan, aniqroq aytganda farzand dunyoga kelmasdan, yani bo'lg'usi ota-onalarni yuksak manaviyatli qilib tarbiyalashdan boshlamog'imiz lozim. Bo'lg'usi ota-onalar sog'lom oilaning qo'rg'oni, sog'lom bolaning murabbiyi, sog'lom bola esa jamiyatning barqaror tayanchi hisoblanadi. Sog'lom oilada tarbiya topgan bola kelajakda "komil inson" bo'lib etishishi shubhasizdir. SHuning uchun ham biz sog'lom farzandni shakllantirishni, dastavval tarbiya o'chog'i bo'lmish muqaddas makon "oila"dan boshlamog'imiz zarur. Oilada tarbiyaning negizlariga asos solinadi. U bolada shakllanishi lozim bo'lgan barcha insoniy munosabat va fazilatlarini tarbiyalovchi hayot maktabi hisoblanadi. Oila-jamiyatning muqaddas uyi, sog'lom, barkamol inson tarbiyasiga masul bo'lgan eng asosiy tarbiya makonidir.

Oilada farzand ota-onadan nafaqat irsiy xususiyatlarini oladi, balki ulardagi xatti-harakat, axloq-odob qoidalarini ham egallab boradi. Ota-ona o'rtasidagi o'zaro hurmat, mehr-oqibat, halollik, poklik, mehnatsevarlik, insonparvarlik kabi oliy darajadagi qadriyatlar ona suti, oila a'zolari mehri va namunasi bilan bola xulqi, xatti-harakati mazmuniga singib boradi.

Bu esa bevosita oilada ota-onalarning farzand tarbiyasi borasidagi bilim va ko'nikmalarining shakllanganligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. O'zbek oilasi zimmasiga yosh avlodni har tomonlama sog'lom inson qilib tarbiyalashdek yuksak mas'uliyatli vazifa yuklatilgan. Darhaqiqat, inson shaxsini shakllantirish oila muhitidan boshlanadi, xususan oilada fe'l-atvor, iroda, xulq-odob, atrofga munosabat, milliy dunyoqarash va e'tiqodlar vujudga keladi. Eng betakror insoniy xis-tuyg'ular, ezgu niyatlar, iqtidor, salohiyat, aql-zakovat va yuksak ma'naviyat oilada tarkib topadi.

Sogʻlom bola tarbiyasida nimalarga eʼtibor berishimiz kerak? Aslida, sogʻlom farzand sogʻlom ota-onadagina dunyoga keladi. Uning ijtimoiylashuvi jarayonida esa turli xil taʼsirlar natijasida yangi hislar shakllanib, maʼlum bir shaxs koʻrinishida kamolga etadi. Sogʻlom deganda faqatgina jismomiy emas, balki ruhi salomatlikni nazardan chetda qoldirmasligimiz lozim. Bola tarbiyasida pedagogik va psixologik taʼsirlarni taqqoslab koʻradigan boʻlsak, biz psixologik taʼsiri ertaroq boshlab qoʻyamiz. Chunki, bola bilan turli xil emotsiya orqali munosabatga kirishamiz va uning psixikasi shakllanishiga oʻz taʼsirimizni oʻtkazamiz. Bunga misol tariqasida, jilmayish, biron ayib ish qilsa xoʻmrayish, noroziliklar bildirish orqali hali gapirishni bilmaydigan bola bilan munosabat oʻrnatamiz. Keyinchalik, unga tarbiya va tartib qoidalar meʼyorlari tanishtirila boshlanadi.

Bola qachon tetik va sogʻlom boʻladi? Qachonki ota-onasi yonida boʻlsa, sababi, yosh bola ishongan insolari yonida paytida oʻzini har qachongidan ham kuchli sanaydi. Voyaga etayotgan yosh avlod oʻz oʻtmishini bilishi, kelajagi haqida tasavvurga ega boʻlishi lozim. Bunda kattalarning tutgan oʻrni alohida. Bola uchun oʻz millati, madaniyati, sanʼati, dini, axloqiy-maʼnaviy qadriyatlarini, oila anʼanalari, urf-odatlarini chuqur bilish va ulardan maʼnaviy ozuqa olish, gʻururlanish bolaning manaviy sogʻlomligida muhim tarbiyaviy axamiyat kasb etadi. Sogʻlom bolani shakllantirishga yoʻnaltirilgan asosiy mezon va xususiyatlar bevosita bolaning manaviy barkamolligiga xizmat qiladi, sogʻlom bolaning dunyoga kelishi, baquvvat boʻlib oʻsib-ulgʻayishi bilan bogʻliq eng muhim omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zero, har qanday insonning moʻtabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi — sogʻlom bola, sogʻlom farzand, barkamol avlod va har tomonlama komil insonni voyaga etkazishdan iborat.

MAKTABGACHA TAʼLIM MUASSASALARIDA SOGʻLOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA

10.53885/edinres.2022.21.17.005

**Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti
A.T.Toshev**

**Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida oʻqituvchisi
Q.Q.Qobiljonov**

Buxoro davlat universiteti huzuridagi Pedagogika insituti

1-bosqich magistranti X.R.Shukurova

***Annotasiya.** Ushbu maqolada maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy- gigiyenik malakalarni tarbiyalash – bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita ekanligi yoritib berilgan. Shuningdek, maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalarning hayoti muayyan tartibida oʻtishi, kun tartibi jismoniy tarbiyaning muhim sharti ekanligi taʼkidlab oʻtilgan.*

***Kalit soʻzlar:** madaniy, gigiyena, malaka, tarbiya, bolalar, organizm, jismoniy, rivojlanish, vosita.*

***Аннотация.** В этой статье отражена важность воспитания культурно- гигиенических навыков в дошкольных воспитательных учреждениях как важного инструмента физического развития организмов детей. А также отмечается, что прохождение в определенном порядке распорядок дня в дошкольных образовательных учреждениях, является ключевым условием физического воспитания в жизни детей.*

***Ключевые слова:** культура, гигиена, квалификация, воспитания, дети, организм, физический, развитие, средства.*

***Annotation.** This article highlights the importance of educating cultural and hygienic skills in preschool education institutions as an important tool for the physical development of children's organisms. It is also noted that the prevalence of children's lives in pre-school educational institutions is a key condition for physical education.*

***Key Words:** Cultural, Hygiene, Qualifications, Education, Children, Organism, Physical, Development, Means.*

Maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash dasturga muvofiq ravishda amalga oshiriladi. Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi.

Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolaning madaniy xulqini yaxshilaydi hamda tartibga soladi. Maqsadga muvofiq tashkil etilgan sharoit, aniq kun tartibi va kattalarning rahbarlik qilishi madaniy-gigiyenik koʻnikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishning asosiy shartlari qatoriga kiradi.

Maqsadga muvofiq sharoit deganda kun tartibidagi barcha tadbirlar (yuvinish, ovqatlanish, uyqu, mashgʻulotlar va uyinlar)ning oʻtkazilishini taʼminlovchi zarur jihozlari boʻlgan toza, yetarlicha keng va

yorug' binoning borligi tushuniladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda, ko'rgazmali obrazli tafakkur ustun bo'ladi. Shuning uchun ularda gigiyenik ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishda harakatlarni ko'rsatib berish va tushuntirish usullaridan foydalanish zarur. Tarbiyachi qoshikni qanday ushlash, stol atrofida o'tirgan holatdan qanday qilib turib chiqish, qo'llarini qanday yuvish zarurligini tushuntirib berish bilan ko'rsatishni qo'shib olib boradi.

Ko'nikma hosil bo'lishining dastlabki bosqichida nazorat qilib turish ayniqsa muhimdir. Keyinchalik tarbiyachi harakatlarning puxta va vijdonan bajarilishini tekshiradi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar, shuning uchun ko'nikmalarni shakllantirishda kattalarning shaxsiy namunasi katta rol o'ynaydi. Tarbiyachi va ot-onaning tashqi ko'rinishi, ularning hatti-harakatlari bolalar uchun namuna bo'lib xizmat qiladi. Ularning ko'rsatmalari, shaxsi hatti harakatiga zid bo'lmasligi lozim, chunki hech bir narsa bolalarning diqqat e'tiboridan chetda qolmaydi. Zero ular kattalarga taqlid qiladilar. Madaniy gigiyenik ko'nikmalarni tarbiyalashda bolaning o'zidagi yaxshi hislatlariga ham tayanish kerak. (Masalan: «Dilnoza sochig'ini O'z joyiga to'g'ri olib quydi. Barakalla»).

Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalashda pedagogik jihatdan baholash, ya'ni bolaning ayrim hatti-harakatlari va hulk-atvori to'g'risida pedagogning ijobiy yoki salbiy fikr yuritishi katta rol o'ynaydi: ma'qullash, rag'batlantirish, biror ishni yanada yaxshiroq bajarish istagini saqlab qoladi.

Maqtash zarur ko'nikmaning hosil bo'lishini tezlashtiradi: «Men Zuhraga qanday o'tirish kerakligini tushuntirganim, eslatganim yo'k, uning o'zi to'g'ri o'tirdi. Barakalla, Zuhra!».

Madaniy-gigiyenik malakaning tarbiyalashda o'yin usullariga, ayniqsa didaktik o'yinlarga alohida e'tibor beriladi. «Ko'g'irchoqni uhlatamiz», «Ko'g'irchoqni sayrga olib chiqamiz», «qo'g'irchoqni cho'miltiramiz» va boshqa shu kabi o'yinlar bolalarning madaniy-gigiyenik malakalarini shakllantirishga va mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalarning qanday yuvinish, stol atrofida qanday o'tirish, bir-biriga yordam berish zarurligi haqida tasavvurlarni oydinlashtirishga, ko'nikmalarning hosil bo'lishiga tegishli rasmlar, badiiy va san'at asarlari katta ta'sir kursatadi.

Madaniy-gigiyenik ko'nikmalarning hosil bo'lishida bolalarga alohida-alohida yondashish muhimdir. Shuni esda tutish kerakki, bu batartiblikni, talabchanlikni tarbiyalaydigan murakkab vazifadir. Ko'rsatmalar esa, ularda odatga aylanishi kerak bo'lgan harakatlarga ijobiy munosabat uyg'otadigan do'stona, bamaylixotir ohangda bo'lishi kerak.

Kun tartibi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning hayoti muayyan tartibida o'tadi. Kun tartibi jismoniy tarbiyaning muhim shartidir. Kun tartibi xilma-xil faoliyat hamda dam olishning muhim vaqt jihatdan maqsadga muvofiq taqsimlanishi, xayot talabidir.

Kun tartibini tashkil etuvchi barcha qismlar (ovqatlanish, uyqu, o'yin, mashg'ulot, sayrlar)ni bir me'yorda takrorlash natijasida mustaqil ko'nikma paydo bo'ladi. Masalan, bolaning odatlangan ovqatlanish soati kelganda, unda ishtaha paydo bo'ladi, shu tufayli ovqatni ishtaha bilan yeydi, bunda ovkat yaxshi hazm bo'ladi. Uxlash vaqti kelganda nerv tormozlanishi hosil bo'ladi, bola tez uxlab qoladi. Demak, kun tartibini bajarish nerv sistemasi va barcha fiziologik jarayonlar normal kechishida muhim rol o'ynaydi, bosh miya yarim sharlarida reflekslar paydo bo'ladi. Bola organizmi dam oladigan, uynaydigan, mehnat qiladigan vaqtni reflektor sezadi.

Chiniqtirish. Bola organizmini chiniqtirish deganda, organizmni mustahkamlash chidamlilik, zararli ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi.

O'zgargan sharoitga organizmning moslashishi juda murakkab jarayondir. Bunda nerv, qon aylanish, ichki sekresiya bezlari kabi bir qancha sistemalar ishtirok etadi. Ayniqsa, bosh miya yarimsharlari po'stining ta'siri kattadir. A.P.Pavlov organizmning turli sharoitlarga moslashishining fiziologik asoslarini ko'rsatib o'tgan.

Chiniqtirishning asosiy tamoyillari sistemalilik, doimiylik va shaxsning o'ziga hos xususiyatlarini hisobga olishdan iborat. Sistemalilik shartli reflekslarning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Chiniqtirish meyor bolalarning o'ziga hos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda hamda shifokor bilan kelishgan holda belgilanadi. Bola kundalik hayotida chiniqtirib boriladi. Artinish va cho'milishda suv harorati pasaytirilib, oftob vannasining vaqti asta- sekin oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositasi tabiat in'omlari — havo, suv va kuyosh vannasidir. Havo orqali chiniqtirishda sovuq havo bilan jismoniy mashqlar majmui birgalikda ta'sir ettiriladi. Havo vannasidan uyqu vaqtida yoki havo bulut bo'lgan vaqtlarda foydalaniladi. Uyqu vaqtida bolalar salqin yerga qo'yilgan karavotga yotqiziladi. Havo vannasidan foydalanishda quruq, shamoldan holi bo'lgan tekis maydon tanlanadi, tarbiyachi

bu maydonchada yengil kiyingan bolalar bilan 10-15 daqiqa harakatli o'yinlar yoki mashqlar bajaradi. Issiq yoz kunlarda o'rtacha harakatli o'yinlarni tanlash kerak. Aks holda bolalar juda qizib ketadilar. Havo vannasi sata-sekin 10-15 daqiqadan 25 daqiqagacha oshib boriladi. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalar charchab qolmasligi uchun bu o'yinlar osoyishta o'yinlar bilan almashtirib turiladi.

Havo vannasidan faqat yozdagina emas, balki boshqa fasllarda ham darchasi ochib qo'yilgan keng xonalarda foydalanish mumkin.

Suv bilan chiniqtirish barcha yosh guruhlar kun tartibida yilning hamma fasllarida o'tkazish tavsiya etiladi. Bu tadbir sog'lig'i zaif bo'lgan bolalar tibbiyot xodimi nazorati ostida o'tkaziladi. Suv, havo haroratining o'zgarib borishi bola organizmiga ta'sir etib termoregulyasion apparatni mashq qildiradi, tashqi sharoitga, ob-havoning o'zgarishiga odatlanish reaksiyasini shakllantiradi. Bola organizmining chiniqishi bilan bir qatorda uning irodasi ham chiniqib boradi. Bunda eng muhimi — bola ilk yoshligidan boshlab suvning xususiyatlarini bilib borishi uchun katta e'tibor berilishni talab qilinadi.

Bolalarni daryoda, ko'lda, ochiq havzalarda cho'miltirish, suv, havo, quyosh ta'sirida organizmning chiniqish jarayoni yanada samaraliroq o'tadi. Suv tadbirlari muntazam ravishda, izchillik bilan olib borilsa, teri har doim toza bo'ladi va har kuni suv tadbirlarini olish ehtiyoji kuchayadi.

Suv tadbirlarini huzur bag'ishlaydigan qilib o'tkazish kerak. Bolalarda suv tadbirlari jarayonida salbiy his paydo bo'lsa, bunday tadbir yaxshi samara bermaydi va ularda bunday tadbirga nisbatan salbiy munosabat hosil qiladi. Shuning uchun tarbiyachi bolalarda ijobiy munosabat uyg'otuvchi metod va usullardan foydalanish lozim.

Suv muolajasi badanni ho'l mato bilan artish, suv quyish va cho'milish ko'rinishida o'tadi. Ammo bu tadbirlarda bola sovqotmasligi kerak.

Artinish hamma yosh guruhlarida yumshoq bo'lmagan materiallardan tikilgan xo'l yengchalar bilan o'tkaziladi. Xo'l yengcha bilan organizmning bir qismi ho'llanadi va tezlik bilan o'sha yeri quruq sochiq bilan artiladi. Odatda artinish quldan boshlanadi, so'ng bo'yin, ko'krak, qorin, bel va oyoqlar artiladi. Oldin suv 30 gradus iliqdida olinadi, keyinchalik sekin-asta uning darajasi 22 gradusdan 20 gradusgacha pasaytiriladi.

Suv quyishda dush yoki leykadan foydalanib, 40-50 sm balandlikdan oshirimay quyish kerak. Suv quyishdan oldin yelka, so'ng ko'krak va qorin, keyin gavdaning o'ng va chap tomoni namlanadi. Suvga boshi tutish tavsiya etilmaydi. Yoz kunlari biroz hullash mumkin. Suv oqimi ostida 20-40 sekund turish mumkin, keyin badan darrov quruq sochiq bilan artilishi kerak.

Suv quyish va artinishda suv harorati 30 gradusdan har uch kunda 1 daraja pasaytirilib, 20-18 gradusga tushiriladi. qishda 4-6 kunda pasaytirilib, suv quyishda oxiri 25 gradusga tushiriladi. Oyoqlarga uy haroratidagi suv quyiladi.

Quyosh nurida chiniqtirish orqali organizmda «D» vitamini paydo bo'lishiga yordam beriladi. Ammo undan ortiqcha foydalanish kishida bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtaha buzilishi, kamqonlik, lanjlik kabilarga olib keladi. Sil, bezgak kasalliklari bilan og'rigan bolalarga quyosh vannasi mutlaqo ma'n etiladi.

Quyosh vannasi dastlabki 4 daqiqadan qabul qilinadi, tananing har bir tomoni 1 daqiqadan toblanadi. Quyosh vannasi qabul kiladigan maydoncha quruq havo yaxshi aylanidigan, kuchli shamollardan pana bo'lishi lozim. Yaqinroq masofada dush, kiyinadigan, yechinadigan joy bulishi kerak.

Bizning iqlim sharoitimizda quyosh vannasi ertalab soat 9-11 oraliq'ida olgan ma'qul. Bolalar fanerdan yoki taxtadan yasalagan so'rilarga oyoqlarini quyosh tomonga, boshlarini esa soya tomonga qaratib yotqiziladi. Quyosh vannasi qabul qilingandan keyin ularning ustidan suv quyish yoki cho'miltirish lozim. Bunda bolaning ruhi yengillashadi, terlari yuviladi, qizigan tana va sovuk suv o'rtasidagi fark organizmni chiniqtiradi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi, darhaqiqat, madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Ахмедова М. Педагогик конфликтология. –Т., 2017
- 2.Akhmedova M. et al. Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel. – 2021.
- 3.Ахмедова М. Т. INFORMATION SECURITY IN INTERNAL AND EXTERNAL POLICY OF THE STATE //ЖУРНАЛ ПРАВОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2020. –№. SPECIAL 2.

4. Alikhanovich M. N. et al. IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE FUTURE TEACHERS' PROFESSIONAL COMPETENCE DEVELOPMENT //European Journal of Molecular & Clinical Medicine. – 2020. – Т. 7. – №. 9. – С. 2372-2380.
5. Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
6. Fazliddinov F., Kobiljonov K. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mislitley vostoka //Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO). – 2020. – Т. 1. – С. 100-103.
7. Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 100-103.
8. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
9. Qobiljonovich K. K., Mexrididnova A. G. THE ESSENCE OF THE INITIAL EDUCATION OF THE ZOROASTRIANS //Конференции. – 2020.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР - БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА САМАРАЛИ ВОСИТА

10.53885/e3653-4131-9593-u

Мухитдинова Нигора Махриддиновна,

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси катта ўқитувчиси, Бухоро давлат
университети

Қадимги юнонлар давридан бери жисмоний фаолият интеллектуал қобилиятлар билан боғлиқ деган эътиқод мавжуд. Бироқ, болаларда жисмоний машқлар ва ақлий функция ўртасидаги муносабатлар нисбатан яқин вақтгача тизимли равишда баҳоланмаган. [Киркендалл](#) томонидан тақдим этилган тарихий шарҳ ([1986](#)) нима учун бундай бўлганига ойдинлик киритади. Унинг 1985 йилгача чоп этилган тадқиқотларини кўриб чиқиши шуни кўрсатдики, жисмоний фаолиятнинг психологик фойдалари бўйича бир қатор тадқиқотлар 1950 ва 1960 йилларда ўтказилган.

1960-йилларда ўтказилган бир қатор тадқиқотларда жисмоний машқлар таъсирини баҳолаш учун глобал IQ кўрсаткичларидан фойдаланилган. Ушбу тадқиқотлар тарихан эскирган бўлса-да, улар биринчи бўлиб мунтазам жисмоний фаолиятнинг болаларнинг ақлий фаолиятига таъсирига бевосита эътибор қаратганлиги сабабли муҳим аҳамиятга эга. ([Еллис , 1969](#), [Кордер 1966](#))

2017 йилдан бошлаб Ўзбекистонда мактабгача таълимни ривожлантиришга эътибор кучайтирилди. Мактабгача таълим ташкилотларида ҳар бир боланинг тўлақонли жисмоний ва интеллектуал ривожланишини таъминлаш, психомотор ва интеллектуал қобилиятли болаларни ўз вақтида аниқлаш ва қўллаб-қувватлаш учун қулай шарт-шароит яратишга эътибор қаратилмоқда.

Боғчада спорт майдончаси ва спорт зали кенг ассортиментдаги тренажёрлар, спорт анжомлари ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ёшлиқдан бошлаб жисмоний ривожланиши ва чиникишига хизмат қиладиган барча спорт анжомлари билан жиҳозланган. Жисмоний тарбия тизимида гимнастика ва мусобақалардаги анъанавий жисмоний тарбия машғулоти билан бир қаторда "Таэквандо", "Бадий гимнастика" "Очиқ ҳавода ўйинлар" кабиларга болалар кенг жалб қилинган.

Таъкидлаш лозимки, болаларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш, спорт ўйинларига жалб қилиш уларнинг интеллектуал ривожлантиришни таъминлайди. Жисмоний фаолият нафақат мушакларнинг фаоллигини оширишга, балки деярли барча соҳаларни, шу жумладан мия ярим шарининг олдинги зоналарини рағбатлантиришга имкон беради, бу эса когнитив ва жисмоний машқлар ўртасидаги муносабатларни таъминлайди.

Болалар боғчасида тарбияланувчиларнинг интеллектуал қобилиятини ривожлантиришга хизмат қилувчи жисмоний машқлар дастурини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ. Ушбу дастур комплекс мақсадли бўлиши, когнитив-нутқ фаолиятини ташкил этиш тадқиқот ўйинлари, ўз-ўзидан ва ижодкорликни ривожлантириш учун ижодий вазифалар билан тўлдирилган, очиқ ҳавода бажариладиган мақлар тўплами, гимнастика машғулоти, ижодий фикрлар ва тасаввурга асосланган мушакларни бўшаштириш машқларидан иборат бўлиши муҳим.

Мактабгача ёшдаги болаларни асосий фаолияти ўйин бўлишини инobatга олиб, Илк қадам дастурида назарга тутилган компетенцияларни шакллантиришда, болаларга чет тилини ўргатишда, ҳаётий кўникмаларни шакллантиришда спорт ўйинларидан фойдаланиш ўзининг самарали натижасини беради

Валеологик ёндашув кундалик тартиб ва машғулотларни жисмоний маданият ва интеллектуал фаолиятни уйғунлаштирадиган тарзда қуришга имкон беради, шу билан бирга турли хил ўйин машғулотларига вақт ажратади - бу мактабгача ёшдаги болалар учун ривожланишни даврлаштириш концепциясига мувофиқ амалга оширилади. (Эльконин)

Жисмоний машқлар, жумладан, юриш, югуриш, сакраш, отиш, баландлика чиқишга асос бўлиб, улар давомида мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий ривожланишига асос бўлади, биринчи навбатда, ривожланиш даражасини акс эттирувчи турли хил когнитив йўналтириш ҳаракатларини ўзлаштириш учун шароитлар яратилиши муҳим. Мактабгача ёшдаги болаларни идрок этиш (идентификация қилиш ҳаракатлари, стандартга мурожаат қилиш, перцептив моделлаштириш) ва ақлий (мажозий ва мантиқий фикрлаш ҳаракатлари). Бундан ташқари, сенсоримотор мувофиқлаштириш, нутқ, тасаввур, хотира ва эътибор жараёнларини ривожлантириш учун топшириқ ва машқлардан фойдаланилади. Масалан, машғулотнинг тайёргарлик қисмига киритилган юриш ва югуриш "Гингла-ҳаракат!" ўйини, унинг давомида болалар мусиқа асаридан парчага мос келадиган ҳаракатларни бажаришлари керак эди: полкага сакраш; валс остида - айланма ва бошқалар, бу нафақат тайёргарлик қисмининг аниқ вазифаларини ҳал қилишга, балки диққатни, эшитиш идрокини ва эшитиш-ҳаракатни мувофиқлаштиришни ривожлантиришга ёрдам беради.

Фикрлашнинг ривожланиши тушунчалар доирасини, шу жумладан жисмоний фаолият жараёнида ақлий ҳаракатлар ва спорт ва ўйин жиҳозлари билан манипуляцияларни кенгайтириш орқали амалга оширилади. Таҳлил, синтез, таққослаш, объектлардаги ўхшашлик ва фарқларни топиш, таснифлаш, умумлаштириш оператсиялари ҳар бир жисмоний тарбия машғулотини тўлдирди. Масалан, тўсиқларни енгиб ўтишдан олдин маълум бир хусусиятга (шакли, ранги, мақсади) мос келадиган спорт жиҳозларини танлаш ёки педагог, тренер томонидан таклиф қилинган схематик тасвирга мувофиқ тартибга солиш вазифаси қўйилса. Спорт модуллари ва жиҳозларини тозалаш "Ўхшашини ёки шеригини топ" қўшимча топшириғи билан амалга оширилади. Болаларни жамоаларга бўлишда ҳар бир сардор ўз жамоасини бўйи, соч узунлиги ва жисмоний тайёргарлигига қараб сафга қўйди. Объектларнинг муҳим хусусиятларини ажратиб олиш қобилияти "Менга жавобни кўрсат" ўйинида яхшиланади, бунда болалар нафақат топишмоқни топадилар, балки ҳаракатлар ёрдамида жавобни ҳам кўрсатадилар. Ҳаракатларнинг асосий турларини бажаришда объектларнинг миқдорий ва сифат нисбатларини тушуниш қобилияти машқ қилинади. Мураккаб ҳаракатларни ўргатиш восита ҳаракатини таҳлил қилиш (болалар ва ўқитувчи билан биргаликда), унинг таркибий қисмларини кўрсатиш ва талаффуз қилиш, боланинг ҳаракатини мос ёзувлар билан таққослаш, хатолар, ноаниқликлар ва тузатиш усулларини излаш билан бирга бўлади.

Бундай вазифалар барча болалар томонидан катта қизиқиш билан қабул қилинади. Педагогик кузатишлар болаларнинг билим фаоллигининг ўсишини, интизомнинг яхшиланишини ва гуруҳда ҳиссий юксалишни аниқлайди. Жисмоний тарбиянинг ўқув жараёнига когнитив жараёнларни, нутқни ва у билан боғлиқ бўлган юқори рамзий функцияларни ривожлантиришга қаратилган машқларни киритиш нафақат болаларнинг ақлий ривожланишига, балки қайта қуришга ҳам ёрдам беради.

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

10.53885/d8704-4540-9335-i

**Афраймов А.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети,
Бухоро, Ўзбекистон**

Аннотация

Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантириш усуллари тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмонан баркамол авлод, моддий-техник база, жисмоний қобилият, жисмоний сифат, шахсий гигиена.

Мустақиллик туфайли юртимизда соғлом, маънан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш масаласи давлат сиёсатининг устивор йўналиши сифатида боқичма-босқич ўз ечимини топиб келмоқда. Бу борада биринчи Президентимиз И.А.Каримов раҳбарлигида "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури", "Таълим тўғрисида"ги Қонун, "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги Президент Фармони ҳамда ушбу жамғарма

фаолиятини ташкиллаштириш ҳақидаги Ҳукумат Қарори, халқ таълими тизимини ислоҳ қилиш, ўрта умутаълим мактабларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида кўтариш бўйича қилинаётган хайрли ишлар келажак авлод истикболини белгилаб берувчи асосий тадбирлар сирасига киради.

Агар боланинг жисмоний қобилиятлари ва ҳаркат малакалари ўстиришга ёшлиқдан асос солинса, улғайган сари шу қобилиятлар самарали шакллана боради.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилганидан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келаётган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва ҳаракат малакалари тараққиёти тўғри йўналишда шаклланиб боришга имкон яратади.

Мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида кичик мактаб ёши даврида боланинг жисмоний кўникмалари ва ҳаётий ҳаракат малакалари миллий ва ҳарактли ўйинлар ёрдамида самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатларнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) га қараб, ҳар бир жисмоний ҳатти-ҳаракатнинг шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ривожланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Аммо кўпинча, барча ҳатти-ҳаракатлар фаолияти жараёнида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Бошланғич таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг етакчи вазифаларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланишига шароит яратиб бериш;

- жисмоний тарбия ва спортга оид билимларга эга бўлиш;

- ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш;

- ҳаракат сифатлари (куч, эпчиллик ва бошқаларни) ривожлантириш;

- жисмоний тарбия орқали эстетик сифатлар (гавдани тутиш, ҳатти-ҳаракатлар гўзаллиги) ни шакллантириш;

- жисмоний тарбия орқали ахлоқий сифатларни шакллантириш (жасурлик, қатъиятлик, тартиб-интизом, жамоаддошлик ва ҳ.к.);

- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш;

- шахсий гигиена кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган асосий тадбирлар бири

- бу дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика бўлиб ҳисобланади. Педагоглар шуни яхши билишадики, очиқ ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар ўқувчиларнинг ишчанлигини ошириб, бола организмни умумий чиниқтириб боришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия йўналишидаги доимий тадбирлар сирасига фузкультақикалар ҳам киради. Мунтазам ташкил этиб туриладиган фузкультақикалар болалардаги ақлий зўриқишнинг олдини олади ёки бартараф этади.

“Ҳаракатли танаффус” кўришидаги тарбиявий тадбирлар эса ўқувчиларнинг ҳар куни дарслар орасидаги танаффусларда очиқ ҳавода бўлишларини таъминлайди. Бошланғич синф ўқувчилари учун югуриш, сакраш, улоқтириш каби ҳаракатларни мужассамлаштирган ўйинлардан ташкил этиш тавсия этилади. Машқ ва ўйинлар дарс бошланишига 5 дақиқа қолганида тугатилиши керак.

Ана шу сингари тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилса бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали усул ва воситалари юқори бўлиши кафолатланади.

Адабиётлар:

1. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш”. Т.: Фан ва технология нашриёти. 2008 й.

2. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”, Т “Ўзбекистон” 2011 й.

3. Абу Али ибн Исно. “Тиб қонунлари”. 1 жилд. Тошкент Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. 1993 й.

4. Абу Наср Фаробий “Фозил одамлар шахти”. Давлат илмий нашриёти. 2004 йил.

5. М.Рахматхўжаев, Б.Сафаров. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг раҳбар ва мураббийлари учун қўлланма. Тошкент 2009 й.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

10.53885/u1681-3548-5272-h

Саидмуродова Гавҳар Наврўзовна

БухДУ ҳузуридаги Педагогика институти магистри

Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация

Ушбу тезисда мактабгача таълим муассасаларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси тўғрисида фикрлар келтирилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим муассасалар, миллий ва ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия ва спорт.

“Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби тезда дунёга машҳур қила олмайди”,- деб билган Республикаимизнинг биринчи президенти И.А.Каримов мустақилликнинг илк кунларидан жисмоний маданият ва спортни юксалтиришга алоҳида диққат эътиборни қаратган эдиларки, қисқа фурсатда дунёнинг ўнлаб мамлакатларида юртимиз байроғи кўтарилиб, Ватанимиз мадҳияси янгради. Ўзбек спортчилари эпчиллиги, куч-қудратда, ақл-идроқда, тафаккурда, маҳоратда нималарга қодирлигини кўрсата олади. Умуминсоний қадриятларнинг миллий моҳияти бўлмиш спорт ва жисмоний тарбия давлат сиёсатига айланган истиклол замонида соғлом авлодни тарбиялаш ва шакллантириш бош вазифалардан ҳисобланади. Шундай экан, биз ҳар бир ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт руҳида тарбиялашимиз керак. Миллий ҳаракатли ўйинларни машғулот давомида қўллаш болаларга катта қизиқиш уйғотади, уларни кайфияти ва бошқа руҳий сифатларига таъсир кўрсатади. Тарихимиздан мерос бўлиб қолган ўзбек халқ миллий ўйинлари ҳаётда тадбиқ этишга кенгроқ йўл очиб берилиши, уни оммавий тус олдирилиши, оилада, мактабгача таълим муассасаларида, мактабларда, дам олиш жойларида, ҳар хил маросим ва байрамларда уни ташкиллаштириш ўсиб келаётган ёш авлод тарбиясига ижобий таъсир кўрсатади. Миллий халқ ўйинлари қадим қадим замонлардан бошлаб, халқ маросимларида, урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида мусобақаларда кенг қўлланилган бўлиб, минг йиллар давомида ривожланиб, такомиллашиб келган. Ўзбек халқ ўйинлари ўзига хос урф-одатларидан, турмуш шароитларидан, яшаш иқлими, тарихий обидалар, атроф-муҳит шароитидан келиб чиққан бўлиб, шуларга яраша жинсига, ёшига, саломатлигига кўра қўлланилади. (1). Таъкидлаш жоизки, ўзбек халқ ўйинлари ва умуман ҳаракатли ўйинлар анча ютуқларга эга. Маълумки, ўзбек халқ ўйинлари ўз ичига ҳаракат жиҳатидан ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган ўйинларни қамраб олади. Ҳаракатли ўйинлар тизимининг ҳар бир бўғинларидаги ягона мақсад; болаларни ҳаётга, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш ишини амалга оширишдир. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг вазифалари, уларни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда берилади. Ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спортга жуда катта аҳамият берилмоқда. Чунки биз техника тараққий этган даврда яшамоқдамиз, бу эса инсоният меҳнатдан озод бўлиб, энг хавfli касалликларга олиб келувчи кам ҳаракатлилиқка учрашмоқда. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга жисмоний машқларни ўргатишда гимнастиканинг ўрни бекиёсдир. Гимнастика киши организмга ҳар тамонлама таъсир этадиган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гармоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус танланган машқлар тизимидир. Гимнастика машқлари туфайли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари, ҳаракатларнинг гўзаллиги ва аниқлиги шаклланади, асосий сифатлар-чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эгулувчанлик ривожланади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситасидир. Ҳаракатли ўйинлар болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмонан ривожланишига, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширишга ва қувноқлик туйғуларини кучайтиришга ижобий таъсир кўрсатади. Болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машқларини катта аҳамият, эътибор берилади. Болалар боғчасида жисмоний тарбияни ташкил этишнинг шакл ва усуллари мавжуд. Жисмоний тарбия машғулотлари болаларни жисмоний машқларни мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир. Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг

асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек жисмоний машқлар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш гуруҳи кун тартибига мувофиқ; эрталаб, тушда ва кечги сайр пайтига режалаштирилади. Тарбиячи ўйинларни тақсимлашда ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг ранг-баранглигига, зарур такрорийлик, мураккабланиш кўзда тутади. Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбияси барча ходимлар жамоаси томонидан амалга оширилади. Барча ходимлар, мудирадан тортиб, то техник ходимгача ҳар бир боланинг ҳаётини муҳофаза қилиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбиянинг бошқа вазифаларини ҳал қилишга даъват этилганлар. Мактабгача ёшдаги болалар ўйинлари ўзининг ранг-баранглиги билан ажралиб туради. Ўйинлар ўз мазмуни ва ташкил этилиши, болаларга таъсир кўрсатиш даражаси, воситаларнинг турлари ҳамда келиб чиқишига кўра хилма-хилдир. Болаларга тарбиявий таъсир кўрсатишни тўғри ташкил қилиш орқали ўйин сужетининг кўлами кенгайиши мумкин. Бола мактабгача таълим муассасасига келган кунда уларнинг ўйинлари фақат оилавий турмушдаги воқеаликни акс эттирса, машғулотда билим олиш, сайрга чиқиш, табиатни кузатиш натижасида ўйинларнинг турлари кўпайиб, ўйинлар сонига сон қўшилиб бормоқда. Болалар ўсиб, улғайган сари уларнинг ўйинлар сужети тобора бойиб, хилма-хиллашиб бораверади. Шу сабабли ҳам мактабгача таълим муассасаларида болалар саломатлигини ошриш борасида ҳаракатли ўйинларни ўрни ва аҳамияти беқиёсдир. Ҳаракатли ўйинлар ҳаракат қобилиятларини комплекс ривожлантириш вазифасининг амалга оширилишини максимал даражада таъминлайди. Чунки уларнинг мазмуни ҳаракат дастурларини ривожлантириш ва алмаштиришга йўналтирилган. Педогогика амалётида предметлар билан сужетли, ҳаракатли ва дидактик ўйинлар фарқланади. Болалар жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар жуда катта аҳамиятга эга. Кичик мактабгача ёшдаги болалар табиий ҳаракатларни ўйинлар ёрдамида ўзлаштирадilar. Ҳаракатли ўйинлар болаларни жисмонан тарбиялашнинг асосий воситалардан бири. Уларни икки ёшдан бошлаб қўллаш мумкин. Бу даврда болалар югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби ҳаёт учун зарур ҳаракат кўникмаларини ўзлаштира бошлайдилар. Жисмоний ривожланишдан ташқари, ҳаракатли ўйинлар болаларда ирода, мардлик, қатъиятлик, чидамлик, журъат каби хислатларни тарбиялашга ёрдам беради. Ҳаракатли ўйинлар чоғида болаларнинг ҳаракатлари такомиллашади, ташаббускорлик ва мустақиллик, ишонч ва қадрият каби сифатлари ривожланади. (2). Катта мактабгача ёшдаги болаларнинг ўйинларида ўринбосар предметлар ҳам, кўпгина бошқа ўйин ҳаракатлари ҳам шарт эмас. Болалар предметлар ва улар билан боғлиқ фаолиятларни тенглаштириб, ўз тасаввурларида янги вазиятларни юзага келтира бошлайдилар. Ўйин ички томондан амалга оширилиши мумкин. Бола шахсининг ривожланишига ўйиннинг кўрсатадиган таъсири шундан иборатки, у орқали бола катталарнинг юриш-туриши, ўзаро муносабати билан танишади, булар унинг ўз хатти-ҳаракатлари учун намуна бўлиб хизмат қилади, бола ўйинда мулоқот олиб боришнинг асосий кўникмаларини, тенгдошлари билан муносабат ўрнатиш учун зарур сифатларни ўзлаштиради. Мактабгача ёшдаги бола ўйнаб туриб ўқийди, у ўқишга худди муайян қоидалар мавжуд бўлган ўзига хос роли ўйинга қарагандай қарайди. Бироқ мазкур қоидаларга амал қилиш асосида бола ўзи сезмаган ҳолда энг сода ўқув фаолиятини ўзлаштиради.

Адабиётлар:

1. Ғуломов А.Х. “Спорт, ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” Самақанд 2003 й
2. Ш.Д.Абдуллаев, З. Ш. Юсупова, Қ.П.Арслонов “Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари” Бухоро 2019 й

7-SHO‘BA: III RENESSANS DAVRI JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING KASBIY MAHORATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG‘ULOT MIKROSIKLLARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.98.12.112

Qurbonov Xurshid Xolliyevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

O‘zbekiston Chirchiq.

Xurshid qurbonov@gmail.com.

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mikrosikllarni rejalashtirishning o‘ziga xos yondashuvi bo‘yicha ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar. Mashg‘ulot, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o‘tish davri, barqaror sport formasi, mikrosikl.

Аннотация. В данном тезисе представлена информация об уникальном подходе к планированию микроциклов для поддержания стабильной формы на соревнованиях бегунов на средние дистанции во время ежегодных тренировок.

Ключевые слова. Тренировка, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, стабильная спортивная форма, микроцикл.

Annotation. This thesis provides information on a unique approach to microcycle planning to maintain stable form in competitive middle distance runners during annual training.

Key words. Training, preparatory period, competitive period, transitional period, stable sports form, microcycle.

Mavzuning dolzarbligi. O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarni rejalashtirishning yangi zamonaviy tizimlarini ishlab chiqish va texnologiyalar asosida tashkil etish kechiktirib bo‘lmas masalalardan biriga aylanib bormoqda. Sport mashg‘ulotlarining qanchalik mukammal ishlab chiqilganligi bevosita, tanlangan sport turida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning yuqori darajada tashkil topishi orqali yuqori sport natijalariga erishish uchun zamin hozirlaydi.

Bugungi kunda yengil atletikachilarimiz saralash musobaqalarida yuqori natijalarini qayd etmoqda ammo, asosiy musobaqalarda natijalar keskin pasayish holatlari ham kuzatilmoqda. Buning asosiy sababi saralash musobaqalari va asosiy musobaqalar oralig‘ida (adaptatsion) moslashuv jarayonlari bilan bog‘liq bo‘lib, o‘z ta‘sirini ko‘rsatmoqda [3,4]. Sport formasini barqaror ushlab turish orqali mavsumning asosiy musobaqalarida yuqori natijalarni ko‘rsatish mumkin, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini ko‘rsatib beradi.

Tadqiqotning maqsadi. O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg‘ulot mikrosikllarini rejalashtirish xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- o‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg‘ulot mikrosikllarini rejalashtirish bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- o‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg‘ulot mikrosikllarini rejalashtirishning o‘ziga xos xususiyatlarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Yuqorida keltirilgan ma‘lumotlar o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turish jarayonida mashg‘ulotlarni quyidagi tartibda rejalashtirish tavsiya etiladi. Unga ko‘ra tayyorgarlik davrida tortuvchi mikrosikl, UJT va funksional tayyorgarliklarni oshirishga alohida etibor qaratiladi. Musobaqa oldi tayyorgarligida esa MJT ni oshirish hato va kamchiliklarni to‘g‘rilash, TTT ni oshirish, maxsus chidamlikni rivojlantirish, musobaqa mahoratni oshirish, ekstra-intensiv mikrosikllar, nazorat mikrosikli, musobaqa mikrosikli, psixologik tayyorgarlikni oshirish, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash kabi vazifalar hal etiladi [1,2].

Musobaqa davrida esa sportchi individual imkoniyatlarini to'la ko'rsatib berishini ta'minlash, integral tayyorgarlikni namoyish etish, yuksak sport natijasiga erishish, shiddatli mikrosikl, musobaqa mikrosiklida bor imkoniyatdan maksimal foydalanishlarini ta'minlash kabi vazifalar bajarilishi lozim [3,4].

O'tish davrining asosiy vazifalari esa organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash, tiklovchi mikrosikl, sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish bilan birgalikda sportchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olishni ta'minlash va boshqa bir qator tadbirlarni o'z ichiga oladi (1-jadval).

1-jadval.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot mikrosikllarining tuzulishi

Tayyorgarlik davri	Musobaqa oldi tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	O'tish davri
-Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish -Tortuvchi mikrosikl -Hajmli mikrosikl -Funksional holatni yaxshilash -TTT ni oshirish -Tortuvchi mikrosikl	-Zarbdor haftalar -Shiddatkor mikrosikl -Nazorat mikrosikl -MJT ni oshirish hato va kamchiliklarni to'g'rilash -TTT ni oshirish -Maxsus chidamlilikni rivojlantirish -Ekstra-intensiv mikrosikllar -Musobaqa mikrosikl -Psixologik tayyorgarlikni oshirish	-Sportchi individual imkoniyatlarini to'la ko'rsatib berishini ta'minlash -Integral tayyorgarlikni namoyish etish -Shiddatli mikrosikl -Musobaqa mikrosiklida bor imkoniyatdan maksimal foydalanish	-Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash -Tiklovchi mikrosikl: Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish. -Sportchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olishni ta'minlash.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklining rivojlantiruvchi bazaviy tayyorgarlik davrida: tortuvchi mikrosikl, sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, garmonik rivojlanishini taminlash, UJT va MJT rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish, funksional tayyorgarligini rivojlantirish, sport formasini shakllantirish vazifalari hal etiladi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davri: MJT rivojlantirish, TTT ni oshirish, psixologik tayyorgarlikni oshirish, irodaviy fatilatlarini rivojlantirish, yuqori sport formasiga olib chiqish vazifalari hal etiladi. I-musobaqa davri: yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish, sportchi o'zining individual xususiyatlarini namoyish etish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, sport formasini yuqori darajaga chiqqanligini erishilgan sport natijalari orqali o'z isbotini topadi.

O'tish davri: organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash, tiklovchi mikrosikl, sauna, hammom, gidromassaj, massaj, sportchini ish qobiliyatini ushlab turish faol dam olish ishlari o'z o'rnida to'g'ri amalga oshirilishi orqali o'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik siklining asosiy musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishga erishish mumkin bo'ladi.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchilar musobaqalar davrida sport formasini barqaror ushlab turishda mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirish ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun - mohiyatini ochib berishning optimal yo'lini hosil qilmaydi.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda, mashg'ulot mikrosikllarini rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish va o'tkazish muhim bo'lib, uni mashg'ulotlar jarayonida vosita usullar bilan muvofiqligiga e'tibor qaratgan holda qo'llash, yuqori sport natijalariga erishishda muayyan darajada ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Shokirjonova K.T, Shokirjonov T.A. "Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari". o'quv uslubiy qo'llanma O'zDJTI. T: 2014 y. 47 b.
2. Olimov M. S. "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011 yil. 68 b.
3. Qurbonov X.X. "Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq-2018 yil. 6-7 bet.

4. Qurbonov X.X. “Yillik tayyorgarlik siklida uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirish”. Ilmiy maqola. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2020 yil 3-son. 28-31 bet.

YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI

10.53885/edinres.2022.55.58.113

Mo'minov Feruzjon Ilxomovich

*Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o'qituvchisi.*

Botirova Dilnoza Jamshidovna

*Buxoro davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada olimpia zaxiralari bolalar-o'smirlar sport maktablarida shug'ullanuvchi 14 va 15 yoshli futbolchilarni tezlik, tezlik kuch va chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarini 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.*

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.

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 zahiralari 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 futbolchilarnin tayyorlashning sport tayyorgarligini tavsiflaydigan zaruriy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha etarlicha o'rganilmagan ilmiy-uslubiy yo'nalishlarini ajratish lozim bo'ladi. Futbolchilarning jismoniy, funktsional, 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 etarlicha 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 jarayoni optimallashtirish.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib biz o'z oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. Yosh futbolchilarni yillik stikldagi 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 funktsional holatini test orqali baholash.

6. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotning ob'ekti– yosh futbolchilarni yillik stikldagi o'quv-trenirovka jarayoni.

Tadqiqotning predmeti– yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini va funktsional 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, koordinasion 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.

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 rivojlanishning 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'SM lar 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 stiklda 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 foyizini 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.

14 yoshli futbolchilar uchun yillik stiklda o'quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

№	Oylar Tayyorgarlik turlari	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Vsego
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 taqvimi 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 – foyizlar

15 yoshli futbolchilar uchun yillik stiklda o'quv soatlarining taqsimlanish reja-grafigi

№	Oylar Tayyorgarlik turlari	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	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 - foyizlar

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 funktsional 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 stikli yillik rejalashtirish taklif qilingan (3 jadval), u oliy malakali futbolchilar tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda.

3 jadval

Yosh futbolchilarni tayyorlashni yillik davrlashtirish rejasi.

I-stikl			II-stikl			O'tish davri
Tayyorgarlik lavri		Musobaqa davri	Tayyorgarlik lavri		Musobaqa davri	
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	Idavra musobaqalari	Umumiy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus tayyorgarlik bosqichi	Idavra musobaqalari	
Yanvar	Fevral Mart	Aprel May Iyun	Iyul	Avgust	Sentyabr Oktyabr Noyabr	Dekabr

Keltirilgan yillik stiklning strukturasi yilning issiq paytida rasmiy o'yinlarni, asosiysi, yosh futbolchilar bilan qo'shimcha bazaviy (funktsional) tayyorgarlikni o'tkazishni istisno qiladi. Ushbu ikki stikli yillik rejalashtirishda asosiy e'tibor tayyorgarlik davrining ikkinchi qo'shimcha stiklini tashkil qilishga qaratiladi.

Bu erda, xuddi birinchi stikldagi kabi, ikkinchi stiklning umumiy tayyorgarlik bosqichida vaqtning uchdan birdan ko'prog'ini funktsional 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.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida nospestifik mashqlar vaqtining foyizi 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 funktsional imkoniyatlarni oshirishda tayyorgarlik davrining ikkinchi stiklini 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.

Foydalanilgan 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 Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz
3. Ixomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
4. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
5. Ixomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320

MUSTAQIL TA'LIM SAMARADORLIGIDA TALABALAR UCHUN MO'LJALLANGAN KUN TARTIBI VA SPORTNING ROLI.

10.53885/edinres.2022.30.20.114

To'rayev Shuxratjon Farmonovich

BuxDU tayanch doktoranti,

turaevshuxratjon@gmail.com

Maqolada oliy ta'limda ta'lim sifatini oshirishda, shuningdek, tahliliy tafakkuri rivojlangan, ijodkor, raqobatbardosh zamonaviy kadrlarni yetishtirishda to'g'ri yo'lga qo'yilgan mustaqil ta'lim va bu jarayonda kun tartibi hamda sportning muhim ahamiyati to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar: mustaqil ta'lim, yetuk mutaxassis, masofaviy ta'lim, sport, futbol, basketbol, tennis.

The article highlights the importance of independent education in improving the quality of education in higher education, as well as the development of analytical thinking, creative, competitive modern staff, and in this process, the agenda and the importance of sports.

Keywords: independent study, advanced specialist, distance learning, sports, football, basketball, tennis.

В статье подчеркивается важность самостоятельного обучения в повышении качества образования в высшей школе, а также развитие аналитического мышления, творческих, конкурентоспособных современных кадров, и в этом процессе на повестку дня и значение спорта выходит слово.

Ключевые слова: самостоятельная работа, продвинутый специалист, дистанционное обучение, спорт, футбол, basketbol, tennis.

Rivojlanayotgan dunyoda hal qilinishi kerak bo'lgan har bir masala o'zining yangicha yechimlari bilan murakkab va diqqatga sazovordir. Endilikda, oliy ta'lim tizimi ham o'z oldiga faqat mutaxassisligi bo'yicha chuqur ilmga ega bo'lgan kadrlarni yetishtirib berish vazifasinigina qo'yolmas ekan, jamiyat har tomonlama rivojlanib yuksak maqsadlariga erishishi uchun zamonaviy kadrlardan talab qilinadigan qo'shimcha xususiyatlar ham bor ekan, "yetuk kadr" hatto "yetuk mutaxassis" tushunchalari ham o'z mohiyatini biroz o'zgartiradi, yangilaydi. Bu xususiyatlarning eng asosiylari esa zamonaviy mutaxassislar qabul qilingan axborotlarni o'zining rivojlangan tahliliy tafakkuri orqali mustaqil tahlil qilish, saralash va sara axborotlarni ilm-fan rivoji, yurt ravnaqi, xalq farovonligi uchun ishlata bilishidir. Bu maqsadga erishishning to'g'ridan to'g'ri va asosiy yo'llaridan biri esa ta'lim tizimidagi, ayniqsa, oliy ta'lim tizimidagi har bir bo'g'inning mustaqil ta'limning ahamiyatini chuqur his qilishi va mustaqil ta'limni to'g'ri tashkil qilinishi uchun yuqori ma'suliyat bilan yondashishidir. Deyarli har bir sohada ko'plab o'quv va ilmiy adabiyotlar o'zbek yoki boshqa tillarda anchagina bo'lishi bilan birgalikda har bir sohada ma'lumotlar yanada ko'payib borayotgan hamda har bir talabada internet tizimidan foydalanish imkoni bo'lgan bir davrda mustaqil ta'lim butun boshli ta'lim jarayoning eng muhim qismiga aylanishi kerak [2]. O'z-o'zidan, o'qituvchilarning ham eng asosiy vazifasi mustaqil ta'limni to'g'ri tashkillashtirish, boshqarish va nazorat qilish bo'lishi kerak. Xo'sh, mustaqil ta'lim nima va u qanday tashkillashtirilishi kerak?

Mustaqil ta'lim – muayyan fandan o'quv dasturida belgilangan hamda talaba tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan bilim va talabada shakllanishi kerak bo'lgan ko'nikma va malakaga qaratilgan ta'lim shakllaridan biri bo'lib, o'qituvchi maslahati va tavsiyalari asosida asosan auditoriyadan tashqarida bajariladi [3].

Talabalar mustaqil ta'limidan asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat: talaba

- yangi bilimlarni mustaqil tarzda puxta o'zlashtirish ko'nikmasiga ega bo'lishi;
- kerakli ma'lumotlarni izlab topish, o'rganishning qulay usullari va vositalarini aniqlay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi;
- axborot manbalari va manzillaridan samarali foydalanishi;
- internet tarmog'idan samarali foydalanishi;
- topshiriqlarni bajarishda tizimli va ijodiy yondashishi;
- o'quv va ilmiy adabiyotlaridan mustaqil holda ilmiy axborotlarni ola bilishi;
- amaliy mashg'ulotlarda mustaqil bajarish uchun berilgan amaliy topshiriq (mustaqil ish) larni bajarishi va mustaqil ishlarni mas'ul o'qituvchi va guruh talabalari o'rtasida himoya qila bilishi kerak va h.k. [4].

Albatta, biror sohaga har qanday yuqori samarali bo'lgan yangicha ishlash tizimi kirib kelar ekan bu jarayon to'g'ri tashkillashtirilmasa, bu tizimni sohaga tadbiiq qilish uchun zaruriy sharoitlar yaratilmasa, sohada hech qachon va hech qanday ijobiy rivojlanish bo'lmaydi [1]. Mustaqil ta'lim

talabalarga juda ko‘p imkoniyatlar beradi, biroq bu qulayliklar, imkoniyatlar suiste‘mol qilinsa, kun tartibiga amal qilinmasa, tanani sport bilan chiniqtirishga vaqt ajratilmasa ko‘plab muammolar kelib chiqishi bilan birgalikda ta‘lim samaradorligi ham pasayib ketadi. Shuning uchun, talabalarda birinchi navbatda ilmiy asoslangan qat‘iy kun tartibi hamda bu kun tartibi tarkibida sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari bo‘lishi kerak. **Qaysi yo‘nalish talabasi bo‘lishidan qat‘iy nazar, talabalarda mashg‘ulotlar orasida dam olish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati hamda faoliyatiga ijobiy ta‘sir qiladigan darajada, me‘yorda sport bilan shug‘ullanish tushunchasi va xohishi bo‘lishi shart.**

Shu bilan birga har bir soha vakili kasbiy majburiyatlari hamda tanasining individual xususiyatlaridan kelib chiqib qaysi sport turi bilan ko‘proq shug‘ullanishi kerakligiga albatta qiziqadi, biroq tajribali mutaxassis tavsiyasini olsagina ishonch bilan kun tartibiga o‘sha sport turini qo‘shadi. Shuning uchun bir nechta ommabop sport turlari va ularning xususiyatlariga to‘xtalsak:

- Futbol - insonlar orasida hamkorlik, jamoa bo‘lib ishlash xususiyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi jamoaviy sport turi bo‘lib, soha vakillariga kasbiy faoliyatda intizomli bo‘lishni o‘rgatadi. Shuning uchun bu sport turi hamkorlikda ishlanadigan kasblar (masalan, antropologlar yoki texnologlar) uchun ahamiyatliroq.

- Basketbol – “yonma-yon yugurish, sakrash va uloqtirish” dan ko‘rinib turibdiki, bu sport turi ko‘proq kurashuvchanlikka o‘rgatadi. Sog‘lom raqobat muhitida tadbirkorlar uchun bu sport turi bilan shug‘ullanish ayni muddao.

- Tennis – tezlikka asoslanishi nuqtai nazaridan matematik va informatiklar uchun eng kerakli sport turlaridan biri. Qolaversa, tennis koptogining o‘yinchilar ko‘zidan muntazam har xil masofada bo‘lishi bu ko‘rish qobiliyatining rivojlanishi uchun eng foydali jarayon hisoblanadi. Bu nuqtai nazardan esa, matematik va informatiklar bilan birgalikda kompyuter bilan muntazam ishlaydigan barcha kasb egalari shug‘ullansa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

- Sprint-yugurish – bu sport turi tanadagi yog‘larni tez eritish uchun eng maqbul yo‘l ekan, demak, ortiqcha vaznga ega barcha bu sport turi bilan shug‘ullanishi kerak deb o‘ylaymiz va h.k.

Eng muhimi, barcha sport turlarida umumiy – yurak ishini faollashtirish va tanani chiniqtirish xususiyati mavjudligi uchun juda foydalidir.

Xulosa qilib aytganda, OTM larida mustaqil ta‘limga asosiy e‘tiborni qaratish zamon talabi. Masofaviy ta‘limni rivojlantirish esa zamon imkoniyati va ayni paytda zamona majburiyati. Biz talabalar o‘z faoliyatlarini mustaqil tashkil qilishlariga o‘rgatib borishimiz kerak. Kun tartibini shakllantirishlariga yordam berishimiz hamda bunga amal qilishga o‘rgatishimiz kerak. Shunda ularning faoliyati samariloq bo‘ladi va kerakli natijalarga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 - apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-2909-son qarori.
2. Turaev Shukhratjon. The role of independent education in teaching physics. Society and innovations Special Issue -12(2021). 115-121.
3. Siddik Kakhkharovich Kakhkharov, Shukhratjon Farmonovich Turaev, (2021). Pedagogical and Psychological Aspekts Of Independent Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(05) 240-246.
4. H.H.Rahmatov, L.T.Ochilova Mustaqil ta‘lim: topshiriq va tavsiyalar (Boshlang‘ich ta‘lim, sport-tarbiyaviy ish yo‘nalishi talabalariga o‘qitiladigan “matematika” fani bo‘yicha).

MASOFAVIY TA‘LIM OLAYOTGAN TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH HAMDA SPORTGA JALB QILISH ORQALI TA‘LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISH.

10.53885/edinres.2022.23.61.115

To‘rayev Shuxratjon Farmonovich¹

BuxDU tayanch doktoranti, tel.: 905145655; turaevshuxratjon@gmail.com

To‘rayev Farhodjon Farmonovich², TTYeSI o‘qituvchisi

To‘rayev Mardonjon Farmonovich³, BuxDU AT kafedrasi o‘qituvchisi,

Sayfilloyev Azizbek Amrullo o‘g‘li⁴, BuxDU tayanch doktoranti.

Maqolada oliy ta‘limda ta‘lim sifatini oshirishda, to‘g‘ri tashkillashtirilgan masofaviy ta‘lim va bu jarayonda talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati to‘g‘risida so‘z boradi.

Kalit so'zlar: masofaviy ta'lim, axborot asri, sport, futbol, basketbol, tennis.

The article discusses the importance of properly organized distance learning in improving the quality of education in higher education and, in the process, the formation of a healthy lifestyle in students.

Keywords: distance education, information age, sports, football, basketball, tennis.

В статье рассматривается значение правильно организованного дистанционного обучения в повышении качества образования в высшей школе и, в процессе этого, формирование у студентов здорового образа жизни.

Ключевые слова: дистанционное образование, информационный век, спорт, футбол, баскетбол, теннис.

XXI asr axborot asri sifatida insonlarning oddiy turmush tarziga ham juda ko'p qulayliklar berdi. Hozirgi kecha kunduzni oldingi o'n yillik bilan solishtirib bo'lmay qoldi. Dunyo shu darajada tez rivojlanyapdiki, keyingi o'n yillikni ham hozirgi davr bilan solishtirib bo'lmisligi aniq bo'lib ulgurdi. Shunday ekan, biz kelajakka qarab rejalarni tuzishga odatlanishimiz kerak. Jumladan ta'lim sohasida ham, ayniqsa, oliy ta'limda!

Oliy ta'limda eng keng ommalashib kelayotgan o'qitish tizimi bu mustaqil ta'lim. Yevropa va AQSH da butun boshli ta'limning 60-70% dan kam bo'lmagan qismi, birgina mustaqil ta'lim uchun ajratilgan soatlar ekanligi ham ko'p narsani anglatadi. Faqat ko'proq soat ajratish orqali natijaga erishib bo'lmisligini anglagan holda aytish mumkinki, bizda esa bu ko'rsatgich 40%. Aniqroq qilib aytganda, kunduzgi bakalavriat yo'nalishi talabalarining haftalik umumiy yuklamasi hajmi 54 soat va uning 22 soati mustaqil ta'lim uchun ajratilgan [1].

Endigina ommalashib kelayotgan, kelajak o'qitish tizimi deb baholanayotgan masofaviy ta'lim ham borki, bu zamona imkoniyati va ayrim vaqt zamona zaruriyatidir [2]. Shu ma'noda zaruriyatki, rivojlangan XXI asrda bizni pandemiya, xom ashyo resurslarining tanqisligi va boshqa shu kabi muammolar qarshi oladi. Shunday ekan, xohlasak-xohlamasak butun dunyo masofaviy ta'limga o'tib boraveradi. Bu qulay o'qitish tizimi esa, talabalarni to'laqonli nazorat qilishga imkon bermaydi. Ammo biz ularga o'zini o'zi nazorat qilishni o'rgatish bilan masofaviy ta'limning eng katta kamchiligiga ham barham berish orqali ta'lim samaradorligini keskin oshishiga erishishimiz mumkin. Buning uchun talabalarda birinchi navbatda ilmiy asoslangan qat'iy kun tartibi hamda bu kun tartibi tarkibida sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bo'lishiga erishishimiz kerak. **Qaysi yo'nalish talabasi bo'lishdan qat'iy nazar, talabalarda mashg'ulotlar orasida dam olish, to'g'ri ovqatlanish madaniyati hamda faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladigan darajada, me'yorda sport bilan shug'ullanish tushunchasi va xohishi bo'lishi shart.**

Shu bilan birga har bir soha vakili kasbiy majburiyatlari hamda tanasining individual xususiyatlaridan kelib chiqib qaysi sport turi bilan ko'proq shug'ullanishi kerakligiga albatta qiziqadi, biroq tajribali mutaxassis tavsiyasini olsagina ishonch bilan kun tartibiga o'sha sport turini qo'shadi. Shuning uchun bir nechta ommabop sport turlari va ularning xususiyatlariga to'xtalsak:

- Futbol - insonlar orasida hamkorlik, jamoa bo'lib ishlash xususiyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi jamoaviy sport turi bo'lib, soha vakillariga kasbiy faoliyatda intizomli bo'lishni o'rgatadi. Shuning uchun bu sport turi hamkorlikda ishlanadigan kasblar (masalan, antropologlar yoki texnologlar) uchun ahamiyatliroq.

- Basketbol – “yonma-yon yugurish, sakrash va uloqtirish” dan ko'rinib turibdiki, bu sport turi ko'proq kurashuvchanlikka o'rgatadi. Sog'lom raqobat muhitida tadbirkorlar uchun bu sport turi bilan shug'ullanish ayni muddao.

- Tennis – tezlikka asoslanishi nuqtai nazaridan matematik va informatiklar uchun eng kerakli sport turlaridan biri. Qolaversa, tennis koptogining o'yinchilar ko'zidan muntazam har xil masofada bo'lishi bu ko'rish qobiliyatining rivojlanishi uchun eng foydali jarayon hisoblanadi. Bu nuqtai nazardan esa, matematik va informatiklar bilan birgalikda kompyuter bilan muntazam ishlaydigan barcha kasb egalari shug'ullansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

- Sprint-yugurish – bu sport turi tanadagi yog'larni tez eritish uchun eng maqbul yo'l ekan, demak, ortiqcha vaznga ega barcha bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak deb o'ylaymiz va h.k.

Har qanday holatda ham sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi, me'yorda biror sport turi bilan shug'ullanuvchi talabaning ruhiy holati ham anchagina turg'un bo'ladi va bu holat fanlarni o'zlatirishiga, qiyinchiliklarni yengib o'tishiga doim yoram berib keladi.

Xulosa qilib aytganda, OTM larida masofaviy ta'limni rivojlantirish - ayni paytda zamona majburiyati. Pedagoglar talabalarga o'z faoliyatlarini mustaqil tashkil qilishlariga, kun tartibini

shakllantirishlariga yordam berishlari hamda bunga amal qilishga o'rgatib borishlari kerak. Shunda ularning ta'lim olish faoliyati samaraliroq bo'ladi va kutilgan natijalarga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Turaev Shukhratjon. The role of independent education in teaching physics. Society and innovations Special Issue -12(2021). 115-121.

2. Siddik Kakhkharovich Kakhkharov, Shukhratjon Farmonovich Turaev, (2021). Pedagogical and Psychological Aspekts Of Independent Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(05) 240-246.

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКАМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

10.53885/edinres.2022.49.78.116

Азизов Носиржон Нематиллаевич

к.п.н., доцент кафедры спортивной деятельности

Наманганского государственного университета

e-mail: azizov1288@mail.ru

Рахмонов Музаффар Усмонбоевич

Наманганский государственный университет Преподаватель кафедры спортивной деятельности

электронная почта: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается практическая методология управления системой многолетней спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов. Сегодня успешность спортивной подготовки связана с теоретическим обоснованием и практическим воплощением ряда общенаучных подходов, среди которых следует выделить комплексный, метапредметный, программно-целевой, системный, структурно-функциональный, технологический подходы.

Ключевые слова: спортивная подготовка, система управления, комплексный подход, программно-целевой подход, системный подход, технологический подход.

TECHNOLOGY OF TRAINING MANAGEMENT OF YOUNG ATHLETES

Azizov Nasirjon Nematillaevich p.f.n., associate professor Namangan State University sports activities

Department <tel:+998939423042>

e-mail: azizov1288@mail.ru

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan State University

Teacher of sports activities Department tel: +998939410606

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Annotation The article discusses the practical methodology of managing the system of long-term sports training of young and qualified athletes. Today, the success of sports training is associated with the theoretical justification and practical implementation of a number of general scientific approaches, among which it is necessary to distinguish complex, meta-subject, program-target, system, structural-functional, technological approaches.

Keywords: sports training, management system, integrated approach, program-target approach, system approach, technological approach.

YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASHNI BOSHQARISH TEXNOLOGIYASI

10.53885/edinres.2022.96.77.117

Azizov Nosirjon Nematillayevich p.f.n., dotsent

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kefedrasi mudiri

e-mail: azizov1288@mail.ru

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich Namangan davlat

universiteti Sport faoliyati kefedrasi o'qituvchisi

e-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru

Аннотация: Мақоллада yosh va malakali sportchilarni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimini boshqarishning amaliy metodologiyasi ko'rib chiqiladi. Bugungi kunda sport tayyorgarligining muvaffaqiyati bir qator ilmiy yondashuvlarning nazariy asoslanishi va amaliy tadbiri bilan bog'liq bo'lib, ular orasida kompleks, metapredmet, dasturiy-maqсадli, tizimli, tizimli va funktsional, texnologik yondashuvlarni ta'kidlash lozim.

Kalit so'zlar: sportchi tayyorlash, boshqaruv tizimi, keng qamrovli yondashuv, dasturiy maqsadli yondashuv, tizim yondashuvi, texnologik yondashuv.

Bugungi kunda malakali sportchilarni tayyorlashning mavjud tizimi quyidagi faoliyat shakllarini ko'zda tutadi:

- tayyorgarlikning turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur sport natijasini bashorat qilish;
- sportchining musobaqa faoliyatini tahlil etish va modellashtirish;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil etish va modellashtirish;
- rejalashtirilgan natijaga erishish uchun yo'nalti-rilgan sport mashg'ulotini taxlil etish va dasturlash.

Bu bo'limning har biri yuzasidan olib boriladigan ish sportchi holatini nazorat qilish (bu nazoratning umumiy ko'rinishi sportchi tayyorligining har xil jihatlari model tavsiflariga qay darajada muvofiqligini tekshirishdan iborat) hamda sportchi mashg'ulotlari va uning ishchanlik qobiliyatini tiklashning yangi usullarini ishlab chiqish, shuningdek, bularning organizmga ta'sirini nazorat etish usullaridan tarkib topadi.

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarish texno-logiyasi bir necha bosqichga bo'linadi: *qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotlarni yig'ish va tahlil qilish, yakuniy ma'lumotnoma tayyorlash.* Agar ushbu umumiy qoidalarni yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'llaydigan bo'lsak, quyidagi tizimga ega bo'lamiz.[1]

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarishdagi muammolar shunchalik ko'p qirraliki, ularning ko'plarini hal etish uchun faqatgina murabbiyning harakati yetarli bo'lmaydi. Masalan, yosh sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, sport maktablarining faoliyatini belgilovchi me'yoriy hujjatlardan tashqari pedagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak yoki sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarini aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim, chunki bunda keng doiradagi mutaxassislarining (shifokorlar, psihologlar, fiziologlar va h.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqacha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'plab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlariga bog'liq.

Shunday qilib, me'yoriy nisbatlar kontseptsiyasi sportchining ma'lum guruhlarida yagona uslubni qo'llash imkonini beradi, bu esa boshqaruvning ko'pgina masalalarini yanada samaraliroq yechishga yo'l beradi.

Sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayoni murabbiy tomonidan ma'lum ketma-ketligidagi amallarni bajarilishini ko'zda tutadi (shu bilan bir vaqtda maqsad e'tiborga olinadi).

Birinchi amal – sportchining tayyorgarligi to'g'risida birlamchi ma'lumotlarni olish; kuchli va mos tomonlarini aniqlash; umumiy va xususiy vazifalarni aniqlash.[2]

Ikkinchi amal, maqsaddagi ko'satkichga erishishni ta'minlaydigan modil tasniflari bilan tanishish. Yosh sportchi erishishi kerak bo'lgan model ko'rsatkichlariga arientatsiya qilish uchun, bir tomondan yaxshi rivojlanishni va ikkinchi tomondan tayyorgarlikning kerakli saviyasidan o'zib ketmaslikni ta'minlash lozimligidan kelib chiqadi. Ma'lumki, samaradorlik nisbiy kattalik, uni biron bir narsa bilan taqqoslabgina hisoblash mumkin. Masalan, yosh sportchi rivojlanishining qandaydir sifati aniqlanganda, faqatgina shu ma'lumotlarni model ko'rsatkichlariga qiyoslab, sport mashg'uloti qanday saviyada olib borilayotganligini aniqlash mumkin.

Bu holda model ko'rsatkichlarga o'ziga xos etalon ko'rsatkichlar sifatida qaraladi.

Uchinchi amal, boshqaruv tizimida darajasi bo'yicha eng muhim, yosh sportchilarni ham model ham rejadagi ko'rsatkich-larga erishishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar tuzishni nazarda tutadi. Yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik saviyasini oshiruvchi ko'p sonli metodik yondashuvlar va usullardan, shunday oqilonalarini tanlab olish kerakki, ular qo'yilgan maqsad va mavjud imkoniyatlarga to'la mos kelishi kerak. Bunda kam vaqt sarflab kerakli natijaga erishish mezonini eng muhim bo'lish kerak va bu jihatdan yillik davrning turli bosqichlarida o'lchovi bo'lib nazorat me'yorlari hizmat qilishi mumkin. To'rtinchi amal tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar jarayonini va qabul qilingan qarorlar samaradorligini baholash. Bu yerda, majmuaviy nazorat tizimi ishga tushadi, uning vazifasi qarorlar ijrosi ta'minlangandan keyingi unumdorlikni baholashdan iborat. Nazorat yosh sportchilar yerishishi lozim bo'lgan aniq me'yoriy ko'rsatkichlarni haqiqatda olingan natijalar bilan taqqoslash va dasturga kerakli o'zgartirishlarni kiritish bo'yicha tadbirlarni o'z ichiga oladi. Beshinchi amal–natijalar tahlili, yakuniy xulosalar va kelajak maqsadlarni aniqlash.[3]

Shunday qilib, yosh sportchilar mashg'ulotlari jarayonini boshqarish tizimi, uning umumiy va xususiy bo'limlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsivalarning mavjudligini nazarda tutadi. Avvalo, ular qatoriga quyidagilar kiradi:

- boshqaruv maqsadlariga mos ravishda, yosh sportchilarni sportga layoqatligini aniqlovchi axborot tizimi;
- qo'yilgan vazifalarga erishish shartlariga javob beruvchi yosh sportchilarni umumiy va maxsus tayyorlov strukturasi;
- sport natijalari rejasini bajarilishini ta'minlaydigan, yosh sportchilarning tayyorgarligi va ularning organizmi holatining asosiy ko'rsatkichlarining model tasniflari;
- maqsadga erishish yo'llarini aniqlashtiruvchi mashg'ulot jarayonining meyor ko'rsatkichlari;
- zamonaviy tendentsiyalarni shu jumladan noan'anaviy usullarni qo'llashni hisobga olgan holda yosh sportchilarning mashg'ulotlar dasturini oqilona tuzish;

Qayd etib o'tish mumkinki, ushbu bilimlar, shifokorlar, ilmiy xodimlar, tashkilotchi ishchilar ishtirokisiz muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydigan boshqaruv texnologiyasiga to'la javob bo'ladi. Lekin, murabbiy (murabbiy) markaziy shaxs bo'lib qolaveradi. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, takomillashtirish va amalga oshirishni asosiy funktsiyalarini bajarish vaqtida, u boshqa mutaxassislarining ko'rsatma va tavsiyalariga amal qiladi. Ularning mos ravishdagisi axborotlar va xulosalar ko'rinishidagi yordamlari murabbiy yosh sportchini tayyorgarlik darajasini, sportga layoqatli ekanligi, model ko'rsatkichlariga mosligi hamda yillik davrning turli bosqichlarida majmuaviy nazorat va mashg'ulotlar rejaning bajarilishini tahlil qilishda ko'mak beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.
2. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997.
3. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Pod. red. Suslova F.P. i dr. -M., 1995.

АЙРИМ ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАРДА СПОРТ БЎЙИЧА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТИЗИМИНИНГ ҚИСҚАЧА ТАҲЛИЛИ

10.53885/edinres.2022.64.75.118

Б.Б.Ибрагимов, п.ф.б.ф.д. (PhD),

Ўзбекистон Миллий университети

“Таэквондо ва спорт фаолияти” кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация. В данном тезисе рассмотрены учебные программы, системы и порядки прохождения повышения квалификации тренерами по спорту в зарубежных государствах. Проанализированы учебные программы некоторых международных федераций по видам спорта, а также организации, которые осуществляют повышение квалификации тренеров по спорту.

Ключевые слова: спорт, тренер, курсы повышения квалификации, учебные программы, задачи, спортивная школа.

Аннотация. Ушбу тезисада хорижий давлатларнинг спорт йўналишлари бўйича тренерлар томонидан малака ошириш тизимлари, тартиблари ва ўқув дастурлари кўриб чиқилган. Спорт турлари бўйича айрим халқаро федерацияларининг тренерлар учун малака ошириш бўйича ўқув дастурларига қўйилган талаблар, уларнинг мазмун-моҳияти таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: спорт, тренер, малака ошириш курслари, ўқув дастурлар, вазифа, спорт мактаби.

Annotation. In this thesis are considered the curriculum, systems and procedures for the development of professional training of sport coaches in foreign countries. There were analyzed the curriculum of some international federations on sports, as well as organizations that enhance the skills of coaches in sports.

Key words: sport, trainer, retraining courses, training programs, tasks, sports school.

Спорт турлари бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаларни спортчилари томонидан нуфузли Халқаро мусобақаларга муваффақиятли иштирок этиши, мамлакатимиздаги тренерларнинг юқори малакасига боғлиқ. Ҳозирги кунда биз юқори малакали тренер кадрлар эҳтиёж борлигини сезамиз. Спортчининг ўқув-машгулот жараёни, мусобақалашув фаолияти ҳамда тикланиш тадибларининг бошқариш ҳамда спортчиларни малакали тайёрлаш учун болалар-ўсмирлар спорт мактаби, ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби ҳамда Олий спорт маҳорати мактаблари тренерлари маъсулияти ва жавобгарлигини олиб боради.

Ўқув-машгулот жараёнини самарадорлигини ошириш ҳамда спорт мусобақаларида юқори натижаларни қўлга киритиш учун тренер доимий равишда касбий қобилияти, малака ва кўникмаларини тизимли равишда ошириши лозим.

Ўзининг спорт турига кўпроқ спортчиларни жалб этиш мақсадида, кўпгина Халқаро спорт федерациялари томонидан тренерларнинг малака даражасини оширишга жиддий эътибор қаратилади. Мисол, енгил атлетикада ҳар хил даражадаги тренерларни малакасини оширишда кўп босқичли тайёргарлик тизими жорий этилган (CTCS), ушбу тизим пухта ишланган маъруза ҳамда имтиҳонларнинг қатъиятлиги билан фарқ қилади. Беш босқичли малака ошириш курсларидан ўтган тренерларнинг натижалари Енгил атлетика федерацияларининг Халқаро ассоциациясининг (International Association of Athletics Federations; IAAF) маълумотлар базасига киритилади. Маърузачилар учун маълумотларни Енгил атлетика федерацияларининг Халқаро ассоциациясининг Ривожлантириш департаменти томонидан тайёрланади. Маърузалар курси жуда ҳам жиддий ва доимий равишда янгиланади. Имтиҳонларнинг талабалари жуда юқори, тренерлар ёзма ва оғзаки имтиҳон топширади, педагогик амалиётни ўтиб, ўқув-машғулот циклининг дастурини ишлаб чиқади.

АҚШда тренерларни малакасини ошириш XX-чи асрнинг охирида фаолиятини бошлаган American Sport Education Program махсус дастури амалга оширади. Тренерларнинг малакасини ошириш тизимида тренерлик иши фалсафаси, спорт илм-фани, спорт тиббиёти ва менежменти курслари киради. Ушбу ташкилотнинг 30 йиллик фаолияти давомида 3.5 миллион тренер, 1 млн. масъул шахслар, 300 минг маъмуруят ходимлари, 80 млн. ота-она ва 30 млн. ёш спортчилар малакасини оширган [1].¹

Канада давлатида спортни ривожлантиришда соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия федерал вазирлиги шуғулланади. Ушбу вазирлик “Спорт-Канада” давлат институти орқали фаолият юритади, институтни ижрочи директор бошқаради.

Рим (Италия)да ўтказилган Олимпия ўйинларида Канада терма жамоасининг мувафақиятсиз иштирокидан сўнг, Канада ҳукумати томонидан “Хаваскорлик спортида жисмоний тайёргарлик тўғрисида” махсус Қонун қабул қилиниб, “Спорт-Канада” ташкилоти ташкил этилди. Мамлакатда тарқоқ ҳолда фаолият юритаётган федерацияларнинг бошқаруви марказлашиб, тренерларни малакасини ошириш ва сертификациялаш дастури тузилди (NCCP). Ушбу ташкилот ҳозирги кунда тренерларни ўқитиш ва сертификациялаш бўйича энг илғор Халқаро нуфузли ташкилотларидан бирига айланди. Ҳар йили NCCP ташкилотнинг семинарларида 60 минга яқин тренерлар иштирок этали, ҳозирги кунга келиб жами 1 млн тингловчилар ушбу семинарларда иштирок этдилар. Тренерларни малакасини ошириш ҳар чорақда бепул чиқадиган “Coaches plan” интернет журнали орқали ҳам амалга оширилади, журналнинг ҳар сонидида 300 минг мутахассис иштирок этишади. Мисол, Калгаридидаги тренерлар мактаби (National Coaching Institute Calgary, NCI) нафақат спортчиларни олий спорт ютуқларига балки спортдан ташқари ҳаётда ҳам тайёрлайдиган халқаро миқёсидаги тренерларни тайёрлайди. NCI тренерлик маҳорати, билим, малака ва кўникмалари соҳасида илғор усулларини рағбатлантиради ва ривожлантиради.

Европа Иттифоқини тузиши билан Европада ҳам тренерларнинг таркибини малакасини ошириш тизимини ишлаб чиқиш зарурлиги келиб чиқди. Ушбу иш XX-чи асрнинг охирида бошланиб, барча Европа Иттифоқи аъзолари учун қабул қилинди. Европа Иттифоқининг олий таълим ва спорт илм-фани Комиссияси томонидан тренерларнинг малакасининг 5 босқичли касбий тайёргарлиги тизими эълон қилинди. Ушбу директив ҳужжатни етакчи тренерлар уюшмалари қабул қилди. Франция, Германия, Ирландия, Италия, Португалия, Нидерландия ва Буюк Британия ушбу ҳужжатни ўзларининг амалиётида қўллади. Ушбу мамлакатларда тренерларни лицензиялаш тизимини юритиш тавсия этилади. Тренерларнинг касбий ҳолатини тадбиқ этиш жараёнида барча тренерлар махсус лицензияга эга бўлиши шарт. Тренерлик лицензияси давлат органи ёки спорт федерацияси томонидан рўйхатга олинishi лозим. Лицензияда тренернинг тайёргарлик даражаси кўрсатилади.

Хитойда тренер физиология, социология, психология, менежмент соҳаларини яхши билиши ҳамда ушбу билимларини амалиётда қўллаши лозим. Касбий қонунларга асосан Хитойнинг барча тренерлари беш тоифага бўлинади: миллий тоифа, минтақавий тоифа, биринчи даража, иккинчи ва учинчи даражалар. Ушбу тоифаларга асосан Хитойдаги спорт федерацияларида миллий ва минтақавий ҳамда қолган уч тоифали тренерлар учун тўртта дастур ишлаб чиқилган.

Россия Федерациясида тренерларни мажбурий тўрт йилда камида бир маротаба малака ошириши тўғрисида қонун қабул қилинган. Қонунга асосан спорт тайёргарлигини амалга

¹ Озолин Э.С. «Система повышения квалификации и сертификации тренеров за рубежом». ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

оширувчи ташкилотлар тўрт йилда камида бир мартаба тренерларини малакасини оширишни таъминлаши зарур.

Замонавий мутахассисларнинг амалий эҳтиёжлари ҳамда спорт-таълим муассасаларида фаолият юритаётган тренерлар касбий тайёргарлигининг самарасини ошириш учун куйидаги масалаларни ҳал этиш лозим бўлади: спорт-таълим муассасаларнинг фаолиятини тренерлик кадрларга бўлган эҳтиёждан келиб чиқиб ташкил этиш, ўқув дастурларини такомиллаштириш ҳамда замонавий таълим услубларидан фойдаланилган ҳолда олий ва ўрта-маҳсус таълим тизимини самарадорлигини ошириш. Ўқув дастурларининг мазмун-моҳияти қай даражада маъноли тузилган бўлса, тренерларни малака ошириш сифати шунга боғлиқ бўлади.

Хулоса. Ўтказилган таҳлиллар асосида куйидаги хулосалар шаллантирилди: спорт турлари бўйича тренерларини малака ошириш курсларида дастурларнинг мақсад ва вазифалари ҳамда уларни ўзлаштиришга куйидаги талаблар қўйилади: туман, вилоят миқёсида фаолият юритаётган спорт-таълим муассасаларида ташкилий-услубий ва спорт тайёргарлигини амалга оширишда зарур бўладиган янги билим ҳамда кўникмаларни тингловчиларда шакллантирилишини доимий равишда такомиллаштириш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Озолин Э.С. «Система повышения квалификации и сертификация тренеров за рубежом» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.
2. Курашвили В.А. «Канадский национальный институт спортивных тренеров», журнал «Вестник спортивных инноваций», № 37, 1 июня 2012 г.
3. <http://www.iaaf.org/>
4. <http://www.asep.com/>
5. <http://www.coach.ca/coach-training-in-canada-s15408>
6. Duffy P., The European Framework for Recognition of Coaching Competence [Text]/ Miguel Crespo, Ladislav Petrovic// IAAF New Studies in Athletic, 27:1; 27-41, 2010.
7. Zhong Bingshu Athletics Coaches Education in China New Studies in Athletics [Text] // IAAF New Studies in Athletic, 27:1; 43- 52, 2010.

O'QUV-TARBIYA JARAYONINI LOYIHALASHTIRISHGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI VA UNING IJTIMOIIY AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.43.16.119

Ibragimov Alisher Karomatovich

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedراسи dotsenti. Buxoro davlatuniversiteti

Аннотатсия. Мақоллада бо'лажак о'қитувчиларни касбий таййорлаш, уларни ижодий фаолликка undovchi shaxsga yo'naltirilgan о'қув-biluv muhitini to'g'ri tashkil eta olish hamda о'қувчиларнинг iqtidorlari, qiziqishlari, layoqatlarini aniq hisobga olgan holda mazkur jarayonni loyihalashtirish masalalari keng yoritilgan.

Калит со'злар. касбий-pedagogik faoliyat, ijodiy faoliyat, didaktik shart-sharoitlar, ta'lim jarayonini loyihalashtirish.

Bo'lajak mutaxassislarining faoliyati tarkibida yo'naltiruvchi quvvat sifatida uning mayllari namoyon bo'ladi. Har qanday faoliyatning samarali kechishi va sifatli natijalar berishi, yorqin, kuchli, chuqur kasbiy mayllar mavjud bo'lgandagina faol harakatlanish istagini tug'diradi. Bo'lajak mutaxassis o'z quvvatlarini to'liq safarbar qilgan holda qiyinchiliklarni samarali bartaraf etishi, qulay bo'lmagan sharoitlarda o'zi uchun rivojlanish imkoniyatini yaratishi, o'z maqsadi sari qat'iy intilishi mumkin. Bularning barchasi oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak o'qituvchilarning o'quv-biluv hamda kasbiy-pedagogik faoliyatlariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Agar bo'lajak o'qituvchilarda bilish qiziqishlari yetarlicha rivojlangan bo'lsa, mazkur jarayon yanada samarali kechadi. Pedagogik faoliyatga nisbatan ijodiy munosabat, kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni egallash ehtiyoji, o'z ijodiy quvvatlari, ta'lim jarayonini loyihalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga intilish, o'zini o'qituvchi sifatida nimoyon qilish imkoniyatini beradi. Bu o'z navbatida bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy faoliyatga yo'naltirish omili sifatida xizmat qiladi. Bu quyidagilarga bog'liq:

- bo'lajak o'qituvchilarga kasbiy rivojlanish imkonini beradigan qulay pedagogik-psixologik muhitning mavjudligi;
- ishchan hamkorlik muhitini vujudga keltirish uchun birgalikda ishlaydigan ijodiy guruhni shakllantirilganligi;
- pedagogik hamkorlikning rivojlantirilishi;

- ijodiy innovatsion muhitni vujudga keltirilganligi;
- pedagogik amaliyot jarayonida ta'lim muassasalari rahbarlari va pedagogik jamoa tomonidan yangi g'oyalar va pedagogik loyihalarning qo'llab quvvatlanishi;
- innovatsion faoliyat ichki va tashqi bosimlardan xoliligi va mustaqilligining ta'minlanganligi;
- bo'lajak mutaxassislarining iqtidorlari va layoqatlaridan kelib chiqqan holda ularning to'g'ri tanlanganligi va maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirilganligi;
- bo'lajak mutaxassislarni pedagogik ijodkorlikka muntazam yo'naltirishga qaratilgan pedagogik chora-tadbirlarning ishlab chiqilganligi va tadbiriq etilganligi kabilar.

Oliy ta'lim muassasasida bunday muhitni vujudga keltirish talabalarni o'z-o'zlarini ijodiy jihatdan rivojlantirishlari uchun muhim, yo'naltiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan bir qatorda, bo'lajak o'qituvchilar shuni yaxshi bilishlari kerakki, o'quvchilarni ijodiy faollikka undovchi muhim omil – ularni ijodiy faollikka undovchi shaxsga yo'naltirilgan o'quv-biluv muhitini to'g'ri tashkil eta olish hamda o'quvchilarning iqtidorlari, qiziqishlari, layoqatlarini aniq hisobga olgan holda mazkur jarayonni loyihalashtirishga bog'liq [1,4].

Uchinchi muhim shart – bo'lajak mutaxassislarni pedagogik yo'naltirishdan iborat bo'lib, ta'lim jarayoni sub'yektlari orasida turlicha yo'naltiruvchi vositalarni maqsadga muvofiq tarzda qo'llashni anglatadi. Bunday yo'naltiruvchi imkoniyatlar sirasiga o'quv-biluv jarayonida turli vaziyatlarni maqsadga muvofiq tarzda tashkil etishni kiritish mumkin.

Insonning har qanday faoliyati, mazkur faoliyatning maqsadi, usullari, natijalari uning ongida oldindan loyihalashtiriladi. Ushbu loyihalar mazkur faoliyatni yo'naltiradi, unga turtki beradi va muvofiqlashtiradi. Qo'yilgan maqsadga erishish va kafolatlangan natija olish uchun ta'lim oluvchilar ichki qoniqish va muvaffaqiyatdan quvonish hissini tuyadilar. O'zining istiqbolini ko'ra olish, muvaffaqiyatdan quvonish hissini tuyish, bo'lajak mutaxassislarda ijobiy kechinmalar uyg'otib ularning ichki faolliklari va ijodiy taraqqiyotlariga turtki bo'ladi [2,3].

Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy tayyorlash – uzluksiz pedagogik ta'lim olishga yo'naltirilgan jarayon bo'lib, didaktik shart-sharoitlarga bevosita bog'liqdir. Qulay didaktik shart-sharoitlar bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy tayyorlashning navbatdagi to'rtinchi sharti bo'lib, o'quv jarayonining muhim omili sifatida bo'lajak o'qituvchilarning o'quv-biluv faoliyatini kengaytirishga xizmat qiladi. Mazkur didaktik shart-sharoitlar bo'lajak mutaxassislarni ijodkor shaxs sifatida rivojlantirishga yo'naltirilgandir. Bo'lajak o'qituvchilarning mustaqil ijodiy rivojlanishlarini tashkil etishga yo'naltirilgan yondashuvlarning tahlili didaktik shart-sharoitlarni umumlashtirish imkoniyatini berdi. Shu maqsadda mazkur didaktik shart-sharoitlarni quyidagi guruhlarga ajratish imkoniyati tug'ildi:

– Tashkiliy shart-sharoitlar, mazkur shart-sharoitlar o'quv jarayonini umumiy tarzda tashkil etishni ta'minlab predmetlararo integratsiya prinsipiga tayanilgan holda amalga oshiriladi.

– Mazmun bilan bog'liq shart-sharoitlar, bu umumiy kompleks o'quv muammolarini ajratishga yo'naltirilgan bo'lib, har bir sikldagi o'quv fanlari orasida umumiy xarakterdagi predmetlarga xos g'oyalar, nazariyalar, qonun-qoidalar, tushunchalar, metodlar, usullar o'z ifodasini topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2011 yil 20 maydagi “Oliy ta'lim muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risidagi” PQ-1533-son Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yil 16-fevraldagi “Pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularni malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida”gi 25-sonli Qarori.
3. Ne'matovich K.S.Abdueva _ Sitorabonu Savriddin qizi , Fatullayeva Muazzam Azimovna , Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshevich . Jismoniy tarbiya va sport darslarida innovatsion atamalardan foydalanish va ularning ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari // Tanqidiy sharhlar jurnali. doi . – T . 10. – S . 470-471 .
4. Abdueva SSQ 14-15 yoshli gandbolchilarning sakrashda tezligi va kuchini aniqlash //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T . 10. – №. 11. – S . 1212-1220.
5. Abdueva S.S., Xurbonov S., Sobirova N. 11-12 yoshli gandbolchi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari va texnikasi evolyutsiyasi //Fan, muhandislik va texnologiyada ilg'or tadqiqotlar xalqaro jurnali (IJARSET). – 2019 yil.
6. Abdueva SS Bolalarning gandbol sportiga qiziqishini oshiradigan tadbirlar // Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya . – 2020 yil.

7. Abdueva S.S. Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning pedagogik ahamiyati //Olamga integratsiya va fanlar aloqasi| Integratsiya v mir i svyaz nauk | Dunyoya qurish va elmlarning aloqa ISBN. – S . 978-9952.
8. Abdueva S. XVI-XVIII ASRLARDA O'RTA OSIYODA Jismoniy madaniyatni o'rganish dolzarb masala sifatida // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
9. Abdueva S. Universitet talabalarining gandbol jamoalari mashg'ulotlarini rejalashtirishda temperament turlari bo'yicha sportchilarning funksional holatini hisobga olish // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
10. Abdueva S. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning psixologik jihatlari // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
11. Abdueva S. SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH XUSUSIYATLARI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
12. Abdueva S. GANDBOLCHILARDA HUYUM VA HIMOYA JAVOB TEZLIKINING YOSH BOYICHA DINAMIKASI // TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 7. – №. 7.
13. Abdueva S. SHAXS JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA TIZIMLI YONDORISHA // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
14. Abdueva S. SPETSIFIKA DISTANTSIONNOGO OBUCHENIA VYSSHEM OBRAZOVANII //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T. 7. – №. 7.
15. Abdueva S . Jismoniy madaniyat shaxs inn o v a tsi o n m e t o dl a rni qo ' ll a shning psi xo l o g i k jih a tl a ri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T. 3. – №. 3.
16. Abdueva S . Xotin - qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tasiri //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T. 3. – №. 3.
17. Abdueva S . Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //TsENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.
18. Abdueva S. YUKORI MALAKALI 19-21 YOSHLI GANDBOLCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARIDA DAVRANLAR ARALIGI PSIXOLOGIK AHAMIYATI // TsENTR . NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu . uz). – 2021. – T . 8. – №. 8.
19. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
20. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 310-320.
21. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
22. Ибрагимов А. К. Основа физкультурного образования школьников—зна-ния по физической культуре //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол. – 2018. – №. 8. – C. 128.
23. Ibragimov S. E. RESEARCH PARK. – 2021.
24. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
25. Karomatovich I. A., Utkirjonovich E. F. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING METHODOLOGY OF BOXERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 27-40.
26. 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.
27. Karomatovich I. A., Shokhrub U. Dynamics of jumping development of volleyballers in different ages //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 11.

28. Ibragimov A. K., Muxiddinovich L. A. INDIVIDUALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 234-241.
29. 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.
30. Ixomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – С. 355-363.
31. Ixomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
32. Muminov F. PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.
33. 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.
34. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

INTEGRAL TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH VA NAZORAT QILISH USULLARI

10.53885/edinres.2022.81.58.120

Q. A. Abdujalilova

Farg‘ona davlat universiteti magistranti

Annotasiya. Maqolada sportchilarni tayyorlash tizimida integral tayyorgarlik turini ahamiyati va uni sportchilarni turli darajadagi musobaqalarda samarali qatnashishidagi o‘rni haqida yozilgan. Shuningdek, integral tayyorgarlikning samaradorligini oshiruvchi usul va vositalar keng yoritilgan.

Kalit sozlar. Integral tayyorgarlik, sportchini tayyorlash tizimi, musobaqa faoliyati, maxsus tayyorgarlik

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

10.53885/edinres.2022.21.86.068

K.A. Абдужалилова

Магистрант Ферганского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается значение комплексной подготовки в системе подготовки спортсменов и ее роль в эффективном участии спортсменов в соревнованиях различного уровня. Также широко освещены методы и инструменты повышения эффективности интегрированного обучения.

Ключевые слова. Интегральная подготовка, система подготовки спортсменов, соревновательная деятельность, специальная подготовка.

METHODS TO INCREASE AND REGULATE THE EFFICIENCY OF INTEGRAL TRAINING

K. A. Abdujalilova

Master student of Fergana State University

Annotation. The article discusses the importance of comprehensive training in the system of training athletes and its role in the effective participation of athletes in competitions at various levels. Methods and tools for improving the effectiveness of integrated learning are also widely covered.

Keywords. Integral training, athlete training system, competitive activity, special training.

Hukumatimiz tomonidan mustaqilligimizning ilk yillaridanoq millat genofondini sog‘lomlashtirish, barkamol avlodni voyaga etkazishning asosiy vositasi sifatida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratildi. Shu sababdan Davlatimiz olimpiya harakatini qo‘llab-quvvatlab, uning faol a‘zosi sifatida yozgi va qishki Olimpiya, Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy o‘yinlarida muntazam ishtirok etib kelmoqda. Mutaxasislarning qayd etishicha, sportchilar o‘rtasidagi raqobat yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holat, sportchilarni tayyorlash jarayoniga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi,

trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa, topshiriqlarni qo'yadi va bu o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakllarini, usullarini izlab topishga majbur etadi.

O'tgan asarning so'nggi yillarigacha, sportchilarni tayyorlashda nazariy, umumiy-jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik tomonlariga asosiy e'tibor berilgan va ular sport mashg'ulotlarini tarkibiy qismini tashkil etib, ularni rivojlantirish maqsadida tayyorgarlik turlariga xos uslub, usul va vositalaridan foydalanilgan.

Yangi asrni dastlabki yillaridan sportchilarni tayyorlash tizimida integral tayyorgarlik degan atama keng o'rin olib kelmoqda. Integral degan so'z, lotincha "integer" so'zidan olingan bo'lib, bir-biri bilan mustahkam bog'langan, bir butun degan ma'noni anglatadi. Soha mutaxassislari J.Xolodov, S.Kuznesov (2007), V.Vasilkov (2008)lar integral tayyorgarlikni sport mashqlanishlari davomida orttirilgan tayyorgarlik turlarini musobaqa faoliyatida amalga oshira olishlik qobiliyati deb ta'rif berganlar.

Demak, musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini realizatsiya qila olish qobiliyati integral tayyorgarlikdir. Integral tayyorgarlik – bu, koordinatsiya va musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini, trenirovkada rivojlangan sifat va imkoniyatlarning birlashish jarayonidir. Integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqalarda muvafaqqiyatli qatnashishdir. Taktik-texnik vositalarning chegaralangan yig'indisi bo'lgani uchun, sportning siklik turlarida integral tayyorgarlik sport o'yinlaridek muhim emas. Sport o'yinlardagi integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan, ikki tomonlama o'yindir. Sportchining musobaqa faoliyatiga integral tayyorgarligi sportchining barcha tayyorgarlik turlarini sifat ko'rsatgichi bo'lib, natijada ifoda etiladi.

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshiruvchi quyidagi usullarni tavsiya qilish mumkin.

1. Yengillashtirilgan sharoitlar.
2. O'yinchilar sonini kamaytirilishi (maydonda, jamoada).
3. Bo'shroq yoki "qulay" raqib bilan musobaqalashish.
4. Majburiy liderlik yoki liderni ketidan quvish.
5. Maydonchani, ringni, gilamni hajmlarini kengaytirish hisobiga sharoitlarni murakkablashtirish.
6. Boshqa iqlim hududida, vaqtda musobaqalarini o'tkazish.
7. Murakkabroq, kuchliroq va noqulay raqib bilan musobaqalarni tashkil etish.
8. Musobaqa faoliyati davomiyligini ko'tarish, jihozlarni vaznini orttirish va boshqalar.[1]

Integral tayyorgarlikning asosiy mezonlari quyidagilar:

- 1) ma'suliyatli musobaqalarning natijalari;
- 2) organizmning trenirovka va musobaqa nagruzkalarini ko'tara olishga adaptasion imkoniyatlari va ulardan keyingi tiklanish jarayonlari;
- 3) sog'ligi holati;

Maxsus tayyorgarlikni organizmning qayta nagruzkalarga bo'lgan reaksiyasidan aniqlanadi. (jad.)

Maxsus tayyorlanganlik darajasini texnik ko'rsatkichlar natijasini arterial qon bosimi, yurak qisqarish chastotasi va nafas olish chastotasining funksional ko'rsatkichlariga solishtirish bilan baholanadi.

Birinchi variant – barcha ko'rsatkichlar barqaror yoki ketma-ket yaxshilanyapti - shug'ullanganlikning yuqori darajasi.

Ikkinchi variant – texnik natijalar barqaror yoki ko'tarilib boradi, funksional ko'rsatkichlar yomonlashadi – funksial shug'ullanganlikning past darajasi.

Uchinchi variant – texnik natijaning pasayishi, funksiyalarning tiklanishi sekinlashgan maxsus shug'ullanganlik past darajada.

To'rtinchi variant – texnik natijaning pasayishi, funksional ko'rsatkichlarning yomonlashuvi – maxsus shug'ullanganlikning past darajasi charchash fonida.[2]

Takroriy nagruzka usuli bilan maxsus shug'ullanganlikni aniqlash. (V.N.Platonov 1987)

Sport turi	Nazorat mashqlari	Takrorlash	Dam min.
Qisqa masofaga yugurish	60 m.ga yugurish	4-5	3-4
O'rta masofaga yugurish	100 m.ga yugurish	4-5	3-5
Uzoq masofaga yugurish	400 m.ga yugurish	3-4	5-8
Marafon, yugurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Sportcha yurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Uloqtirishlar	Har birida 3-5 tadan uloqtirish seriyalari	3	5-6
Yugurib kelib balandlikka	Har birida 3 tadan sakrash seriyalari	3	5-6

yoki uzunlikka sakrash			
Qisqa masofaga suzish	50 m. suzish	3-4	3-4
O'rta masofaga suzish	200 m. suzish	3-4	3-5
Boks	3 min. soya bilan jang	3	2-3
Kurash	Tulumni ko'tarib orqaga uloqtirish 30 s.	3-4	2-4
Og'ir atletika	Shtanga jim. Maksimal og'irlikning 90% dan	3 ta 2 mart- tadan	3-5
Futbol	30 m.ga 5 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2-3 seriya	3-4
Basketbol	20 m.ga 6 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2 seriya	3-4
Gimnastika	Majburiy gimnastikadagi erkin mashqlar	3	3-6

Xulosa qilib shuni aytish mumkin-ki, integral tayyorgarlik o'z ichiga tayyorgarlikning barcha turlarini kiritadi: jismoniy, funksional, texnik, taktik, ruhiy va bularning hammasi musobaqada ko'rsatilgan sport natijasida namoyon bo'ladi. Integral shug'ullanganlikni nazoart qilish, sportchining musobaqalarga tayyorgarligi va trenirovka dasturini uning adaptasion imkoniyatlariga mosligi darajasini baholashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

4. Vasilkov A.V. Teoriya i metodika sporta – Rostov na – Donu. Feniks, 2010 g.
5. Xolodov J., Kuznesov S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya - Moskva 2007 g.

ШАХМАТНИ ЎРГАТИШДА КОМПЬЮТЕР ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ КЎЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ЖИХАТЛАРИ

10.53885/edinres.2022.44.71.121

М.Х.Тошев

БухДУ Жисмоний маданият ва спорт кафедраси таянч докторанти

Аннотация: Маколада бошланғич синф ўқувчиларни шахматга ўргатиш жараёнида компьютер технологияларини кўллашнинг дидактик жиҳатлари келтирилган. Шахмат дастурларининг узига хос дидактик жиҳатлари ўрганилган.

Калит сўзлар. Шахмат, компьютер технологиялари, дастур, электрон платформа, ўқувчилар, бошланғич синф.

Махсус ва илмий-педагогик адабиётларни таҳлил қилиш натижасида бошланғич синф ўқувчиларни шахмат ўйнашга ўргатишнинг турли усуллар мавжудлиги аниқланди, бу ўқувчиларнинг ҳам ақлий, ҳам “жисмоний” ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади [1, 2, 4].

Умумий ўрта таълим мактабларида шахматни ўқитиш спорт мактаблари ва тўғарақларидаги ўқитиш жараёнида фарқ қилади. Шахмат бўйича спорт мураббийи ва умумтаълим мактаби шахмат ўқитувчиси – бу бир-бирдан фарқ қилувчи мутахассислардир. Лекин уларнинг ҳар бири кичик ёшдаги ўқувчиларни шахмат ўйнашга ўргатишади. Улар орасидаги асосий фарқ шахмат ўйнашни ўрганишга қаратилган мақсадли ва услубий ёндашувдир. Мураббийнинг иши спортга хос тарзда, ўқитувчининг иши умумтаълимга хос тарзда ўргатиш ҳисобланади. Мураббий шахматни ўрганишни бошлаётган шахматчида биринчи навбатда, ақлий чидамлик, умумий жисмоний тайёрлик, шахмат ўйинини назарий билиш каби жисмоний сифатларни ривожлантиради. Ўқитувчи фаолиятида шахматнинг тарбиявий таркибий қисми устунлик қилади, шу жумладан, ўқувчиларнинг интеллектуал қобилиятларини ривожлантириш ва барқамол шахсни шакллантиришга кўмаклашиш биринчи ўринга чиқади ва шу билан кичик ёшдаги ўқувчилар ривожланишининг асосий кўрсаткичларига айланади. Спорт билан шахмат ўйинини ўргатишда кўпинча истикболли шахматчиларни ажратиш, саралаш ва тайёрлаш устунлик қилади. Уларни ихтисослаштириш, спорт маҳоратини ошириш йўллари ва воситаларини излаш асосий вазифалардан биридир. Шу билан бирга, ўқувчиларнинг спортга тайёргарлиги мураббийнинг иш ҳақи миқдорида таъсир қилади, бу кўпинча, уларнинг машғулотларини тезлашишига олиб келади. Ўқитишга (машғулотларга) бундай ёндашув

кўрсатилган етакчи мураббийлик муҳитини ва уларнинг фаолият самарадорлигини баҳолашни шу билан бирга шахмат ўйинини ўргатиш (машқ қилдириш) услубини олдиндан белгилайди[2].

Шахмат ўйнашни таълим нуқтаи назаридан ўрганишда ўқитиш методикаси бошқача. Биринчидан, умумтаълим мактаби доирасида ҳар ким ёшидан қатъий назар, шахмат ўйнашни ўрганиши мумкин. Шахмат ўйинини ўргатишда ўқитувчининг мақсадлари кенгрок: таълимий, тарбиявий, ривожлантирувчи.

Умумтаълим мактабларининг бошланғич синфларида компьютер технологияларидан фойдаланган ҳолда, шахмат ўйинини ўқитиш самарали бўлиши кўплаб илмий тадқиқотларда кўрсатилиб ўтилган. Бунинг сабаби шундаки, ҳозирда 7 ёшдан 17 ёшгача бўлган ўқувчиларнинг 85 фоизи компьютердан фойдаланса, уларнинг 20 фоизи доимий равишда интернетга уланади. Шунинг учун бугунги кунда билимларни виртуал эгаллашга бўлган қизиқиш ўқувчиларнинг билимга бўлган кучли мотивларидан биридир[3].

Компьютер технологиялари ёрдамида ўрганишга бўлган мотивация, идрок қилиш, тасаввур ва ҳиссиётларни ривожлантириш имкониятларини оширади. Бу визуал, чиройли, рангли, информацион, интерфаол бўлиб, ўқитувчининг вақтини тежайди, боланинг тезкор ишлашига имкон беради. Ўқитувчининг бола билан дифференциал ва индивидуал ишлашига ҳамда ўқув натижаларини тез кузатиш ва баҳолаш имконини беради.

Компьютер технологияларидан фойдаланиш ўқувчиларни шахматга қизиқтириш, диққатини жалб қилиш, турли шахмат вазиятларни тез ва самарали шакллантириш, шахмат топшириқларни ечимларни излаб топиш каби жараёнларни ранг баранглиги ва ўқитувчи томонидан назарий ва амалий машғулотларни ўйин технологиялари асосида олиб бориш, - шахмат ўйини асосларини ўрганиш жараёнида ўқувчиларнинг ижодий билиш фаолиятини оширишга имкон беради[4].

Компьютер технологиясидан фойдаланиш ўқувчиларни ранг-баранг олам билан таништириш имкониятларини кенгайтиради, бунда ўқувчилар мустақил равишда маълумотларни олиш, таҳлил қилиш, тақдим этиш ва бошқаларга етказишни ўрганади. Ушбу технологиялар шахматга ўргатиш жараёнининг дидактик ва шахсга йўналтирилган параметрларини сезиларли даражада оширади.

Ўқувчиларни компьютер технологиялари ёрдамида шахмат ўйнашга ўргатиш ақлий қобилиятлар - диққат, тезкор хотира, мантиқий фикрлаш ва кенг қўламли тасаввурни оширишнинг самарали воситаси бўлиб, шахснинг баркамол ривожланишига ёрдам беради.

Компьютер технологияларидан фойдаланишнинг яна бир имкониятларидан бири бу кўргазмалилик ҳисобланади. Ўқув материални анъанавий(оғзаки) баён қилиш ва дидактик вазифаларни таҳлил қилиш кўпчилик ўқувчиларда қизиқиш уйғотмайди. Кўргазмали ўқитиш - дарсларни компьютер орқали ўқитишнинг асосий шаклларида бири сифатида олиб борилиши зарур. Шу билан бирга, тўпланган тажрибалар шуни кўрсатадики, компьютерда ишлашнинг оптимал давомийлиги 10-20 дақиқадан ошмаслиги лозим.

Компьютер технологияларни шахмат ўйинига кириб келиши замонавий шахматни жуда ўзгартириб юборди. Бундан 15-20 йил муқаддам ўқитувчилар, мураббийлар шахматни ўргатиш учун ўнлаб, юзлаб китоб, журналларни қайта кўриб чиқиб, керакли маълумотларни қидиришга бир неча кун сарфлашга мажбур бўлган бўлса, ҳозир ҳаммасига бир-икки дақиқа вақт кетади[5].

Ҳозирги вақтда шахмат оламида кўп даражали ва бир даражали шахмат дастурлар мавжуд. Кўп даражали дастурларда ўйин бошланишидан олдин рақибнинг ўйин даражасини танлаш имкониятлари мавжуд. Бундай дастурлар янги ўрганаётган ўқувчиларга қўл келади. Ўзининг билим ва кўникма даражасига тенг рақибни танлаб(даражасини белгилаб) компьютер дастурлари билан шахмат ўйнаши мумкин. Биринчи даражали - булар бир хил даражадаги дастурлар бўлиб, улар кўпинча, профессионал даражадаги ўйинчилари(масалан жаҳон чемпионлари)га қарши ўйнаш учун яратилган. Демак ўқувчи шахмат ўйнашни энди бошлаган бўлса, унда керакли билимларни мустаҳкамлаши ёки стратегия ва тактикани машқ қилиши учун кўп даражали шахмат дастурини танлаши керак. Бунда энг осон даражадан бошлаб, қийинроқ даражага ўтиш лозим.

Агар ўқувчининг шахмат ўйнаш тажрибаси юқори бўлса, у ҳолда биринчи даражали дастурдан фойдаланиши мақсадга мувофиқдир. Бу ўйиннинг юқори даражасига “эришиш”, шунингдек, ўйиннинг ҳали номаълум шахмат техникаси ҳақида маълумот олиш имконини беради. Агар ўқувчига битта даражали дастур қийинчилик туғдирса, у ҳолда, ушбу дастурдан воз кечиб, кўп босқичли дастурга ўтиши ва унда шуғулланиши мумкин.

Ўқувчи учун дастурни танлаганингиздан сўнг, сизда ушбу дастур билан қандай қилиб тўғри ишлаш керак, деган савол туғилади. Бунинг иккита йўли бор: биринчиси оддий, дастурни ўрнатиш, фигуралар дизайни, доскани созлаш, рақиб даражасини танлаш ва ўйнашни бошлаш.

Аммо бу усулнинг битта муаммоси бўлиб, электрон шахматга ўрганиб қолгандан кейин реал доскада ишлаш мураккаблашади.

Иккинчи йўл. Дастур ёқилгандан сўнг экранда керакли даража танланади ва ҳақиқий шахматни ўйнаш бошланади. Бунда компьютерда қилинган ҳар бир ҳаракат шахмат доскасига жойлаштирилади, ҳаракатни ўйлаш эса доскада амалга оширилади. Бу керакли амалий тажрибага эга бўлиш ва "жонли" ўйин давомида ўқувчи ўзини енгил ҳис қилиш имконини беради.

Шахматни компьютер ёрдамида ўқитиш жараёнини ташкил этишда MS Office (Word, PowerPoint) дастурлари, шахматни ўргатувчи ва компьютер ўйин дастурлари: «Шахматы с Гарри Каспаровым», «Задачник по шахматам для начинающих шахматистов», «Шахматные этюды», «Шахматный Интернет. Игра и обучение» муваффақиятли қўлланилмоқда.

Ушбу шахмат ўқув дастурлари мавзулар ва қийинчилик даражалари бўйича таснифланган кўплаб ўқув вазифаларини ўз ичига олади. Ушбу дастурлар бўйича янги ўйинчидан шахмат устасигача бўлган машғулотлар шахмат тактикасини босқичма-босқич ўрганиш учун мўлжалланган. Ўрнатилган ўйин дастурлари индивидуал соғламаларни ҳисобга олган ҳолда, берилган позицияларни ўйнашга имкон беради. Дастурларда матн ва график маслаҳатлар ва нотўғри ҳаракатларни ман қилиш мавжуд бўлиб, бу ўқувчиларни мустақил ишлашига имкон беради.

Машғулотда компьютер тестларидан фойдаланиш ўқувчиларда ўрганилган материални қисқа вақт ичида ўзлаштириш даражаси ҳақида ҳолис тасаввур ҳосил қилиш ва уни ўз вақтида тўғрилаш имконини беради

Синфдан ташқари машғулотлар давомида ўқувчиларга турли шахмат таълимий платформалардан (масалан «Шахматная планета») фойдаланган ҳолда турли вазифалар таклиф этиш мумкин. Интернетда оммалашган «Шахматная планета» таълимий шахмат платформаси жуда қизиқарли шахмат портали бўлиб, унда нафақат шахмат ўйнаш, балки қизиқарли назарий материалларни ҳам ўрганиш мумкин [6].

Компьютер технологиясидан фойдаланган ҳолда шахмат ўйнаш - ўз-ўзини тарбиялаш, шахмат ўйинида ўқувчини амалий кўникмаларини ривожлантириш ва такомиллаштириш учун катта имконият ҳисобланади. Бунинг учун дастурда шахмат компютери даражасини танлаш (осон, ўрта, қийин) ва шахмат тахтасида ҳаракат қилиш кифоя.

Компьютер технологияларидан фойдаланган ҳолда, шахмат бўйича амалий машғулотлар натижалари шуни кўрсатдики, бундай машғулотларга ўқувчилар хурсанд ҳолда келишиб, фаол ишлайдилар. Компьютер технологияларидан фойдаланиш дарсларни янги маълумотлар билан тўлдириш, компьютер техникасидан мустақил фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, ўқувчиларда шахматга бўлган қизиқувчанликни ривожлантириш имконини беради.

Адабиётлар рўйхати

1. Анишева В.Е. Методические особенности индивидуализированного начального обучения шахматам детей младшего школьного возраста Дис...канд.пед.наук. – Москва, 2002. – 171 с.
2. Габбазова А.Л. Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре: дисс. ... канд. псих. наук. -М.: 2005. -181с.
3. Косырев В.Е. Методические особенности использования компьютерных шахматных программ и системы Интернет для подготовки шахматистов к соревнованиям : дис. ... магистра физ. культуры / РГУФК. - М., 2003. - 95 с.
4. Mahmudov A. Kh. et al. Didactic Potential of Chess Game and Its Influence on Student Achievement //PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology. – 2020. – Т. 17. – №. 6. – С. 11088-11098.
5. Тошев М. Х. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари: 10.53885/edinres. 2021.44. 19.065 MX Тошев БухДУ таянч докторанти //Научно-практическая конференция. – 2021.
6. Тошев М., Рамазанова Ф. Патриотическое воспитание-важная составляющая духовно-нравственного воспитания детей и молодежи //Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. – №. 6. – С. 22-27.
7. Halilovich T. M. An International Multidisciplinary Research Journal.
8. Halilovich T. M. Areas of work of a sports psychologist //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 188-193.
9. Halilovich T. M. The role of chess in the development of intellectual abilities of secondary school students (based on computer technology) //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 4. – С. 1254-1258.
10. Шукуров Р., Тошев М. СПОРТ КАК СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ //Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2015. – №. 5. – С. 139-140.

11. Махмудов А. Х., Абдуазизова В. В. Шахматы в начальных классах: воспитательный аспект //современная наука в условиях модернизационных процессов: проблемы, реалии, перспективы. – 2020. – С. 340-344.

12. Тошев М. Х. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари: 10.53885/edinres.2021.44. 19.065 МХ Тошев БухДУ таянч докторанти //Научно-практическая конференция. – 2021.

БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ВОСИТАЛАР АСОСИДА СПОРТ КОУЧИНГИГА ТАЙЁРЛАШ

10.53885/edinres.2022.49.14.122

Ахмедова Сарвиноз Азатовна

*Навоий давлат педагогика институти Жисмоний маданият факультети
“Спорт турларини ўқитиш методикаси” кафедраси катта ўқитувчиси
axmedovasarvinoz19841012@mail.ru*

Аннотация: Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини ахборот-коммуникацион воситалар асосида спорт коучингига тайёрлаш масалалари ўз аксини топган. Муаллиф унда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегиялари кўп жиҳатдан ахборот-коммуникация воситаларига ҳам боғлиқлигини ўқтиради.

Таянч тушунчалар: ахборот, коммуникация, технология, восита, жисмоний тарбия, спорт, коучинг, ўқитувчи, касбий фаолият, мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ривожланиш.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с применением информационных технологий в стратегиях коучинга для будущих учителей физического воспитания. В ней автор считает, что планирование стратегий коучинга в некоторой степени зависит и от информационных технологий в организации педагогической деятельности будущих учителей физической культуры.

Ключевые понятия: информация, коммуникация, технология, средства, физическое воспитание, спорт, коучинг, обучение, профессиональная деятельность, мотивация, личностно-профессиональные качества, развитие.

Дунё ҳамжамияти таълим тизимини барқарор тарракқиёт тенденцияларига мослаштириш шароитида жисмоний тарбия соҳасида коучинг стратегиялари ва механизмларини замонавий ривожланиш тамойилларига мослаштириш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари таълим жараёнида амалий топшириқлардан ташқари турли электрон таълимий ресурс воситаларидан фойдаланишлари ахборотлашган таълим муҳитини яратиш, замонавий ахборот технологияларини кенг татбиқ этиш, таълим ресурслари базасини такомиллаштириш, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегияларини ташкил қилишга хизмат қилади.

Жисмоний тарбияни ўқитишда электрон таълим ресурслари бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда замонавий рақамли электрон қурилмалар, интерактив дастурий воситалардан самарали фойдаланиш, шунингдек, компетенциявий ёндашув асосида фаолият талаблари ва касбий ривожланиш методологияси билан интегратив уйғунликни келтириб чиқаради.

Бугунги кунда Ўзбекистон спорти ривожланаётган паллада спорт коучинги касбий компетентлиликни ривожлантиришнинг ташкилий-дидактик механизмлари асосида шакллантирилган, лойиҳавий таълим, аралаш ўқитиш, тьюторлик хизмати ва инновацион-интерактив технологияларга асосланган вариатив фаолиятдир. Шу жиҳатдан олганда, жисмоний тарбия машғулотларида электрон таълимий ресурслардан фойдаланиш жисмоний тарбия методикасининг янги йўналишларини ҳосил бўлишида, мавжуд таълимий жараёнларни ахборотлашган таълим муҳити билан интеграциялашнинг педагогик-психологик муаммоларини ечишдек муҳим вазифага қаратилганлиги билан аҳамиятлидир.

Мамлакатимизда узлуксиз таълим тизимида ахборотлашган таълим муҳитини яратиш, ўқув фанларига мўлжалланган мультимедиа иловаларни кенг жорий , янги авлод ўқув-методик адабиётлар базасини халқаро таълим стандартларига, таълим сифатини баҳолашнинг халқаро дастурлари тизимида мослаштириш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади. Зеро, Ўзбекистон Республикаси халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясида «Таълимда

мультимедиа маҳсулотларини ишлаб чиқиш ва уларни қўллаш жараёнини тизимли ташкил этиш чораларини кўриш»¹ каби устувор вазифалар белгиланган[1,2,3,4,5]. Бу эса, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятида улардаги хусусий компетенциялар ривожланишини интерактив электрон таълимий ресурслар воситасида ташкил этилишини таъминлайди.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда кураш, гимнастика, теннис, қиличбозлик, велоспорт, ўк отиш, дзюдо, енгил атлетика, оғир атлетика, таэквондо, эшкак эшиш, шахмат, футбол, болалар спорти, волейбол, гандбол, каратэ, кикбоксинг, муайтай, от спорти, регби, стол тенниси каби спорт турлари ривожланмоқда. Шу билан бирга, **бутун жаҳонда кенг кўламда қулоқ ёзаётган спорт коучингини ривожлантиришга ҳам эҳтиёж сезилмоқда.**

“Коуч” (“coach”) атамаси спорт соҳасида XX асрда пайдо бўлди. “Инглиз тилида: “coach” - «тренер», “мураббий” деган маънони билдириб, раҳбарлик қилиш, спортчиларга устоз ва мураббийлик фаолиятини олиб бориш мазмунида ишлатилади” [6, 71-б.]. Замонавий спорт жамоаларида гуруҳ менежерлари, раҳбарлари билан бирга, коуч маслаҳатчиларига бўлган эҳтиёж ҳам пайдо бўла бошлаганининг гувоҳи бўлмоқда.

Коучинг – спорт соҳасида мураббийлик, йўлбошчилик қилиш, таҳсил олувчи ва тарбияланувчиларда ижобий сифатларни қарор топтириш фаолиятidir. Демак, муайян спорт турида муваффақиятга эришиш йўллари билан ҳолда мураббий ўз спортчиларини ўқитади ва унга ҳамроҳ бўлади, у билан бирга жисмоний тарбия бўйича машғулотларга ва мусобақаларга қатнашади. Айниқса, жамоавий спортда мураббий учун унинг фаолияти мураккаб бўлиб ҳисобланади, чунки, у гуруҳ билан ишлаганда ҳар бир иштирокчининг гуруҳдаги ролини тақсимлаши, жамоавий ҳолатда уларни жипслаштириши, жамоа ичидан етакчиларни аниқлаши ва гуруҳ аъзоларининг ўзаро психологик киришимлилигини таъминлаши лозим. Бунда ундан психологик, физиологик, бошқарувчанлик билимлар ва малакалар талаб этилади. Шунингдек, спорт соҳасида раҳбар, тренерлик вазифаларини бажариш, бизнес спортини ривожлантиришга йўналтирилган вазифаларни амалга оширишда спорт коучинги алоҳида аҳамият касб этади.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий компетентлилигини шакллантиришда ахборот-коммуникацион технологиялар воситасида қуйидаги таълимий шакллардан фойдаланилиши мақсадга мувофиқ:

1. Дарсда намоиш моделларидан фойдаланиш;
2. Дастурлаштирилган машғулотларни ташкил қилиш;
3. Малумот моделларини лойиҳалаш;
4. Билимларни тизимлаштиришга мўлжалланган дарс ва дарсдан ташқари машғулот.

Жисмоний тарбия машғулотларида ахборот-коммуникацион технологиялар воситасида талабаларга билим беришдаги ахборот коммуникация имкониятлари қуйидагиларга қаратилади: машғулотда ўтилаётган ўқув материални визуализациялаш жараёнига самарали таъсир кўрсатиши;

бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўрганаётган спорт турини, жисмоний чиниқтирувчи вазиятларни анимация, гиперматн, мультимедиа, чизмалар, графиклар, моделлаштириш элементлари, товуш орқали виртуал билим эгаллашлари имкониятларини кенгайтириш;

маълумот эгаллаш ва билим ўзлаштиришга бўлган мотивацияни кучайтириш;

таълим натижаларини кафолатлаш. Бу албатта, дидактиканинг интерфаоллик тамойили асосида содир бўлиб, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг креатив фикрлашига ва уларда коучинг стратегияларини ташкил қила олиш кўникмаларини ривожлантиради.

Спорт коучинги талабаларнинг келгуси фаолиятида ҳамда жисмоний чиниқтиришларини юксалтиришда ва бу соҳада натижавийлиликка эришишда муҳим бўлиб, мутахассисларни спорт клублари, секциялари ва тўғарақларида фаолият юритиши учун тайёрлайди. Айниқса, “спорт коучинги бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини умумий ўрта таълим мактабларида спорт ишларини жонлаштиришга хизмат қилади. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгуси педагогик фаолиятига тайёрлашда спорт коучинги талабаларда ўз устида ишлаши - жисмоний, маънавий, интеллектуал жиҳатдан ўз-ўзини ривожлантириб бориши, ўз хиссиётини бошқаришни назарда тутати ва бу албатта, ахборот –коммуникацион технологиялар воситасида амалга ошса, жараён янада самарали бўлади” [7, 54-б.].

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги «Ўзбекистон Республикаси халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5712-сон Фармони. – Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 06/19/5712/3034-сон, 29.04.2019 й.

Шундай қилиб, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда ахборот-коммуникацион воситалар уларнинг коучинг стратегиялари, акмеологик мезонлар (касбий мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ўзини ўзи бошқариш, рефлексивлик, креативлик)нинг фаолият талаблари ва касбий ривожланиш методологияси билан интегратив уйғунлигини таъминлайди.

АДАБИЁТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни.- Тошкент, 1997й.
2. Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури.-Тошкент, 1997 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон қарори
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 27 июлдаги «Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3151-сон қарори
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сон қарори
6. Абдуллаева Ш.А. Педагогик диагностика-Ташкент: Университет, 2019. 310б
7. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. - Ростов на Дону: Феникс», 2006.-544 с

ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

10.53885/edinres.2022.37.72.123

Уткиров Нусрат Комилович

Старший преподаватель кафедры «Методика обучения спортивных игр»

Факультета физической культуры

Навоийского государственного педагогического института

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы внедрения оздоровительных технологий в учебном процессе студентов по физическому воспитанию. Основным смыслом заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой.

Ключевые слова: Спорт, физическая культура, здоровье, технология, знание, студент, физические качества.

Annotation: This article deals with the introduction of health technologies in the educational process of students in physical education. The main point is to achieve the greatest possible health effect from physical education.

Key words: Sport, physical culture, health, technology, knowledge, student, physical qualities.

Annotasiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fanidan talabalarning o'quv jarayoniga sog'ligini mustahkamlash texnologiyalarini joriy etish haqida so'z boradi. Asosiy nuqta - jismoniy tarbiyadan sog'liq uchun maksimal samaraga erishish.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy madaniyat, salomatlik, texnologiya, bilim, talaba, jismoniy sifatlar.

Анализ сложившейся ситуации в сфере здоровья молодежи свидетельствует о том, что эта проблема находится в критическом положении и без существенного изменения в стратегии в плане оздоровления учащейся молодежи невозможно решить задачу физического воспитания и физического совершенствования.

Общеизвестно, что один из фундаментальных принципов физического воспитания является принцип оздоровительной направленности. Основным его смыслом заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой. Несмотря на кажущуюся простоту принципа в практической деятельности по его осуществлению встречаются определенные трудности. Это связано с тем, что планирование программ по физическому воспитанию включает материал раскрывающий лишь оздоровительные задачи, согласно которым следует обучать двигательным действиям и развивать физические качества. Поэтому содержание обучения и методические подходы слабо отражают принцип оздоровительной направленности и

тем самым ограничивают возможности использования средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания и самостоятельных занятий учащейся молодежи.

Важными факторами оздоровительных технологий являются: методология программирования занятий оздоровительной направленности, профилактика заболеваний и укрепление здоровья занимающихся, педагогический контроль занятий оздоровительной физической культурой и формирование у занимающихся потребности в систематических занятиях различными видами физической культуры.

Методология программирования занятий оздоровительной направленности предполагает определение должных требований предъявляемых к физическим возможностям занимающихся и гарантирующих стабильное здоровье и высокую устойчивость организма к неблагоприятным факторам воздействия на организм, выявление нормативов двигательной активности (суточного объема двигательной активности, предельно допустимых, рациональных и минимальных уровней нагрузок на занятиях оздоровительной физической культурой) в соответствии с полом, возрастом, уровнем здоровья, физическим состоянием и профессиональной направленностью, применение адекватной системы контроля физических возможностей и эффективности занятий.

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья молодежи – это повышение уровня физической подготовленности путем выполнения специальным образом организованной системы физических упражнений получивших название оздоровительной тренировки.

Оздоровительная или физическая тренировка (за рубежом – кондиционная тренировка) – это система физических упражнений направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

В оздоровительной тренировке также, как и в спортивной, различают следующие основные компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем), интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха.

Кроме того, оздоровительная программа помимо адекватной физической тренировки определенной направленности должна предусматривать рациональное сбалансированное питание, обучение основам псих регуляции, массажа и закаливания.

В оздоровительных технологиях очень важен педагогический контроль за выполнением рекомендуемого объема движений как на учебных так и на самостоятельных занятиях. В свою очередь он предполагает предварительный, текущий, этапный, оперативный и итоговый контроль.

Результаты наших исследований показали, что оздоровительные технологии по физическому воспитанию студенческой молодежи должны быть пересмотрены на основе принципов оздоровительной физической культуры, гуманистической педагогики и психологии здоровья. В работе с молодежью необходимо с учетом индивидуальных особенностей больше опираться на самостоятельные занятия и активные методы обучения занимающихся.

Таким образом, модернизация учебного процесса в вузе по дисциплине «физическое воспитание» предусматривает прежде всего интеграцию наиболее продуктивных на данном этапе развития физкультурного образования различных оздоровительных технологий на основе информации о потребностях и возможностях студентов.

Принципиальная основа для использования средств оздоровительной физической культуры в учебном процессе студентов сводится не только к формированию тренировочных эффектов – важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами: являются оптимизация двигательной активности, самостоятельная организация здорового образа жизни, стремление физическому совершенствованию.

Огромный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости применения большого количества физических упражнений.

Литературы

1. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
2. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тесты в спортивной медицине. – М., 1988.
3. Ксенц С.М. Динамика функций при мышечной деятельности. – Томск, 1986.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2022.61.66.124

Тураев Махмуд Мухамедович

Бухарский государственный университет, преподаватель

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA LOYIHA TEXNOLOGIYALARINI TASHKIL ETISH.

To'raev Mahmud Muxamedovich

Buxoro davlat universiteti, o'qituvchi

ORGANIZATION OF PROJECT TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Turaev Mahmud Mukhamedovich

Bukhara State University, Lecturer

Аннотация: В данной статье рассматривается внедрение здорового образа жизни, актуальность технологии проектирования, виды проектов, организация проекта, реализация, презентация и выводы.

Ключевые слова: модернизация, проектная деятельность, проектное обучение, проект.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini amalga oshirish, loyihalash texnologiyasining dolzarbligi, loyihalar turlari, loyihani tashkil etish, amalga oshirish, taqdim etish va xulosalar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: modernizatsiya, loyihafaoliyati, loyihani o'qitish, loyiha

Annotation: This article discusses the introduction of a healthy lifestyle, the relevance of design technology, types of projects, project organization, implementation, presentation and conclusions.

Key words: modernization, project activities, project-based learning, project.

В ходе модернизации образования одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. При реализации мы неизбежно сталкиваемся с рядом трудностей: лишать детей столь необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучать теоретическую часть вскользь, не акцентируя на этом большого внимания. Это заставило нас искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей учащихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Как педагогическая идея, технология и форма учебной работы метод проектов получил распространение в первой половине XX века. Возникнув в педагогике в качестве одной из форм воплощения в образовании исследовательского метода (принципа) он вообрал в себя эвристическое, исследовательское, экспериментальное, научное начала. В повышении физической активности учащихся играет большую роль применение технологий проектного обучения. Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся. Актуальность проектной технологии обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно-исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах и т.д. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность - это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом

материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны.

Выделяют четыре основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, производственный проект, проекты инсценировки. Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок общеобразовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами. Использование мультимедийных презентаций во внеурочной деятельности и на уроках физкультуры. Использование мультимедийных презентаций на уроках физкультуры и во внеурочной деятельности. Как у учителя физкультуры вариантов использования презентаций у меня не очень много. Потому что на физкультуре, согласитесь, нельзя искусственно, «за уши», притягивать ИКТ. Цель использования презентаций на уроках физкультуры - это наглядность в изучении раздела Основы знаний, на который всего ничего отведено времени программой (2 часа в процессе уроков), а еще - проектная деятельность, где и я и ученики, выполнив определенные задания и изучив определенный, интересующий их вопрос, проведя исследования, презентуем свой опыт. С использованием презентаций урок физкультуры стал более современным, повысился престиж предмета физкультуры (не только физическая, но умственная, творческая работа учеников и учителя). Свой опыт проектной деятельности во внеурочных мероприятиях я разместила в опен классе и для примера - презентацию своей ученицы. Вывод в своей презентации она сделала верный. Детям, как мне кажется, такое необычное преподнесение нового материала позволяет вникать в суть вопроса. Есть дети, имеющие ограничения в двигательной активности, и в старших классах, даю задание уч-ся - подготовить презентацию. Оцениваем её вместе с детьми. Как правило, презентации выполняются на хорошем уровне, дети ищут материал в интернете, у них повышается интерес к предмету, расширяется кругозор. Во внеклассной работе мне очень нравится использовать данный продукт, мероприятия становятся зрелищными, интересными, необычными. Я получаю удовлетворение от такой творческой работы и сама с интересом работаю и узнаю новое. А еще для меня это общение почти на равных со своим собственной внучкой. Я хоть и отстаю, но стараюсь постичь и тоже учусь! Не устраивает в работе что?: лишняя загруженность бумажной работой, которая пропорционально уменьшает объем времени, который я смогла бы потратить на творческую работу. Но все-таки стараюсь догонять! Своим коллегам желаю творческих успехов, терпения! У нас всё получится!

Командно-административными методами привлечь учащихся к участию в проекте можно, но должного эффекта это не возымеет, гораздо важнее заинтересовать детей, а для этого необходимо реализовать следующую схему:

1. Подготовка к проекту

Приступая к созданию учебного проекта, следует соблюдать ряд условий:

- предварительно изучить индивидуальные способности, интересы, жизненный опыт каждого ученика;
- выбрать тему проекта, сформулировать проблему, предложить учащимся идею, обсудить

ее с учениками.

2. Организация участников проекта

Сначала формируются группы учащихся, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности учащихся к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы. При формировании группы в их состав включаются школьники разного пола, разной успеваемости, различных социальных групп.

3. Выполнение проекта

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов реализации проекта (это могут быть рисунки, постеры, презентации, кинограммы, викторины и др.). Одни проекты оформляются дома самостоятельно, другие, требующие помощи со стороны учителя, создаются в классе. Главное - не подавлять инициативу ребят, с уважением относиться к любой идее, создавать ситуацию «успеха».

4. Презентация проекта

Весь отработанный, оформленный материал надо представить одноклассникам, защитить свой проект. Для анализа предлагаемой методики обучения важны способы выполнения и представления проекта. На этом этапе ярко выражается специфика преподавания физической культуры. Защита может быть приурочена к «Дню защиты детей», или «Дню здоровья», либо это может быть рекомендация по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня и т.п.

5. Подведение итогов проектной работы

Количество шагов - этапов от принятия идеи проекта до его презентации зависит от его сложности. Начало проектной деятельности школьников обычно очень простое - то, что имеет непосредственное значение для каждого из них.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции:

- учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и несомненно повышает авторитет учителя физической культуры.

Литература:

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования М., 2000
2. Ястребцева Е.Н. «Как рождается проект: Из опыта внедрения методических и организационно-педагогических нововведений». М., 1995.
3. Тураев М. М. Методы преподавания физического образования и их важные аспекты //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 35-37.
4. Тураев М. М. Повышение эффективности физического воспитания студентов с помощью компьютерных технологий //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 99-102.
5. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education //Центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №.
6. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
7. Чуракова О.В., И.С.Фишман Компетентностно-ориентированный подход к образованию: образовательные технологии., выпуск1, Самара, 2002.
8. Исмаатович К.Д. Физическое воспитание в центральной азии в средневековые //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.
9. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2.

11. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». – 2021. – С. 12-17.

12. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59

O‘QITUVCHILARNING PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO‘NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING O‘RNI

10.53885/edinres.2022.26.43.125

Sh.A. Xasanova

Toshkent shahar Sergeli tumanidagi 55-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘qituvchisi. O‘zbekiston, Toshkent

xasanov_1955@bk.ru

МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ДИАГНОСТИКИ В ПОВЫШЕНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Sh.A. Xasanova

Преподаватель средней общеобразовательной школы № 55 Сергелийского района г.Ташкента.

Узбекистан, Ташкент,

xasanov_1955@bk.ru

THE ROLE OF INNOVATIONS IN THE DIRECTION OF PROFESSIONAL DIAGNOSTICS IN IMPROVING TEACHERS ' PEDAGOGICAL SKILLS

Sh.A. Xasanova

Teacher of historical sciences 55-th Secondary School in Sergeli District of Tashkent.

Uzbekistan, Tashkent.

xasanov_1955@bk.ru

Аннотация. О‘qituvchilarning kasbiy pedagogik mahoratini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari tinmay oshirib borish zarurligi e‘ritib berilgan.

Аннотация. Освещены вопросы повышения профессионального мастерства учителей, организации учебного процесса по требованиям сегодняшнего дня.

Annotation. It was emphasized that the process of professional pedagogical skills of teachers should be organized in accordance with the requirements, and its forms, content and methods should be increased without interruption

Kalit so‘zlar: pedagogik mahorat, malaka oshirish, kasbiy diagnostika, axborot- kommunikatsion texnologiyalar, kasbiy faoliyatir, davriy diagnostika.

Dolzarbliqi. O‘qituvchilarning kasbiy pedagogik mahoratini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo‘lishi zaruro, Zero, o‘qituvchining pedagogik mahorati bilimli va zakovatli yoshlarni tarbiyalab, voyaga yetkazishda muhim omil hisoblanadi.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo‘lishi zarur. Bunda pedagog mutaxasislarning malakasini oshirish masalasida kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrimlari haqida to‘xtalib o‘tamiz:

- malaka oshirishga ehtiyojlarni kasbiy diagnostika asosida ilmiy asoslangan holda aniqlash;
- malaka oshirishning aniq maqsadlarini belgilash va shu orqali malaka oshirishni sifatli, tejimli, yuqori samarali bo‘lishini ta‘minlash;
- malaka oshirish mazmunini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish;
- malaka oshirishning tashkiliy-pedagogik shakllari va usullarini takomillashtirish;
- malaka oshirishning davriyligi, davomiyligi va turli shakllarini ilmiy asoslarda belgilash;
- malaka oshirish sifatini belgilash mezonlarini ishlab chiqish;
- malaka oshirishni ilmiy asosda, haqiqiy ehtiyojlarga muvofiq rejalashtirishni yo‘lga qo‘yish va boshqalar.

Endi esa malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo'nalishidagi innovatsiyalarning ayrim jihatlarini qisqacha ko'rib o'tamiz. Umumiy o'rta ta'lim maktablari pedagoglari faoliyatini ma'lum tizimga muvofiq kuzatish, qiyoslash, muntazam monitoring qilib borish asosida malaka oshirishdan ko'zlangan maqsadlar belgilanadi.

Bu maqsadlarga erishiish uchun pedagoglarining kasbiy faoliyati bo'yicha tayyorgarlik darajasini, uning muayyan vaqt oraliklaridagi o'zgarishlari dinamikasini, qaysi yo'nalishlarda yuqori yoki quyi darjada ekanligini, mavjud bo'shliklarni aniqlash va shu bilan birga pedagoglar faoliyatining asosiy ko'rsatkichi sifatida o'quvchilar bilim sifatini oshishi va erishgan natijalari ko'rsatkichlari va dinamikasini, ular salohiyatidagi yuqori, quyi darajadagi kamchiliklarni aniqlab borishdan iborat bo'ladi. Kasbiy diagnostika ishlari hamda pedagoglarning o'zini o'zi kasbiy diagnostikasi umumiy o'rta ta'lim maktablarining rahbarlari va mas'ul xodimlari hamda rahbar tashkilotlari tomonidan olib boriladi.

Kasbiy diagnostikaning yo'nalishlari pedagogning o'z sohasi, o'z fani va mashg'ulot o'tkazish metodikasi bo'yicha ilmiy-nazariy, uslubiy hamda amaliy bilim, ko'nikma, malakalari, zamonaviy ilg'or pedagogik texnologiyalar, interfaol ta'lim usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, umumpedagogik, psixologik, ma'naviy, ma'rifiy tayyorgarligini diagnostika qilish yo'nalishlaridan iborat bo'ladi.

Kasbiy diagnostikaning usullari turli bo'lib, ulardan asosiylari test sinovi, savol-javoblar, pedagogning darslarini kuzatish va tahlil qilish, uning kasbiy faoliyatiga nisbatan umumiy o'rta ta'lim maktabi jamoa a'zolarining, ota-onalarning munosabatlarini so'rovnomalar orqali o'rganish, pedagogning o'zini o'zi kasbiy diagnostika qilish natijalarini hamda o'quvchilar bilimining o'sish ko'rsatkichlarini hisobga olish va boshqalardir.

Pedagogning lavozim majburiyatlari, o'quv reja, dasturlar, o'quv-metodik materiallar, darslik va pedagoglik faoliyatiga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlar va shu kabilar kasbiy diagnostika vositalari hisoblanadi va ular kasbiy diagnostikani o'tkazish hamda natijalarini aniqlash uchun asosiy mezonlarni belgilaydi.

Kasbiy diagnostikani amalga oshirish vaqtiga ko'ra muntazam, davriy va navbatdan tashqari turlarga ajratish mumkin. Bunda muntazam yoki uzluksiz kasbiy diagnostikani umumiy o'rta ta'lim maktabida maktab direktorining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari yoki fan metod birlashmasi rahbari tomonidan olib borilishi hamda pedagog tomonidan o'zini o'zi muntazam diagnostika qilib borishi zarur bo'ladi. Davriy diagnostikani yarim yilda tuman xalq ta'limi bo'limi metodisti va maktab direktorining o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari fan metod birlashmasi rahbari bilan hamkorlikda o'tkazadi. Zarur hollarda navbatdan tashqari kasbiy diagnostika o'tkazilishi ham mumkin.

Kasbiy diagnostika pedagogning tayyorgarlik darajasini va undagi kamchiliklarni tezkor aniqlash hamda o'z vaqtida bartaraf etib borish imkonini beradi. Shu bilan birga kasbiy diagnostika asosida aniq maqsadli malaka oshirishni tashkil qilish imkoni yaratiladi. Buning natijasida pedagog malaka oshirishining turli shakllari orasidan har bir muayyan maqsadga muvofiqlarini tanlash imkonini beradi va malaka oshirishning sifati va samaradorligi zamonaviy talablar darajasida yuqori bo'lishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2021-yil 31-dekabr
2. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. Toshkent.: «O'qituvchi», 1993 yil, 182-bet.
3. Tashanov A. Vayronkor g'oyalar va buzg'unchi mafkuralar. Toshkent, "Turon zamin ziyo", 2015 yil, 37-bet.
- 4.. Mavrulov A. Vatanni sevishtirish mas'uliyati. T.: "Sano-standart", 2015. 67-bet.
5. Oltinov U.. Mafkuraviy targ'ibotni uslubiy takomillashtirish yo'llari. Toshkent, Mchj "Garuda". 1-bet
6. Jo'raev N. Mafkuraviy immunitet. Ma'ruza matni. T.: Ma'naviyat 2000. 16 b.
7. Zakurlaev A. G'oyalar kurashi. – T.: Movarounnahr, 2000. – 64 b.
8. Muhammad Quronov. Ogohlik: tarix va zamon saboqlari. Toshkent, Ma'naviyat, 2015. 40 - bet.
9. [Толаметов А.А. Спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларни малакасини оширишда электрон дарсликлардан фойдаланиш, Academic research in educational sciences, 2021, Toshkent.: 2021.](#)

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

10.53885/edinres.2022.59.66.126

Я.З.Файзиев.

Бухарский государственный университет Бухара, Узбекистан

М.Юсупова

Студент 3 го курса Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассмотрено целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности.

Ключевые слова: эстетика, восприятие, физическая подготовленность, духовной культуры человечества.

Актуальность. На сегодняшний день одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является физическая подготовленность человека. Прекрасное в жизни — и средство и результат эстетического воспитания. Оно концентрируется в искусстве, художественной литературе, неразрывно связано с природой, общественной и трудовой деятельностью, бытом людей, их взаимоотношениями. Система эстетического воспитания в целом использует все эстетические явления действительности. Особое значение при этом придается восприятию и пониманию прекрасного в трудовой деятельности, развитию у человека способности вносить красоту в процесс и результаты труда.

Эстетическое воспитание — целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности. Это отношение с возникновением человеческого общества развивалось вместе с ним, воплощаясь в сфере материальной и духовной деятельности людей. Оно связано с восприятием и пониманием ими [прекрасного](#) в действительности, наслаждением им, эстетическим творчеством человека.

В системе общего воспитания, являясь ее составной частью, эстетическое воспитание подчинено всестороннему развитию личности. Учения об [искусстве](#) как форме проявления духовной культуры человечества эстетическое воспитание утверждает в людях эстетический идеал, понимание прекрасного, развивает эстетический вкус, творческие способности вносить прекрасное в жизнь.

Подготовка человека к восприятию прекрасного в искусстве, литературе, в жизни, наслаждению им, правильная его оценка — одна из важнейших задач эстетического воспитания.

В обществе создаются необходимые условия для ее решения, т. к. здесь успешно идут процессы обогащения искусства знанием жизни и дальнейшего приобщения к ценностям культуры. Важнейшей частью эстетического воспитания является спортивное воспитание и воспитание средствами физической культуры.

Известные деятели искусства - артист Чирков и киносценарист Полонский заметили однажды, что современный спорт "взял на себя часть огромной ответственности за воспитание человека, "конструирование" личности, нравственности, доброты, честности, товарищества". "И здесь у спорта, - по их мнению, - может быть не меньше возможностей, чем у просвещения и искусства".

Эта оценка спорта в полной мере относится и к возможности его влияния на эстетическую культуру.

Спорт - сфера, в которой в различных формах выступают основные эстетические ценности. К их числу, прежде всего, относится красота.

Чаще всего красоту связывают с гармонией, под которой понимается стройное сочетание, согласованность, слаженность, взаимное соответствие разных качеств, предметов, явлений, частей целого.

Красота, в том числе и в области спорта, — это прежде всего совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, способствует эффективному выполнению определенных функций, имеющих позитивное личностное и социальное значение.

В этом плане, например, высокое техническое мастерство спортсмена является важным, но не единственным условием эстетической оценки его действий. Для того, чтобы можно было говорить о красоте этих действий, их обязательно необходимо сопоставить с теми задачами, для

решения которых они предпринимались. Техническое мастерство в действиях спортсмена должно быть неразрывно связано с их целесообразностью. В противном случае нарушается важный эстетический принцип единства формы и содержания и получается не "красивая игра", а "игра на красоту".

Еще Ф. Бэкон писал: "В деле красоты отдают предпочтение красивым формам перед красивым цветом и красотой движений лица и всего тела - даже перед красотой форм". Этот взгляд, безусловно, справедлив, прежде всего, по отношению к таким видам спорта, как легкая атлетика, плавание и т.п. Применительно к игровым видам спорта он нуждается в определенной коррекции.

Главным содержанием игровых видов спорта является борьба двух команд, имеющих в своем составе по несколько спортсменов. Характерной чертой этой борьбы для большинства игровых видов спорта является непосредственное физическое противостояние соперников. В связи с этим здесь можно рассматривать красоту действий отдельных спортсменов, той или другой команды, а также красоту игры в целом. Эти объекты рассмотрения, в свою очередь, могут быть разделены на составляющие элементы. Так, в действиях спортсмена может быть выделена физическая и интеллектуальная активность, которые находят свое проявление в техническом и тактическом мастерстве. Весьма односторонне было бы связывать красоту спорта только с действиями спортсменов и потому, что она проявляется во всей совокупности спортивных отношений: в деятельности тренера, спортивных организаций, когда содержание их деятельности направлено на действительное обеспечение оптимальных условий для раскрытия в спорте творческих потенциалов человека.

Результаты исследования. Таким образом, спорт действительно предоставляет огромные возможности самим спортсменам и зрителям для созерцания разнообразных эстетических ценностей, для наслаждения ими. В этом отношении спорт не только не уступает другим сферам жизнедеятельности, но порой и превосходит их.

Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружности грудной клетки, жизненную емкость легких и т.д.).

Литература:

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры. - Ростов н/Д: Феникс, 2002, С. 95-106.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192с.
3. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент, 2006. -204 с.
4. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой //Теория и практика физической культуры, 2002, № 6, С. 15-17.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЙЎНАЛИШИ ТАЛАБАЛАРИНИ МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЎҚИТИШНИ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.

10.53885/edinres.2022.56.20.127

Эрйигитов Д.Х. ,

Жиззах давлат педагогика институти Ижтимоий-гуманитар фанларда масофавий таълим кафедраси катта ўқитувчиси.

***Аннотатсия.** Мазкур мақолада олий таълим муассасаларидаги “Жисмоний маданият” йўналиши бўйича мутахассисларни тайёрлаш тизимида масофадан ўқитишни ахборот коммуникация технологияларини самарали қўллаш муаммосини жисмоний маданият мутахассислиги бўйича таҳсил олувчи талабаларга масофавий ўқитиш таълимини ривожлантириш учун фойдаланиладиган турли хил дастурий таъминот ва тизимларнинг техник ва дидактик имкониятлари баён этилган.*

***Калит сўзлар:** масофавий таълим, ахборот технологиялари, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, электрон ўқув дастурлар.*

Annotatsiya. В статье рассмотрены проблемы дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по направлению «Физическая культура» в высших учебных заведениях, технические и дидактические возможности различных программных средств и систем, используемых для развития дистанционного обучения студентов, специализирующихся на физической культуре.

Ключевые слова: дистанционное обучение, информационные техно-логии, физическая культура, физическое воспитание, программы электронного обучения.

Annotation. The article discusses the problems of distance learning in the system of training specialists in the field of "Physical culture" in higher educational institutions, technical and didactic capabilities of various software tools and systems used for the development of distance learning for students specializing in physical culture.

Keywords: distance learning, information technology, physical education, physical education, e-learning programs.

Долзарблиги. Бугунги кунда масофавий таълим талабаларнинг ахборот технологиялари, дастурий билим, тасаввур ва кўникмалари асосида мустақил ишлаш самарадорлигини ошириш - уларни илмий фикрлашга ўргатиш, ўқув фанига қизиқишини кучайтириш, касбий билимларини чуқурлаштириш, назарий ва амалий машғулот мобайнида фаоллигини кучайтиришдан иборат. Бундай фаолиятда масофали ўқитишнинг улуши каттадир.

Масофавий таълим ўқитувчининг педагог сифатида шаклланишида муҳим омил бўлади ва унинг имкониятларини амалга оширади. Мутахассис уйда туриб ишнинг асосий қисмини бажаради, талаба ва касбдошлар билан замонавий ахборот коммуникация технологиялари орқали боғланади. Бу усул (телекомпютернинг) айна вақтда ғарбда ўта оммалашган усули ҳисобланади ва қуйидаги имкониятларни яратади: **[О.Д.Рахимов: 1]**

- ✓ таълим оловчиларнинг турли гуруҳлари билан ишлаш имконини беради;
- ✓ мақбул ишлаш режимини танлаш мумкин бўлади (вақт, шартлар ва техник воситаларни ишлатиш бўйича);
- ✓ таълим оловчилар доирасини кенгайтириш имконияти яратилади;
- ✓ илмий ва педагогик фаолиятни биргалликда олиб боришга шароит туғилади.

Масофавий таълимни ташкил этишда биринчи галда унинг қуйидаги асосий базаларини яратиш талаб этилади: ҳуқуқий, меъёрий, ўқув-услубий, моддий-техник ва кадрлар таъминоти. Республикамизда масофавий таълимни ташкил этиш борасида изчил ислохотлар амалга оширилмоқда. Масофавий таълимнинг ҳуқуқий ва меъёрий асосларини яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 27 мартдаги “Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиш тўғрисида”ги 233-сонли буйруғи ижросини таъминлаш, ўқув жараёнини узлуксизлигини таъминлаш ҳамда талабаларнинг билим олиш даражасини масофадан туриб қўллаб-қувватлаш мақсадида “Компютерлаштиришни янада ривожлантириш ва ахборот-коммуникация технологияларини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди.

Тадқиқотнинг мақсади – “Жисмоний маданият” йўналиши бўйича талабаларни тайёрлаш тизимида масофавий ўқитиш технологияларидан фойдаланиш хусусиятларини ўрганиш ва масофавий таълим учун зарурий дастурий ва услубий воситаларни ўрганишдан иборат.

Онлайн ва масофали ўқитиш учун авваломбор, бир қанча шартлар бажарилиши керак. Бунда аввало, интернет алоқасининг мавжуд бўлиши ва бошқа техник шароитлар мавжудлиги талаб этилади. Талабаларнинг шаҳар ва туман марказларида яшайдиган кўпчилик қисми юқори тезликли интернет, қолганлари эса мобил интернетдан фойдаланиш имкониятига эга.

Туманларнинг чекка ва олис ҳудудларида яшовчи айрим талабалар билан мобил интернет алоқаси орқали уланишда ҳам муаммолар юзага келиши мумкинлиги аён бўлмоқда.

Масофавий таълимни дастурий ва услубий восита деганда ўқув дастурлари (электрон ўқув қўлланмалари ва ўқув қўлланмалари, компютер ўқув дастурлари, виртуал лабораториялар, синов дастурлари ва бошқалар), шунингдек таълим дастурлари ва ўқув жараёнига мўлжалланган ўқув-услубий мажмуалар назарда тутилади.

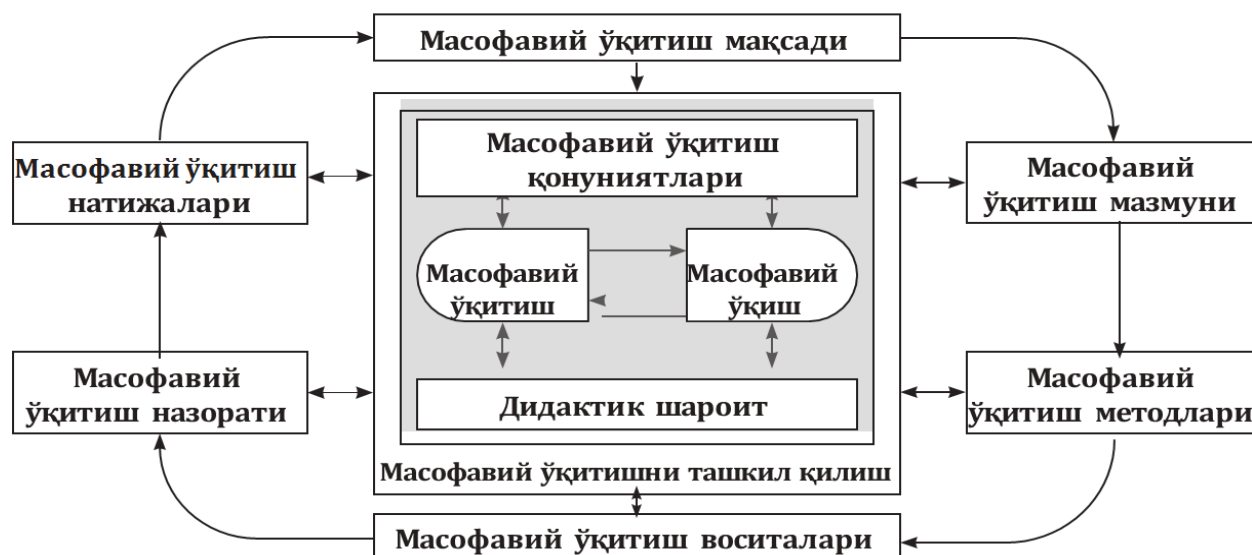
Масофавий таълим соҳасида нуфузли назарий ишланмалар мавжудлигига қарамадан, таълим жараёнини ташкил қилиш шакли сифатида ҳозирда масофавий таълим технологияларидан фойдаланиш кенгроқ ҳисобланади.

Масофавий таълим технологияларини қўллашда таълим оловчи машғулотда қатнашмайди,

лекин топшириқларни бажаради ва тютор билан электрон почта орқали мулоқот қилади ёки тютор таълим олувчиларга дардан ташқари вақтда блог ёки сайт орқали консултатсия беради.

Масофавий таълим технологиялари кундузги, сиртки, кундузги-сиртки; экстернат шаклларида; таълимнинг маълум босқичларида; асосий ва қўшимча таълим дастурларини амалга оширишда қўлланилиши мумкин. Масофавий таълим технологияларида қўлланиладиган алоқа усули ҳар турли бўлиши мумкин. Улар электрон почта орқали ёзишмалар, шахсий сайтлар/блоглар орқали мулоқотлар, материалларни турли электрон ресурслар ёрдамида ўрганиш ва бошқалардан иборат.

В.А.Хуторской, В.И.Андреев томонидан ёритилган дидактик тизимни масофавий ўқитиш шароитида таҳлил қилишни батафсил кўриб чиқамиз. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими куйидаги компонентларни ўз ичига олади.



Масофадан ўқитишнинг дидактик тизими (В.А.Хуторской, В.И.Андреев бўйича).

Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими компонентларнинг мазмун- моҳияти куйидагилардан иборат:

- масофавий ўқитиш мақсади — масофавий ўқитиш жараёнининг ол- диндан башоратланадиган натижаси ва унинг аниқловчи компонен ти ҳисобланади, мақсадлар асосан таълим мазмунини белгилайди;
- масофавий ўқитиш мазмуни — масофавий ўқитиш курсларида ўзлаштирилиши лозим бўлган ўқув материаллар, билим, кўникма, малака ва компетенциялар;
- масофавий ўқитиш қонуниятлари — анъанавий ўқитиш шаклида ўрнатилган асосий қонуниятлар масофавий ўқитиш жараёнида ҳам асосий қонуният бўлиб хизмат қилади;
- масофавий ўқитиш тамойиллари — масофавий ўқитиш жараёни- нинг мақсадлари ва қонуниятларига мувофиқ ҳолда унинг мазмуни, ташкилий шакллари ва методларини белгиловчи асосий (раҳбарий) қоидалар;
- масофавий ўқитиш методлари — масофавий ўқитиш курсларида таълим берувчилар билан таълим олувчиларнинг қўйилган таълимий мақсадларига эришишга йўналтирилган биргаликдаги фаолият усуллари;
- масофавий ўқитиш воситалари — масофавий ўқитиш курсларида билимлар олиш ёки кўникмаларни шакллантириш манбалари;
- масофавий ўқитиш шакллари — таълим жараёнини ташкил қилишнинг ташқи томони; тизимнинг энг қарам компоненти; чунки таълимни ташкил қилиш шакллари юқорида санаб ўтилган ҳамма компонентларга боғлиқ равишда ҳал этилади;
- масофавий ўқитиш назорати — масофавий ўқитиш курсларида таълим олувчиларнинг билим, кўникма, малакаларини текшириш, баҳолаш ва уларнинг муайян даврда тегишли фанлар, модуллар бўйича таълим олганлик даражаларини аниқлаб бориш ҳисобланади. [А.Парпиев:2]

Республикаимиз О.Ў.Юда ҳозиргача яратилган кўпгина ўқув-услугий мажмуаларда дастурий таъминот, таълим технологиялари, ўқув- услубий таъминот ёки рейтинг назорати

маълум кетма- кетлик асосида берилмаган.

Агар мажмуани ундан масофавий таълимда фойдаланиш нуқтаи назаридан қарайдиган бўлсак ҳам , ушбу таркибдаги мажмуа бир мунча қулай ҳисобланади. Чунки масофавий таълим ўқувчиси бевосита мустақил равишда фанни ўзлаштиришга киришиши лозим бўлади. Агар бундай мажмуаларга улардан тўғри фойдаланиш бўйича кўрсатмалар ҳам илова қилинса янада мақсадга мувофиқ бўлади.

Адабиётлар

1. О.Д.Рахимов, Қ.О.Мустафаев, Н.И.Зоиров “Масофавий таълимнинг дидактик таъминоти,„ Қарши-2012й., 45 бет
2. А.Парпиев, А.Марахимов, Р.Ҳамдамов, У.Бегимкулов, М.Бекмурадов, Н.Тайлоков. Электрон университет. Масофавий таълим технологиялари ЎзМЕ давлат илмий нашриёти. -Т.: 2008, 196 б.
3. Абдукадиров, Абдукаххор Абдувакилевич. Масофали ўқитиш назарияси ва амалиёти. монография / А. А. Абдукадиров, А. Х. Пардаев; ред. М. Содикова. - Т. : Ўзбекистон республикаси фанлар Академияси " ФАН " нашриёти, 2009. - 145 б.

ERKIN KURASH BO'YICHA MURABBIYLARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI

10.53885/edinres.2022.64.53.128

Yarashev Jamshid Razzoqovich

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi

Аннотация

Ushbu maqolada erkin kurash bo'yicha murabbiylarning nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikma va malakalarini sport mashg'ulotlari jarayonida qo'llash usullari va usullari haqida ma'lumotlar berilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация о том, как применять теоретические знания, практические навыки и умения тренеров по борьбе в спортивной подготовке.

Annotation

This article provides information on the methods and techniques of applying the theoretical knowledge, practical skills and abilities of freestyle wrestling coaches in the process of sports training.

Kalit so'zlar: malaka, erkin kurash, jismoniy sifat, dars va sinfdan tashqari jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy etuklik.

Ключевые слова: компетентность, вольная борьба, физическое качество, урочная и внеаудиторная двигательная активность, физкультура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая зрелость.

Keywords: competence, freestyle wrestling, in-class and out-of-class physical activity, fitness, sports, physical education, physical development, physical maturity.

Dunyoda erkin kurash bo'yicha ko'plab adabiyotlar mavjud. Odatda ular kurash mashg'ulotlarining o'ziga xos shaxsiy masalalariga bag'ishlangan. Stilistlar kamdan-kam hollarda yangi kurashchini xalqaro sport ustasiga aylantirish jarayoni haqida fikr bildirishga jur'at etadilar. Erkin kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlash kontseptsiyasini shakllantirishning ilmiy asoslari, erkin kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari tayanch o'quv dasturi mazmuni haqida muhim ma'lumotlar. yuqori malakali erkin kurashchilarni boshqarish.

Shubhasiz, kurash 20-asrda sayyoramiz sport hayotidagi eng noyob va ajoyib voqealardan biridir. Bu kurash turlarining xilma-xilligi va butun dunyoda misli ko'rilmagan mashhurlikdan dalolat beradi. Kurash alohida hodisa sifatida tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biologiya, anatomiya, falsafa, sotsiologiya, tarix kabi qator fanlarning e'tiborini tortdi.

Evropa mamlakatlarida erkin kurashning mashhurligi yo'qligi, nima uchun Evropa chempionatining rasmiy tashkil etilishi nisbatan kechikishini tushuntiradi. Musobaqa taqdiri 1960-yillarning o'rtalarida hal bo'ldi, shundan so'ng Yevropa chempionati har yili o'tkazila boshlandi.

Ba'zilar bu tushunchani oddiy fikr bilan ta'riflaydilar: “Agar siz iste'dodli polvonni topsangiz, uning yashashi va mashq qilishi uchun yaxshi sharoit yaratib bering, unga kuchli sparring sherigini topsangiz, uni o'rgatsangiz, unga hajm va intensivlik jihatidan katta yuklar berib, agar polvon omon

qolsa, u yengilmas bo'ladi". Biroq, bunday kontseptsiya tabiatan tabiiy tanlanishga asoslanadi, bu erda hal qiluvchi omil murabbiyning tajribasi va bilimi emas, balki holatlarning kombinatsiyasi hisoblanadi.

Faoliyat nazariyasi insonning shakllanish jarayoni qanday sodir bo'lishini, barcha biologik mavjudotlarga xos bo'lgan instinktning inson ongi tomonidan qanday boshqarilishini va hokazolarni tushuntiradi. Bu nazariya Rossiyada paydo bo'lgan. Uning asoschisi L.S. Vygotskiy va uning shogirdlari. Bu nazariyaning asosiy sharti shundan iboratki, inson muayyan faoliyat bilan shug'ullanishga undaydi va adekvat motivatsiyaga ega. Umuman olganda, bu erda motivatsiya asosiy rol o'ynaydi, chunki inson faoliyati uni maqsad sari yetaklaydi. Bu jarayonning eng yorqin namoyoni sportda kuzatiladi. To'g'ri motivatsiyaga ega bo'lgan sportchigina ko'p yillik mashg'ulotlarning jismoniy va ruhiy mashaqqatlarini yengib o'ta oladi, kuchli raqibga nisbatan tabiiy qo'rquvini yengadi, sportning cheklanishiga bardosh bera oladi.

Faoliyat nazariyasi tarafdorlari adekvat motivatsiyani eng yuqori natijaga erishishning shaxsiy ma'nosini tushunishdan kelib chiqadigan ichki motivatsiya deb bilishadi. Yirik xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lishning shaxsiy va ijtimoiy afzalliklarini aniq tushungan sportchi g'ayratli sportchi hisoblanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, sportni tijoratlashtirishning tez sur'atlari tufayli ko'plab sportchilarning motivatsiyasi birinchi navbatda moddiy manfaatdorlikdir. Biroq, bu tendentsiyalarga Olimpiya o'yinlarining diplomatiya, tinchlik va qurolsizlanish vositasi sifatida jamoatchilik imidjini shakllantirishga harakat qilayotgan eng bilimdon va aqli raso ekspertlar qarshilik ko'rsatmoqda.

Faoliyat nazariyasining yana bir muhim tamoyili shundan iboratki, faoliyat subyekti – inson faoliyati doimo aniq natijaga qaratilgan. Sportchi faoliyatining predmeti uning musobaqalarda erishgan natijasidir. Faoliyatning bu turi ma'lum ma'noda ongli faoliyatdir, chunki u doimo asosiy maqsadni tushunish bilan boshqariladi. Kurashda asosiy maqsad Olimpiya chempioni, jahon chempioni, Yevropa chempioni, mamlakat chempioni unvonlarini qo'lga kiritishdir. Ushbu maqsadga erishishning yagona yo'li oraliq maqsadlarga javob beradigan muammolarni hal qilish seriyasini topishdir. Oddiy qilib aytganda, kurash bo'yicha Olimpiya o'yinlari chempioni bo'lish uchun ma'lum vaqt oraliqda mashg'ulot o'tkazib, turli musobaqalarda g'alaba qozonish kerak, bu bellashuvlar ham murakkab ketma-ketlikda o'tishi kerak, bu bilan birinchi "ochiq gilam" boshlanadi. Olimpiya turniri bilan va u bilan tugaydi; ular mintaqaviy, milliy va xalqaro musobaqalarni o'tkazishlari mumkin. Ammo oraliq maqsadlar kamroq global muammolar bilan cheklanmaydi. Har bir tadbir va musobaqaning aniq maqsadlari bor.

Keling, buni ma'lum bir irq misolida ko'rib chiqaylik. Muayyan tanlovda ishtirok etish uchun avvalo o'lchov jarayonidan o'tishingiz kerak. Bu oson ish emas; odatda bu vazni normallashtirish zarurati bilan bog'liq bo'lib, bu kurashchidan iroda, jiddiy bilim va mahorat talab qiladi. O'lchovdan so'ng, muvaffaqiyatli kurash uchun jismoniy kuchni tiklash va asabiy energiyani saqlab qolish kerak. Raqobat har qanday raqobatning markazida. Agar siz faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan qarasangiz, u bir nechta kichik maqsadlarga ega. G'alaba qozonish uchun kurashchi kamida 3 ochkodan iborat muvaffaqiyatli hujumga ega bo'lishi va hakamlarning o'zini diskvalifikatsiya qilishiga imkon bermasdan, raqibning o'ziga 2 ochkodan ko'proq hujum qilishiga yo'l qo'ymasligi kerak.

Albatta, kurash borishi uchun son-sanoqsiz variantlar mavjud, bu esa ko'proq subgollar bo'lishi mumkinligini anglatadi. Buning uchun musobaqa davomida harakat qilish, kuchni tiklash, oxirgi soniyalarda ustunlikni saqlab qolish, xavfli vaziyatdan chiqish yoki aksincha, xavfli vaziyatda raqibni yelkasiga urish va hokazo. Musobaqa davomida yuzaga keladigan kichik maqsadlarni ajratib ko'rsatishga e'tibor qaratishimiz bejiz emas, chunki bu tahlil nafaqat kurashning mazmunini faoliyat sifatida tushunishga, balki terminologiyani ham aniqlashtirishga yordam beradi.

Birinchidan, bir xil harakat turli harakatlarning bir qismi bo'lishi mumkin. Masalan, oraliq maqsadga mos keladigan "sinov" harakati, xuddi shunday zarurat bilan ovchi, askar va boshqalar. boshqa jang san'atlari haqida gapirmasa ham bo'ladi.

Ikkinchidan, muayyan faoliyatning bir qismi bo'lgan bir xil harakat, faoliyatning o'zida mavjud bo'lgan sharoitga qarab, turli xil usullarda amalga oshirilishi mumkin. SHuning uchun kurashda tajovuzkor harakatlar nafaqat xarakterga, balki amalga oshirilishiga ko'ra ham har xil bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, faoliyatdan tashqari operatsiyalar va harakatlar ham tashqi, ham ichki, kuzatilishi mumkin yoki ko'zdan yashirin bo'lishi mumkin. Psixologik adabiyotda mashhur bo'lgan gipotezaga ko'ra, ichki operatsiyalar va harakatlar genetik jihatdan tashqi tomondan, ikkinchisini ichkilashtirish orqali olingan. O'qituvchi nuqtai nazaridan, bu juda muhim;

Chunki sportchi birinchi navbatda nima uchun harakat qilishini, keyin nima qilishini tushunadi. Shu qadar kuchli polvonlarki, men har doim ham gilamdagi harakatlarimni tushuntirib bera olmadim. Biroq sportda ongni shakllantirish mexanizmlari, kurashda taktikaning mohiyatini muhokama qilish alohida mavzuni taqozo etadi. Biroq, faoliyat nazariyasi sof psixologik bo'lganligi sababli, u sportchilarni

taktik, aqliy va texnik tayyorgarlikka yangi nuqtai nazardan qarashga majbur qiladi. Shu bilan birga kurashda o'qish va o'z ustida ishlash mazmunini belgilab beradi, amalda kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlashning bir qator tarkibiy qismlari e'tibordan chetda qoladi. Xususan, bu jismoniy madaniyat kabi muhim sohaga tegishli. bu bo'shliqni sport nazariyasiga murojaat qilish orqali osongina to'ldirish mumkin. U shakllanish jarayonida bo'lsa-da, u keng ko'lamlı echimlarga ega. Shuni ta'kidlash kerakki, sport nazariyasi va faoliyat nazariyasi o'rtasidagi o'zaro ta'sir o'tgan asrning 70-yillariga to'g'ri keladi.

Xulosa

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati ko'p qirrali bo'lib, bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi, jumladan: tarbiyaviy ishlar, mashg'ulotlar va musobaqalarda sportchilarning faoliyatini boshqarish, iqtidorli kadrlarni tanlash, ilmiy-uslubiy faoliyat, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, takomillashtirish. musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va moddiy-texnik ta'minlashda shaxsiy ko'nikmalar. Murabbiyning eng muhim vazifalaridan biri o'qitishdir. Tanlangan sport turini texnik-taktik xulq-atvorini, jismoniy va ma'naviy rivojlanishini, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishni o'rgatish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Sportchilar uchun murabbiy jismoniy va axloqiy fazilatlarini tarbiyalashda mashg'ulot usullarini, irodasini, jismoniy faollikni normallashtirishni, ishtirokchilarning individual xususiyatlarini, ularning funksional tayyorgarligini, jismoniy va aqliy rivojlanishini hisobga olgan holda vosita va usullarni tanlashni bilishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Kerimov F.A. – “Kurash nazariyasi va metodikasi” Darslik.T., 2001 y.
2. Karelin A.A. - Yuqori malakali kurashchilarning sport mashg'ulotlari: Monografiya / A.A. Karelin.- Novosibirsk: Mangazeya nashriyoti, 2002 yil.
3. Kerimov F.A. – “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” o'quv qo'llanma. T., 2004 yil.
4. Kerimov F.A. – “Kurash nazariyasi va metodikasi” Darslik.T., 2005 y.
5. Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va metodikasi / Darslik. -Toshkent: “Yetakchi matbuot” nashriyoti, 2011.- B.230-239.
6. Abdullaev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va metodikasi. Qo'llanma. T. 2016 yil.
7. Abdullaev Sh.A. Erkin kurash bo'yicha sport va pedagogik mahoratini oshirish. Qo'llanma. “O'roq press” nashriyoti – 2017. 208 stavka

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANI O'QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH.

10.53885/edinres.2022.10.26.129

Musayev Otabek Quدراتovich

Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrası

PhD, dotsent v. b.

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchilarda kasbiy kommunikativ kompetentlik kompetensiyaviy yondashuv haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport, o'qituvchi, kasbiy kommunikativ, kompetentlik, kompetensiya, shakllantirish..

Аннотация: В статье рассматривается компетентностный подход к формированию профессиональной коммуникативной компетентности у учителей физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, педагог, профессиональная коммуникативность, компетенция, компетентность, формирование.

Annotation: This article discusses the competency-based approach of professional communicative competence in physical education and sports teachers.

Keywords: physical culture, sports, teacher, professional communicative, competence, competence, formation.

Jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchilarda kommunikativ kompetentlik sifatini, ularda erkin harakat, faol, mustaqil fikrlay olish, o'quv-tarbiyaviy jarayonni modellashtira olish, shuningdek ta'lim-tarbiyaning yangi g'oya va texnologiyalarini mustaqil yaratish hamda ularni tatbiq eta olish ko'nikmalarini shakllantirish orqali oshirish muammosi bugungi kunda mavjud bo'lgan ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy va madaniy sharoitlarda, ayniqsa, dolzarb hisoblanadi. Shu o'rinda Prezidentimiz SH.Mirziyoevning “Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib

kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimining bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz" [3], degan fikrlari bevosita mos keladi.

Yaqin va O'rta Sharqning buyuk mutafakkirlari (Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Abu YUsof al-Kindiy, Nosir Xusrav, Abu Nasr Forobiy, Umar Hayyom, Muhammad ibn Muso Xorazmiy va h.k.) ko'plab ma'rifatparvar olimlar o'sib kelayotgan avlodga ta'lim-tarbiya berishda jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchining roli, ayniqsa tarbiyachining tarbiyalanuvchi bilan muloqotining ahamiyati muhimligini ta'kidlaganlar.

Demak, buyuk allomamiz nafaqat insonning chiroyli xulqiga, ma'naviy-axloqiy munosabatlariga shuningdek, uning faoliyat namunalari ham katta e'tibor qaratgan.

Barkamol insonni shakllantirish g'oyasining rivojiga buyuk vatandoshlarimiz, qomusiy olimlar – Abu Ali ibn Sino va Hazrat Alisher Navoiy katta hissa qo'shgan. Ularning pedagogik qarashlarini integral pedagogika konsepsiyasi nuqtai nazaridan o'rganish orqali ishonch hosil qilish mumkinki, ular ma'naviy-axloqiy, aqliy, estetik va jismoniy ta'limning o'zaro uyg'unligiga asoslanib komil insonni shakllantirishning etakchi yo'nalishini kashf etishga harakat qilganlar. Axloqiy tarbiya mazmunini niyatning pokligi, fidoyilik, himmatlilik, to'g'rilik, beg'arazlik, vazminlik kabi xislatlar bilan boyitishgan. Ayni paytda ular bugungi kun o'qituvchisi uchun zarur bo'lgan ijodkorlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, omilkorlik masalalariga ham alohida e'tibor qaratishgan [3, 25-b]

Jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchining etuk mutaxassis sifatidagi kommunikativ kompetentligini rivojlantirish o'sib kelayotgan yoshlarni mehnat va vatan mudofasi faoliyatlarida o'z o'rnini topishlariga, sifatli ta'lim olishlariga, shaxslararo ijtimoiy-madaniy muloqotlarini shakllantirishga yordam berishi kerak, biroq bunda eng muhimi – shaxsni talabga to'la javob beradigan darajada rivojlantirish va uning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishi uchun zaruriy sharoitlarni yaratish dolzarb muammodir.

O'qituvchi faoliyatida o'quvchilar va ularning hamkasblari bilan muloqot qurish qobiliyati alohida o'rin tutadi. Bu holda u o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida ilmiy-pedagogik muloqot vositasi, kasbiy mahoratni oshirish, o'quvchi auditoriyasida qulay psixologik iqlim yaratish sharti vazifasini bajaradi. Buning uchun o'qituvchi maxsus kommunikativ malakalarga ega bo'lishi kerak: o'quvchi shaxsini bilish; o'quv jarayonida talabalar faoliyatini hamkorlik, ijodiy izlanish shaklida tashkil etish; muloqot vaziyatini idrok etish va to'g'ri baholash; hamdardlik, rahmdillik, talaba shaxsini tushunish; o'zaro ta'sirning gumanistik usullariga asoslangan talab yuqori bo'lgan talaba shaxsiga hurmat uyg'unligi va h.k [1].

Aynan shuning uchun pedagoglar tayyorlash ta'lim jarayonining asosiy vazifasi o'qituvchini kasbiy-pedagogik tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lgan kommunikativ kompetentlikni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Kommunikatsiya – bu birinchi navbatda, faoliyat usuli bo'lib, u insonlarning o'zaro muomalaga moslashishini namoyon qiladi [4, 342- b]. Demak, kommunikatsiya o'ziga xos o'zaro fikr almashish jarayoni sifatida qabul qilinishi mumkin, buning natijasida o'zaro yordam ko'rsatish va murakkablikning turli darajalaridagi harakatlar muvofiqligi ta'minlanadi. SHuningdek, kommunikatsiyani muloqotning tarkibiy qismlaridan biri sifatida belgilash mumkin.

Ma'lumki, nutq kommunikatsiyaning eng universal vositasi hisoblanadi, chunki nutq orqali ma'lumot uzatilganda, uning ma'nosi kamroq yo'qotiladi. Aynan nutq yordamida ma'lumotni kodlashtirish va mos ravishda dekodlash mumkin: kommunikator nutqiy xabar jarayonida ushbu ma'lumot kodini ochadi. Bunda bildirilgan fikr tinglovchilar tomonidan aniq tushunilganligi kommunikator uchun faqat "kommunikativ rollar" almashishi sodir bo'layotganda aniq bo'lishi mumkin.

Nutq bir vaqtning o'zida qandaydir ma'lumotning manbai vazifasini bajarishi, shu bilan bir qatorda, o'z suhbatdoshiga ta'sir ko'rsatish usuli sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin. Biroq o'zaro ta'sir ko'rsatish jarayonini to'liq tavsiflash uchun faqat kommunikativ akt strukturasi bilish kamlik qiladi. Muomalada bo'lgan har ikki tomonning motivlari, ularning maqsad va vazifalarini ham sinchiklab tahlil qilish zarur. Buni amalga oshirish uchun esa kommunikativ muloqotga kiritilgan nutqdan tashqari bo'lgan belgilar sistemasiga (masalan, noverbal) murojaat qilish kerak.

Shunday qilib: "*kompetensiya*" – o'z ichiga shaxsga oid o'zaro bog'liq sifatlarning barchasini, ya'ni kompetensiyalar va faoliyat usullarini qamrab oladi, ularning predmet va jarayonlarning ma'lum kategoriyalariga aloqasi, insonning ularga nisbatan sifatli va sermahsul faoliyati uchun alohida ehtiyoj bor;

- "*kompetentlilik*" shaxs tomonidan o'ziga xos kompetensiyaga egalik qilish faoliyatiga oid ma'noli muloqotni anglatadi.

Shu bilan birga ilmiy-metodik adabiyotlarda kompetensiyaning turlicha integratsion tavsiflari beriladi. Bular:

- insonning mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodirligi, hamkorlikda biror qarorni qabul qila olish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy kompetensiyalar;

- jamiyat hayotini tartibga soluvchi va murossasizlik his-tuyg'ularini tarqalishiga to'sqinlik qilishga undovchi, shuningdek, insonning boshqa madaniyat, til va din vakillari bo'lgan insonlar bilan hamkorlikda yashashga tayyorligini o'ziga xos tarzda anglashiga yordam beruvchi kompetensiyalar;

- ayniqsa zamonaviy ijtimoiy hayot va kasbiy faoliyatda muhim bo'lgan, insonning yozma va og'zaki muloqot qilish malakasini egallaganligini belgilovchi kompetensiyalar;

- yangi texnologiyalarni egallashni ustuvor talab deb belgilayotgan informatsion jamiyatning vujudga kelishi bilan bog'liq kompetensiyalar;

- insonning butun umri davomida nafaqat tanlagan kasbi, shuningdek, shaxsiy va ijtimoiy hayot bilan bog'liq bilimlarni uzluksiz o'zlashtirib borishini ta'minlovchi kompetensiyalar.

J.Raven tadqiqotlarida kompetensiya "aksariyati mustaqil bo'lgan, ko'plab komponentlardan tashkil topgan, ... ba'zi komponentlar ko'proq kognitiv sohaga, boshqalari esa – hissiy xususiyatga oid, ... ushbu komponentlar samarali xulq, fe'l-atvorning tarkibiy qismi sifatida bir-birlarini almashtirishi mumkin"ligi aytilgan [2,115- b.].

Ta'kidlash joizki, kompetentlilik kishilar o'rtasidagi muloqotning barcha turlarida muloqotga kirishayotgan shaxsda yutuqlar uchta asosiy jihatlarda ko'rinadi. Bular: - kommunikativ; - interfaol; - perseptiv.

Shuningdek, har qanday soha mutaxassisi faoliyatining eng muhim jihatlaridan biri bo'lgan jismoniy, ma'naviy-axloqiy, kasbiy kompetensiya tamoyiliga ham rioya qilishi kerak. Jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchining kasbiy kompetentliligi bir qator o'ziga xos tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ular orasida samarali va foydali faoliyatni ta'minlashda kommunikativ kompetentlilik alohida o'rin tutadi. SHunday qilib, ma'lum sohada kompetentli bo'lgan mutaxassis, sohaga oid masalalarda o'z harakatlarini samarali qo'llash bilan asosli mulohaza yuritishi uchun mos ravishdagi kompetensiyalarni ham egallagan bo'lishi kerak. Shu bilan bir qatorda professional kompetentlilik deganda, individual-psixologik struktura ham tushuniladi, u bilim, kasbiy tajriba va pedagogning psixologik tayyorligini o'z ichiga oladi.

Shuningdek, jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchisining muloqotdagi kompetentlilik, insondan turli uzoqlikdagi psixologik masofada o'ziga kerakli bo'lgan aloqani yaratishga tayyorlik va mahoratni talab qilishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport fani o'qituvchisining "kommunikativ kompetentlilik" – insonning bilimlari va hissiy tajribasiga asoslangan bo'lib, uning turli vaziyatlardagi muloqot yo'nalishini aniqlay olishi hisoblanadi; bu insondagi uni o'rab turganlar bilan birgalikda samarali harakat qilishning o'ziga xos layoqati bo'lib, aynan o'zini va boshqalarni, shaxslararo muloqotlarning sifati hamda yashash muhitining ijtimoiy shart-sharoitlarida, psixologik holatlarning doimiy o'zgarib turishini anglash orqali erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Blyagoz N.SH. Professionalnaya kompetentnost prepodavatelya vuza: osnovnye komponenty//Nauchno-informatsionnyy jurnal NII kompleksnykh problem AGU. Setevoe elektronnoe nauchnoe izdanie "Nauka: kompleksnye problemy" – Maykop, 2014. –№ 4 (noyabr).

2.Djon Raven Kompetentnost v sovremenном обществе. – 2002. – 400 s.

3.Musurmonova O. Ma'naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. – T.: –O'qituvchi. 1996. – 192 b.

4.Rozanov V. V. Sumerki prosvещeniya. - M.: Pedagogika, 1990.- 624 s.

5. Musaev O. Oliy o'quv yurti o'qituvchisining pedagogik qobiliyatlar kompleksini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari. Monografiya. –Toshkent: "Tamaddun", 2016.

O'QITUVCHILARNING O'QUV JARAYONINI TASHKILLASHTIRISHI

10.53885/edinres.2022.16.25.069

O'zDJTSU o'qituvchisi Azimqulov Bekzod Abdulatifovich

O'zDJTSU talabasi Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi

e-mail: kamardinovashaxlo@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi zamonta pedagoglarga qo'yiladigan talablar va o'z faoliyatlarining tuzilishi, o'qituvchi va o'quvchi amal qilishi kerak bo'lgan vazifalar hamda o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatishda o'qituvchi amal qiladigan qoidalar haqida

Аннотация: В данной статье рассматриваются требования, предъявляемые к современным воспитателям и структура их деятельности, задачи, которые должны выполняться учителем и учеником, а также правила, которые применяет педагог при педагогическом воздействии на учащихся.

Abstract: This article discusses the requirements for modern educators and the structure of their activities, the tasks to be followed by the teacher and the student, as well as the rules that the teacher applies to the pedagogical impact on students

Kalit so'zlar: pedagog, ta'lim, tarbiya, dastur, faoliyat, qoidalar, ob'ekt, sub'ekt.

Ключевые слова: воспитатель, образование, воспитание, программа, деятельность, правила, объект, предмет.

Keywords: educator, education, upbringing, program, activity, rules, object, subject.

Yurtboshimiz tomonidan "Ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, uni zamon talablari darajasiga ko'tarish, milliy kadrlar tayyorlashning yangi tizimini barpo etish, kelajak uchun barkamol, salohiyatli avlodni tarbiyalash maqsadida: "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dasturni hayotga tatbiq etish ishlari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari" haqida korgina farmonlar ishlab chiqilgan.

«Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» g'oyalarini amaliyotga tatbiq etish Respublika ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning muvaffaqiyatini ta'minlash, ta'lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan o'qituvchi, tarbiyachi, ishlab chiqarish ustalarining ma'naviy qiyofasi hamda kasbiy mahoratlariga bog'liqdir.

Shaxsni tarbiyalash ishi nihoyatda murakkab faoliyat jarayoni bo'lib, juda qadimdan ushbu faoliyatga jamiyatning yetuk namoyondalari jalb etilgan. Mazkur holat yosh avlod tarbiyasi, uning tashkil etilishi mazmuni nafaqat shaxs kamoloti, balki jamiyat taraqqiyotini ham belgilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini anglatadi.

O'zbekiston Respublikasida o'qituvchi kadrlarning ma'naviy qiyofasi, aqliy salohiyati hamda kasbiy mahoratiga nisbatan jiddiy talablar qo'yilmoqda. Bu borada birinchi prezidentimiz I.A.Karimov shunday degan edilar: «Tarbiyachi – ustoz bo'lishi uchun, boshqalarning aql-idrokini o'stirishi, ma'rifat ziyosidan bahramand qilish, haqiqiy vatanparvar, haqiqiy fuqaro kabi yetishtirish uchun, eng avvalo, tarbiyachining o'zi ana shunday yuksak talablarga javob berishi, ana shunday buyuk fazilatlarga ega bo'lishi kerak»

O'qituvchilarning kasbiy mahoratlarini milliy an'ana va urf-odatlarimizdan, qadriyatlarimizdan kelib chiqib yanada takomillashtirish, ularning pedagogik faoliyatini hozirgi zamon talablari darajasida shakllantirish uchun metodik qo'llanmalar, tavsiyanomalar paydo bo'ldi. Hozirgi kunda ham ushbu muammo bo'yicha ilmiy izlanishlar, ilmiy tadqiqotlar davom etmoqda.

XXI asrga kelib o'qituvchining vazifasi yanada takomillashib bormoqda. Endilikda global o'zgarishlar, fan-texnika va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining kun sayin rivojlanib borishi o'qituvchidan yuksak mahoratni, o'tkir irodani, psixologik quvvatni, chuqur bilim va mulohazali bo'lishni talab qiladi.

Hozirgi zamon o'qituvchisi o'z mutaxassisligiga oid bilimlar bilan birga, pedagogik va psixologik bilimlarni, hamda turli fan yo'nalishlari bo'yicha maxsus bilimlarga ega bo'lgan, kasbiy tayyorgarlik, yuksak axloqiy fazilatlarni egallagan, ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatuvchi shaxsdir. Ushbu nuqtai nazardan hozirgi kunda quyidagi burch va mas'uliyatlar o'qituvchilardan talab qilinadi:

1. O'qituvchi eng avvalo mas'uliyatni his etuvchi tarbiyachi, tajribali notiq, madaniyat va ma'rifat targ'ibotchisidir.

2. O'qituvchi tabiatan o'quvchilarni seva olishi, o'z mehrini, his-tuyg'ularini har lahzada o'quvchilar ichki dunyosi bilan bog'lay olishi, ularning ham mehriga, hurmatiga sazovor bo'lishi kerak.

3. O'qituvchi jamiyat ijtimoiy hayotida ro'y berayotgan o'zgarishlar, olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar mohiyatini chuqur anglab yetishi va ularga xolisona baho berib, bu borada o'quvchilarga to'g'ri, asosli ma'lumotlarni doimiy bera olishi lozim.

4. Zamonaviy o'qituvchining ilm-fan, texnika va axborot-kommunikatsion texnologiyalari yangiliklaridan va yutuqlaridan xabardor bo'lib borishi talab etiladi.

5. O'qituvchi o'z mutaxassisligi bo'yicha chuqur va puxta bilimga ega bo'lishi, barcha fanlar integratsiyasini o'zlashtirib borishi, bunda o'z ustida tinimsiz ilmiy izlanishlar olib borishi.

6. O'qituvchi pedagogika va psixologiya fanlari asoslarini puxta bilishi, o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim-tarbiya faoliyatini tashkil etishi kerak.

7. O'qituvchi kasbiy pedagogik faoliyatida ta'lim va tarbiyaning eng samarali zamonaviy shakl, metod va vositalaridan unumli foydalana olish imkoniyatiga ega bo'lmog'i lozim.

8. O'qituvchi ijodkor, ta'lim-tarbiyaviy faoliyat tashabbuskori va yosh avlod kelajagi uchun javobgar shaxsdir.

9. O'qituvchi kasbiy faoliyati jarayonida yuksak darajadagi pedagogik mahorat, kommunikativ layoqati, pedagogik texnika (nutq, yuz, qo'l-oyoq va gavda harakatlari, mimika, pantomimika, takt) qoidalarini chuqur o'zlashtirib borishi shart.

10. O'qituvchi nutq madaniyatiga ega bo'lishi zarur, uning nutqi quyidagi xususiyatlarni o'zida aks ettirishi kerak: turli sheva so'zlardan holi bo'lib, faqat adabiy tilda ifoda etilishi; o'qituvchining nutqi sodda, ravon va tushunarli bo'lishi; hikmatli so'zlar, ibora va maqollar, matallar hamda ko'chirma gaplardan o'rinli foydalana olishi lozim. Jargon (muayyan kasb yoki soha mutaxassisliklariga xos so'zlar), varvarizm (muayyan millat tilida bayon etilayotgan nutqda o'zga millatlarga xos so'zlarni noo'rin qo'llanilishi), vulgarizm (haqorat qilish, so'kishda qo'llaniladigan so'zlar) hamda konselyarizm (o'rni bo'lmagan vaziyatlarda rasmiy so'zlardan foydalanish) kabi norasmiy so'zlardan holi bo'lishi.

11. O'qituvchining kiyinish madaniyati o'ziga xos bo'lishi, ya'ni sodda, ozoda, bejirim kiyinishi, ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchining diqqatini tez jalb etuvchi turli xil bezaklar (oltin, kumush taqinchoqlar)dan foydalanmasligi, fasl, yosh, gavda tuzilishi, yuz qiyofasi, hatto, soch rangi va turmagiga muvofiq ravishda kiyinishi talab etiladi.

12. O'qituvchi ta'lim muassasasida sinf jamoasining asosiy tashkilotchisi va ta'lim sohasida olib borilayotgan islohotlarning eng faol ishtirokchisidir.

13. O'qituvchi pedagogik muloqot jarayonining faol ishtirokchisi ekanligini unutmazligi shart. SHuning uchun kasbiy faoliyatida pedagogik mahoratning bir qator sifatlarini uzluksiz tarkib toptirib borishi zarur.

14. O'qituvchi eng avvalo, mulohazali, bosiq, har qanday pedagogik vaziyatni to'g'ri baholay oladigan hamda mustaqil ravishda mavjud ziddiyatlarni bartaraf etishning uddasidan chiqa olishi kerak.

Pedagogik faoliyat yosh avlodni hayotga, mehnatga tayyorlash uchun jamiyat oldida, davlat oldida javob beradigan, ta'lim-tarbiya berishda maxsus tayyorlangan o'qituvchilar mehnati faoliyatidir. Bo'lajak o'qituvchilar o'z pedagogik faoliyati jarayonida faoliyatning quyidagi tarkibiy qismlarini bilishi lozim:

Xulosa qilib aytish mumkinki, o'qituvchining mazkur talablarga muvofiq keluvchi qiyofasi uning o'quvchilar, hamkasblari hamda ota-onalar o'rtasida obro'-e'tibor qozonishini ta'minlaydi. Hozirgi sharoitda jamiyatning o'qituvchilik kasbiga nisbatan qo'yayotgan talablari kun sayin ortib bormoqda va bu talablarni amalda to'g'ri tashkil qilish vazifasi o'qituvchiga bog'liq.

Pedagogik faoliyat o'z mohiyatiga ko'ra ijodiy xapakterga ega. O'qituvchi o'quvchi shaxsini shakllantiradi, kutilmagan vaziyatlarda mustaqil qarorlar qabul qiladi, pedagogik muammolarni echadi, o'quv jarayonini mustaqil boshqaradi. Bularning hammasi ijodkorlikning tub mohiyati, ishning maqsadi va xarakteri bilan bog'liq. O'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy faoliyatda, ma'lum maqsadga erishmoq uchun o'qituvchilar bolalarni hamkorlik jarayoniga tortishi zarur. O'qituvchi o'quvchilarni o'zi bilan hamkorlik qilishga jalb eta olishda quyidagi vazifalarni bajaradi:

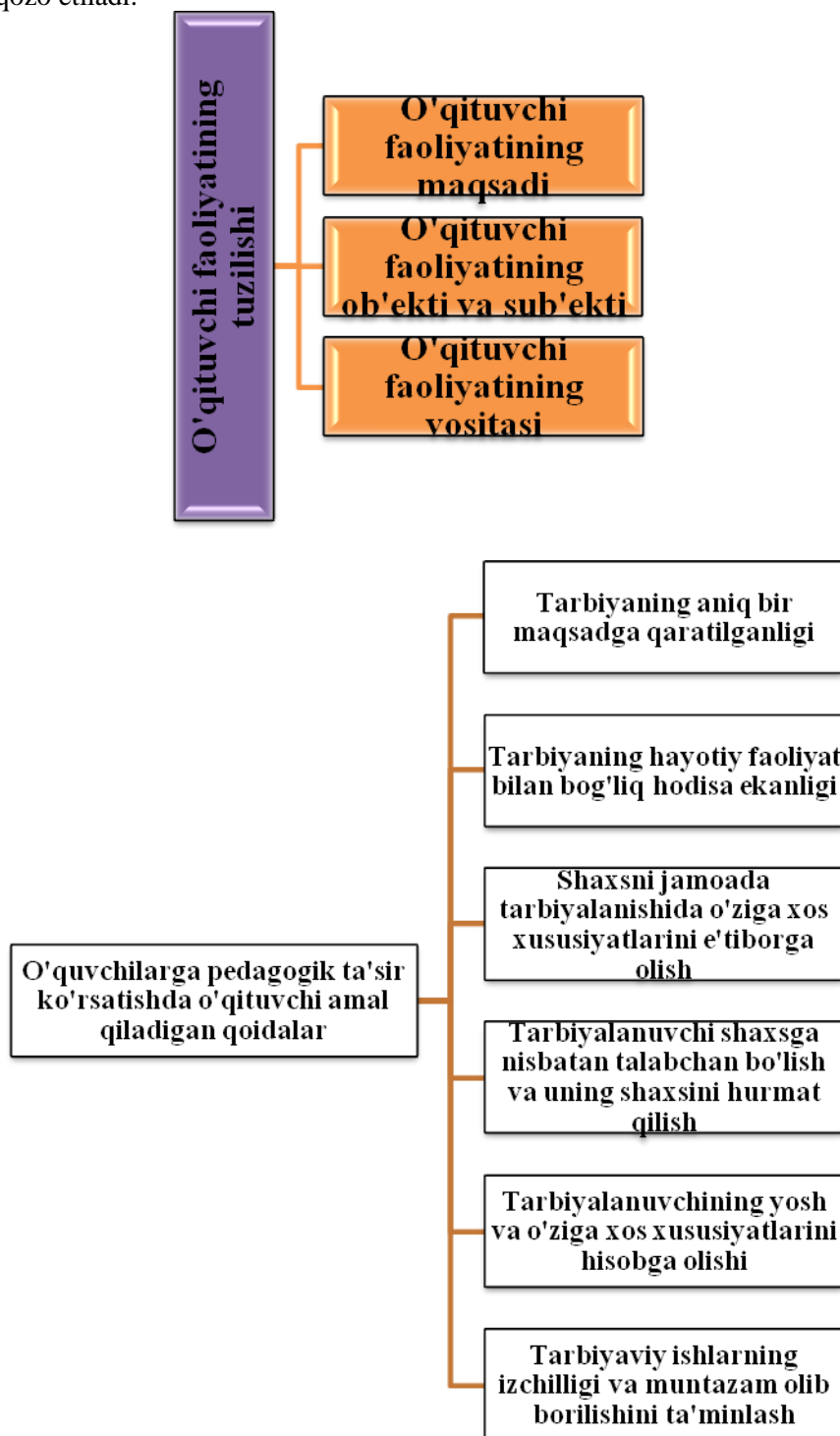
- hamkorlik vujudga kelishi uchun jamoada tashkil etilishi lozim bo'lgan faoliyat o'quvchilar uchun qiziqarli bo'lishi, o'quvchilarning yosh xususiyatlariga va qiziqishlariga to'g'ri kelishi lozim;

- o'quvchilarni biror ishga jalb qilar ekan, o'qituvchi ularga pedagogik va psixologik jihatdan to'g'ri vazifa qo'yishi, yo'l yo'riq ko'rsatishi shart;

- o'quvchilar topshiriqni amalga oshirishga kirishganlarida o'qituvchi bir vaqtning o'zida ham ishtirokchi, ham maslahatchivazifasini bajaradi.

Ijodiy faoliyat olib boruvchi o'qituvchi faqatgina bolalarni muvaffaqiyatli o'qitish va tarbiyalash, ilg'or o'qituvchilar ish tajribalarini o'rganish bilangina cheklanib qolmasdan, tadqiqotchilik ko'nikma va malakalariga ham ega bo'lishi zarur. Hozirgi zamon o'qituvchisi fan va texnika taraqqiyotining eng

soʻnggi yutuqlaridan foydalanishi, oʻz kasbiy faoliyatida yangi pedagogik texnologiyalarni unumli qoʻllay olishi taqozo etiladi.



Pedagogik mahorat oʻqituvchilar va tarbiyachilarga pedagogik ijodkorlik, pedagogik texnika, taʼlim – tarbiya jarayonida oʻqituvchi va oʻquvchilarning oʻzaro hamkorligi, muloqot olib borish taktikasi, nutq madaniyati, tafakkuri, tarbiyachining maʼnaviy – maʼrifiy va tarbiyaviy ishlarini tashkil etish va amalga oshirish, bu jarayonda xulq–atvorni va hissiyotni jilovlay olish xususiyatlarini oʻrgatadi va oʻz kasbini rivojlantirib boruvchi pedagogik faoliyatlar tizimi toʻgʻrisida maʼlumotlar beradi. Pedagogik mahorat oʻqituvchilarning pedagogik faoliyati zahirida takomillashib boradi.

Oʻqituvchilarning pedagogik faoliyati samarali boʻlishi uchun zarur boʻlgan qobiliyatlar tizimini: bilim, bolani tushuna olish, kuzatuvchanlik, nutq malakasi, tashkilotchilik, kelajakni koʻra bilish, diqqatni taqsimlab olish, vaziyatni toʻgʻri baholash, yuzaga kelish ehtimoli boʻlgan har xil ziddiyatlarni oʻz vaqtida bartaraf etish, oʻquvchilarni bilim olishga qiziqtirish kabilar tashkil etadi.

Shunga ko'ra, «Pedagogik mahorat» fani kasbga oid bilim va qobiliyatlarni o'qituvchilarda shakllantirish, ijodkorlikni tarbiyalash, mahorat, ko'nikma va malakalarni egallashlari uchun, pedagogik texnika, pedagogik hamkorlik, pedagogik nazokat, nutq madaniyati to'g'risida ma'lumotlar berib boradi. O'qituvchi tarbiyachi sifatida tarbiyalanuvchi o'quvchilarni o'zi uchun hamisha tarbiya obyekti deb hisoblashi kerak. Biroq tarbiyalanuvchi o'qituvchi-tarbiyachi bilan erkin va ongli munosabatda bo'lishga erishsagina, tarbiyaviy munosabatlar samarali xarakter kasb etadi. Tarbiyaviy faoliyatning kommunikativ munosabatlar jarayonida o'ziga xos qator qoidalari ham mavjud bo'lib, o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatishda ushbu qoidalarni mukammal bilishi lozim:

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. I.A. Karimov – Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati. – Toshkent, Sharq nashryoti.
2. Hoshimov K., Safo OchiL., - O'zbek pedagogikasi antologiyasi. – T.: O'qituvchi, 2010
3. Dolimov U. Milliy uyg'onish pedagogikasi. – T.: Noshir 2012

Internet saytlari.

1. www.kitob.uz
2. Wikipedia.uz
3. <https://lifeworkout.ru/uz/food/issledovatelskii-proekt-po-fizicheskoi-kulture-socialno-znachimyi.html>

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY-PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINING YETARLI DARAJADA YUQORI EMASLIGINING AYRIM SABABLARI

10.53885/edinres.2022.86.49.070

Nurullayev Jasurbek Otaxon o'g'li. -O'qituvchi, UzDJTSU, Chirchiq

Muallif bilan bog'lanish uchun: @jasurbeknurullayev9990gmail.com

Annotatsiya:Maqolada jismoniy tarbiya sport sohasidagi mutaxassislarining pedagogik ko'nikmalari yetishmasligi va asosiy sabablari, jismoniy tarbiya darsini va mashg'ulotlarini tashkil qilishdagi bir qator pedagogik muammolar haqida so'z yuritiladi.

Annotation: The article discusses the main reasons for the lack of pedagogical skills of specialists in the field of physical education and sports, a number of pedagogical problems in the organization of physical education classes and classes

Аннотация: В статье рассматриваются основные причины недостаточного педагогического мастерства специалистов в области физической культуры и спорта, ряд педагогических проблем при организации уроков физической культуры и занятий.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashg'ulot, pedagogik amaliyot, pedagogik ko'nikma, malaka, jismoniy sifatlar.

Keywords: physical education, sport, training, pedagogical practice, pedagogical skills, qualification, physical qualities.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, тренировка, педагогическая практика, педагогическое мастерство, квалификация, физические качества.

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya fakultetlaridagi o'quv jarayoniga amaliy-pedagogika fanlarini o'rganishda o'qitishning eng yangi usullari hali yetarli darajada joriy etilmagan. Shu bilan bir vaqtda borgan sari ko'proq o'qituvchilarni o'qitishning an'anaviy usullari zamon talablariga javob bermayapdi, malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun ularning yetarli emasligi, ularni va texnikaning eng yangi yutuqlari asosida takomillashtirish zarur hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisini tayyorlashda to'rtinchi kursdagi pedagogik amaliyot eng muhim bosqichdir. Talabani mutaxassis sifatida shakllanishi: uning o'z kuchiga va kasbni to'g'ri tanlaganiga ishonchi yo oshishi, yo unda ishonchsizlik va ikkilanishlar paydo bo'lishi ko'p jihatdan ana shu amaliyotning muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz o'tishiga bog'liqdir.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligining yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablarini o'rganish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalarni hal etildi;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligining yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablari bo'yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligining yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablarini yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida, pedagogik kuzativ nazariy tahlil va umumlashtirish hamda matematik - statistik usulardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Jismoniy tarbiya fakulteti kasbiy tayyorgarligini yaxshilash masalasini voleybol misolida tadqiq qildi. Ushbu tadqiqotda shubhasiz qimmatli ma'lumotlar bilan birga ayrim kamchiliklar ham mavjud. Masalan, muallif kasbiy pedagogik tajribalar va ko'nikmalarning shakllanish bosqichlarini belgilar ekan, u yoki bu bosqichda qo'yilgan vazifalarning bajarilishida qo'llanilgan usullar va uslublarni konkretlashtirmaydi.

Jismoniy tarbiy o'qituvchisi shaxsini va uni shakllanish sharoitlarini tadqiq qilishning murakkab muammosiga bag'ishlangan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining ish tajribalarini o'rganish va vakolatli shaxslar o'rtasida so'rov o'tkazish asosida u tabiiy ilmiy asosda tayyorlashning ahamiyatini ta'kidlaydi va unga mazmun jihatdan qo'yiladigan talablarni belgilaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasining bo'sh tomoni ularning pedagogik va uslubiy tayyorgarligi ekanligini ko'rsatadi. Bunda juda muhim fakt qayd qilinib, aytiladiki, jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashning mavjud tizimida kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qulay shart-sharoitlar bo'lishiga qaramay so'nggi yillarda u ko'tarilmayapti va talabalarning ancha qismi buning ahamiyatining naqadar katta va chuqurligini anglab yetmayaptilar.

Ko'p mualliflar davriy matbuot sahifalarida o'qituvchilarni tayyorlashda kasbiy yo'naltirilganligini yetarli darajada ifodalanganligini ko'rsatmoqdalar. Ularning ko'pchiligi jismoniy tarbiya o'qituvchilarining yetarli darajada yuqori kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega emasliklarining bosh sababini jismoniy tarbiya fakultetlaridagi pedagogik jarayonning haddan tashqari ifodalangan sport yo'nalishiga ega ekanligidan ko'rmoqdalar. Jismoniy tarbiya fakultetlari to'laqonli jismoniy tarbiya o'qituvchisini – sportning turlaridan biri bo'yicha murabbiyni emas keng profildagi o'qituvchini tayyorlashlari lozim.

Jismoniy tarbiya oliygohlari talabalarining gimnastika bo'limi bo'yicha kasbiy pedagogik tajriba ko'nikmalarining hajmi va shakllanishini izchilligini aniqlashga xarakat qilib ko'rgan. Talabalar o'tish davrida egallashi lozim bo'lgan tajribalar va ko'nikmalarning hammasini u amaliyotga kelgan talabning diqqatini taqsimlash tamoyili bo'yicha ikki guruhga bo'ladi.

Ko'nikmalarning birinchi guruhiga mashqning nomini atay bilish, ko'rsata olish, buyruq va farmoyishlarni to'g'ri bera bilish va boshqalarni ya'ni o'z harakatlarga asosiy e'tiborni talab qiluvchi bilim va ko'nikmalarni kiritadi.

Amaliy va uslubiy mashg'ulotlari o'rtasidagi farq yo'qoladi, o'qitishning u yoki bu davri uchun xos bo'lgan yetakchi vazifalarni xal qilishga xalaqit beradi. Har bir mashg'ulotda ma'lum bir yetakchi topshiriq bo'lishi haqiqatan amaliyotda bor usul, pedagogik jarayon yaxlit xodisadir va talabalarni unga o'rgatganda bu jarayonni bo'lish mumkin emas. Ayrim bilim va ko'nikmalarni, ularni bir xil bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishdan boshqasiga o'ta berib, ma'lum bir ketma-ketlikda o'zlashtirishni ko'zda tutadi.

Bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashga qo'yilayotgan zamonaviy talablar sharoitida o'qitish jarayonini taomillashtirilishining vazifasi o'qitishning yangi vositalari va usullarini izlashdan iboratdir. Jismoniy tarbiyada an'anaviy uslubiyat bo'yicha o'qitish esa ko'pchilik xollarda «sinov va xatolar» usulida olib borilmoqda. Bu esa kerakli samarani bermayapti.

Jismoniy tarbiya sohasidagi olimlarning katta guruhi o'qitishning qaytish orqali aniq modelining yo'qligi o'quv jarayonini boshqarishni eng past darajaga tushiradi deb hisoblaydi.

Biz tanlagan mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish asosida quyidagi xulosalarni qilish mumkin:

1. Bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash sifatini yaxshilash davlat ahamiyatidagi ishdir.

2. Jismoniy tarbiy o'qituvchilarini tayyorlash tizimida jiddiy kamchiliklar mavjud. Kasbiy tayyorgarlik masalalari alohida e'tiborni talab qiladi.

Adabiy manbalarning taxlili pedagogik amaliyotga talabalarni kasbiy tayyorlashning amaliyotning o'zining o'rgatuvchi xarakteri (xususiyati)ni oshirish uchun zahirasi bor eng qulay bosqichi sifatida qaralayotganligini ko'rsatmoqda. Pedagogik amaliyot jarayonida talabalarning kasbiy shakllanishi jarayoni, ya'ni nazariy bilimlarni chuqur va ongli o'zlashtirish, pedagogik bilim va ko'nikmalarining shakllanishi, ijodiy va kasbiy qobiliyatlari, pedagogik funksiyalashining rivojlanishi va hokazolar foallashadi.

Shunday qilib, xalq ta'limi bo'yicha eng yangi qarorlarning, shuningdek yektakchi pedagog olimlarining asarlarining taxlili maksimal tizimda o'qituvchi kadrlarni tayyorlash sifatini ko'tarish davlat ahamiyatidagi masala ekanligini va malakali kadrlar tayyorlashning ko'pgina jihatlari xanuzgacha yetarli

darajada o'rganilmaganligi sababli ushbu masala bundan buyon xali ilmiy tadqiqotlar olib borilish davom ettirilishiga muhtojligidan dalolat beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligining yetarli darajada yuqori emasligi ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligining yetarli darajada yuqori emasligining ayrim sabablarini yuqoridagi uslubiy ko'rsatmalarga amal qilinishi maqsadga muvofiq. Umuman olganda ushbu jarayon ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib, murabbiy va sportchilardan esa doimiy ijodiy izlanishlari asosida samarali mashg'ulotlarni olib borishlari, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

10. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015. 181 b.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010 г.
12. Ruzioksunova M.M., Sharipov A. The structure and content of the pedagogical practice of future specialists in physical culture and sport.// " Academician of the lyceum and problems of physical development in vocational colleges "Scientific-practical anzhu of the subject republic. Andijan, 2003. - P.
13. Seleznev A.I. Research on the methodology of preparing students of physical education faculties for teaching practice at school in the gymnastics section: Abstract of the thesis. dis. ...cand. ped. the science. M., 1978. - 17 p.
14. Stepanova G.A., Bulatova G.A., Rimazov R.M. Professional non-pedagogical training of future specialists in physical culture and health improvement of school children. // Theory and practice of physical. culture. - 2003. - N 4. - S. 60-

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ ВА ТАЛАБЛАРИ

10.53885/edinres.2022.62.61.072

Ахмедов Фурқат Қўлдошев

п.ф.н. профессор, (ORCID 0000-0003-4564-3707)

Олимов Алишер Исакович

п.ф.б.ф.д. (PhD), доценти в.б. (ORCID 0000-0001-7446-2089)

Жиззах давлат педагогика институти,

e-mail:olimovalisher6777@gmail.com +998903116777

Аннотация. Мазкур мақолада олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларни тайёрлаш, профессионал касбий жихатлари самарадорлиги, касбий тайёргарлиги тизимининг ҳолати тахлилларидан олинган натижалари баён этилган.

Калит сўзлар: спорт, талабалар, жисмоний маданият, жисмоний тарбия ўқитувчилари, фан, касбий тайёргарлик.

Аннотация. В данной статье описаны результаты анализа подготовки кадров по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, эффективность профессиональных навыков, состояние системы профессиональной подготовки.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, учителя физической культуры, наука, профессиональная подготовка.

Annotation. This article describes the results of the analysis of personnel training in physical culture and sports in higher educational institutions, the effectiveness of professional skills, the state of the professional training system.

Key words: sports, students, physical education, physical education teachers, science, vocational training.

Юртимизда ва хорижда турли фанларни ўқитишга мўлжалланган педагогик дастурий воситалар, хусусан, электрон дарсликлар, электрон қўлланмалар, автоматлаштирилган ўқитиш дастурлари, тренажерлар, электрон ахборот таълим ресурслар яратилган ва улар таълим тизимида кенг қўлланилмоқда.

Олий ўқув юртларида мутахассисларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга ва уларнинг касбий тайёргарлигига қўйилган давлат таълим стандартлари талабларини амалга оширишга оид илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий фаолиятга оид ўқув-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг шакл, метод ва воситалари, янги инновацион технологияларини ўқув жараёнига қўллаш, ихтисослик фанларидан бўлажак мутахассисларни касбий билим кўникмаларини ошириш учун ўқув-услубий таъминотларни яратиш каби ишларнинг етарли даражада олиб борилмаётганлиги ишимизнинг долзарблигини белгилайди.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлайдиган олий таълим муассасалари олдида ўқитувчининг энг муҳим касбий фазилатларини мақсадли ривожлантириш, талабаларни кейинги фаолиятида фойдаланиш педагогик, илмий тадқиқот, маънавий-маърифий ва ташкилий-бошқарув тажрибаларини ўзлаштиришнинг фаол усулларига жалб қилиш вазифаси турибди. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари турли ижтимоий-педагогик ва ижтимоий-маданий шароитларда касбий фаолиятга тайёр бўлишлари лозим. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини яратиш, соҳа учун етук кадрлар тайёрлаш, ўқув-малака, билимларини замон талаблари асосида ошириб бориш муҳим муаммолардан биридир [1.2].

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини бошқаришга хос бўлган омиллар, айнан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини бошқаришни турли усул, механизмлар орқали давлат томонидан ишлаб чиқилган ва белгиланган маъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар талабларига асосланиб жисмоний тарбия ва спорт муассасалари раҳбарлари томонидан тартибга солиш ва самарали бошқариш объектив заруратга айлантиради. Бугунги кунда таълим соҳасида педагог кадрлар тайёрлаш фаолиятида бошқарув фаолиятини шакллантирмасдан туриб ижобий натижага эришиб бўлмайди [5].

Соҳада малакали мутахассисларни тайёрлашда фақатгина спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ёки тиббий-биологик фанлар бўйича билимлари етарли ҳисобланмайди. Уларнинг ижтимоий масалалар бўйича билимларини ривожлантириб бориш ҳам зарурдир. Айниқса, малакали мураббийларни тайёрлашда уларнинг маънавий қадриятлар ҳақида билим ва малакага эга бўлишлари ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиши янада ортишига хизмат қилади. Чунки бугунги кунда жамиятимизда аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини ўрганиш ҳамда уларни бу соҳага жалб қилиш фақатгина жисмоний тарбия ва спортнинг ўқув-машқ жараёнини такомиллаштириш орқали амалга ошмайди, балки соҳани ривожлантиришда барча омилларнинг ўрни, таъсирини ўрганиш муҳим ҳисобланади. Хусусан, маънавий қадриятларни ўрганиш аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқишини шакллантириш ҳамда ижтимоий омилларнинг ўрнини белгилашда муҳим аҳамият касб этади [6].

Мазкур соҳада спорт ихтисосликлари (турлар) бўйича мутахассис тайёрлашда муайян спорт турининг мазмуни, техник-тактик амаллари, мусобақаларни ташкил этиш учун унинг қоидалари чуқур ўргатилади. Бу, табиийки, давр талаби, халқаро спорт ҳаракатининг мақсад ва вазифаларига монанд (мос равишда) келади. Бу жараёнларни талаба ва ўқувчи ёшларга ўргатишда халқаро андозаларни шакллантириш муаммолари юз беради. Уларни ўрганиш, таълим жараёнига сингдириш, муҳими эса, талабаларда шакллантириш ҳамда такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Маълумки, таълим-тарбия муассасалари, айниқса ўқув юртларидаги жисмоний тарбия ўқитувчилари давлат дастури таркибидаги спорт турлари бўйича дарс ва тўғарак машғулотларини ўтказишга масъулдирлар. Яъни курашчи ёки футболчи, гимнастикачи ёки боксчи ихтисослигига эга бўлган ўқитувчилар (бошқа спорт турлари бўйича ҳам) дастурдаги энгил атлетика тури бўйича дарс ўтказиш, тўғарак машғулотлари ҳамда мусобақаларни ташкил этишга мажбурдирлар. Қайси спорт тури бўйича етук ихтисосли мутахассис бўлмасин энгил атлетика бўйича талаб даражасида компетенцияга эга бўлишига тўғри келади [7].

Замонавий шароитларда олий таълим муассасаларида ўқитувчиларни тайёрлаш бўйича тўпланган тажрибани қайта англаш ва назарий умумлаштириш алоҳида аҳамият касб этмоқда. Шундан келиб чиққан ҳолда, ёш ўқитувчилар фаолияти таҳлил қилинганда, уларнинг таълим-тарбия ва ташкилий-бошқарув вазифаларни ҳал қилишга тайёрлиги кучсиз эканлигини кўрсатди. Бу, биринчидан, кўпчилик битирувчиларнинг умумий билимлари ягона тизимни ташкил қилмаслиги билан; иккинчидан, назарий билимлар, малакалар ва кўникмалар уйғун бир бутунликни ҳосил қилмаслиги билан; учинчидан, ўқитувчилар томонидан илғор педагогик

тажрибанинг етакчи ғоялари ва анъаналари, назарияни амалиётда қўллаш йўллари етарлича анланмаслиги билан белгиланади. Спорт соҳасида яхши мутахассис шаклланиши учун унга, нафақат назарий билимлар, балки унинг касбий фаолияти таркибий қисмлари бўлган амалий малакалар ва кўникмалар ҳам зарур. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимига янги бошқарув принцип ва андозаларини жорий этилишида инновацион педагогик технологиялардан фойдаланиш мазкур технологияларни амалга тадбиқ этилиши спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотлари самарадорлигини оширишга олиб келади [3,4].

Ёш мутахассисларнинг ишида педагогик таъсир кўрсатишнинг восита ва усуллари билан етарли даражада қуроллана олмаганлик ҳолати кўп кузатилади; улар ўқувчилар билан ишлашни ташкил қилишда кўп ҳолатларда қийинчиликларга учрайди, педагогик таъсирнинг мақсадини аниқ қўйишда қийналишади. Битирувчилар ўз мутахассисликларини етарлича ўзлаштиришлари, назарий ҳолатлар бўйича билимларга эга бўлишлари мумкин, лекин улар, қоидага кўра, амалий педагогика деб аталиши мумкин бўлган, яъни фаолиятнинг аниқ “технологияси” сифатидаги педагогикани билишмайди. Жисмоний тарбия шахснинг муҳим хусусиятлари ва сифатларини ривожлантиришнинг қудратли омилидир. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари турли ижтимоий-педагогик ва ижтимоий-маданий шароитларда касбий фаолиятга тайёр бўлишлари лозим. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини яратиш, соҳа учун етук кадрлар тайёрлаш, ўқув-малака, билимларини замон талаблари асосида ошириб бориш муҳим муаммолардан биридир.

Узлуксиз касбий (педагогик) таълим тизимида ҳар томонлама ривожланган, маънавий жиҳатдан бой, ижтимоий жиҳатдан фаол, интеллектуал-ижодий, касбий-креатив, коммуникатив-фаолиятли шахснинг шакллантирилиши назарда тутилган. Бугунги кунда жисмоний тарбия таълим муассасалари талабаларини касбий тайёрлашни такомиллаштириш амалиётига жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бизнинг мутахассисларимизни анча юқори даражага олиб чиқиш имконини бериши мумкин бўлган янги ёндашувларни излаш ва жорий қилиш муаммоси илгари сурилмоқда.

Моделлаштириш усули муаммони ҳал қилишнинг мақбул усуллари танлашни таъминлайди, маълум хусусиятларнинг ривожланиш динамикасини кузатади, ўзгаришни ўз ичига олади. Таклиф этилаётган механизм бизнинг фикримизча, малакали жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлашни таъминлайди. Ўқитиладиган объектнинг ўзгаришига қараб педагогик таъсир усуллари нафақат ўқув жараёнининг боришини, унинг ривожланишини, балки у содир бўладиган шароитларни ҳам таҳлил қилишга имкон беради.

Муаммонинг ҳозирги кундаги ишлаб чиқилганлик даражаси қамровидан келиб чиқиб, жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларни тайёрлашда ОТМларнинг профессионал касбий жиҳатларга қараб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўқув-услугий, тадқиқот ва инновацион-педагогик фаолиятларини эътиборга олиб тайёрлаш лозим. Якуний бўгин сифатида - муаммоларни ҳал қилиш ва мақсадга эришиш даражасини баҳолаш, яъни жисмоний тарбия ўқитувчиларини олий ўқув юртларида ўқитишнинг якуний босқичида педагогик назорат (аттестация) орқали бажариладиган натижани тавсифлаш. Бу натижаларни таҳлил қилиш асосида таклиф этилаётган методик асослар ва педагогик шартларни педагогик жиҳатдан тузатиш амалга оширилади.

Хулоса ўрнида жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий тайёргарлиги тизимининг ҳолатини, мавжуд тизим натижаларини тавсифи ва баҳолашини ҳамда уни ривожлантириш истиқболлари ва йўллари аниқлаш учун қуйидагиларни эътиборга олиш лозим: жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиш йўналишлари; педагогик таълимнинг асосий янгиликлари; юртимизда ва хорижда жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш тизимини ривожлантириш тенденциялари; олий педагогик маълумотли мутахассисларни тайёрлашнинг таълим тизимини ривожлантиришнинг истиқболли моделларини такомиллаштириш лозим. Шунингдек жисмоний тарбия маълумотига эга бўлган мутахассисларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришда, талабаларнинг касбий билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштиришида ортиб боровчи фаоллигини талаб қиладиган ва рағбатлантирадиган ўқув жараёни мазмуни ҳамда ташкил қилиниши бўйича янги ёндашувларни ишлаб чиқиш ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ахмедов Ф.Қ., Олимов А.И. Во'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'qitishda mobil ilovalarni qo'llash metodikasi //“Тафаккур зиёси” илмий-услугий журнал. Жиззах 2021. №4. -Б. 54-57.

2. Olimov A.I. The acquisition progress of students of physical education and methodology subjects.// SCIENCE AND CIVILIZATION-2020. Materials of the XVI International scientific and practical conference. 30 January 2020. Sheffield, England. -P.10-13.

3. Олимов А.И. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий компетентлигини шакллантиришда махсус мобил иловалардан фойдаланиш зарурияти // Фан спортга илмий назарий журнал. Чирчиқ. 2019. 3-сон. -Б. 31-35 бет.

4. Якубов Ф.М. Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида спорт тафаккури ва унинг услубларини яратиш орқали тафаккур тарзини такомиллаштириш йўллари. // Фан-спортга илмий –назарий журнал . - 2019. №4, -Б. 23-28.

5. Худайбердиева Н.А. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тизимини яратиш // Фан-спортга илмий –назарий журнал . - 2019. - № 2. -Б. 18-21.

6. Шопулатов А.Н. Бўлажак мураббийларда жисмоний тарбия ва спорт асосида маънавий кадрларни ривожлантириш йўллари // Фан-спортга илмий –назарий журнал . - 2019. - № 1. -Б. 67-71.

7. Шакиржанова К.Т., Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўйича кадрлар тайёрлашда талабаларнинг касбий компетентлигини шакллантириш технологиялари // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари / Республика анжумани материаллари тўплами. -Чирчиқ.: 2019; -Б. 754-757.

8. Wegner, P & Wegner, O & Days, D & Polotnyanko, K. (2020). Physical Culture and Sports as the Basis of Students' Healthy Activities. 10.2991/iceder-19.2020.96.

БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ФУНКЦИЯЛАРИ

10.53885/edinres.2022.65.23.073

Маҳмудов Мақсуд Камолович.

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси докторанти.

Аннотация: мазкур мақолада акмеологик ёндашув асосида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик маҳоратини ривожлантиришнинг педагогик функциялари мазмуни ва моҳияти ёритилган.

Калит сўзлар: акмеология, ёндашув, бўлажак ўқитувчи, педагогик маҳорат, ижод, мақсад, натижа.

Аннотация: В статье раскрывается сущность содержания педагогических функций развития педагогических навыков будущих учителей физической культуры на основе акмеологического подхода.

Ключевые слова: акмеология, подход, будущий учитель, педагогическое мастерство, творчество, цель, результат.

Тузилма ёки таркиб – бирон-бир нарсанинг ички тузилиши, бирон-бир нарсанинг табиати, қонуниятлари, қисмларининг ўзаро ҳаракатлари билан боғлиқ бўлган фундаментал, моддий ёки номмодий тушунча маъносини англатади.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик маҳоратини ривожлантириш тузилмасини тавсифлашнинг илмий методи сифатида классификация методидан фойдландик.

«Педагогик функциялар» кластери

Функция – икки гуруҳ объектларининг ўзаро муносабатлар тизимини англатиб, қайсиқим, бир гуруҳ объектларида бўладиган ўзгаришлар, иккинчи объектни ҳам ўзгаришига сабаб бўлади. Ижтимоий жараёнларда функция мажбурият, фаолият доираси, роль маъноларини англатади.

Н.В.Кузьмина педагогик функцияларни ўқитувчи касбий фаолиятининг таркибий қисми сифатида эътироф этади. Унинг фикрича ўқитувчи ҳаракатининг тузилиши ҳамда кетма-кетлиги педагогик мақсадларга эришиш йўлидаги қатор педагогик вазифаларни ҳал этишда намоён бўлади.

Педагогик тизимларда **гностик, лойихаловчи, конструктив, коммуникатив, ташкилий ҳамда функционал компонентлар** фарқланади. Н.В.Кузьмина томонидан таклиф этилган педагогик фаолиятнинг психологик тузилмаси А.И.Щербаков томонидан тўлдирилиб, ривожлантирилди. А.И.Щербаков ахборот функцияси (ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги тўғридан-тўғри ва тескари алоқа асосидаги ахборот алмашинуви), таълимий, тарбиявий ҳамда ривожлантирувчи

мақсадларни умумлаштирувчи тарбияловчи-ривожлантирувчи функция (ўқув-тарбия жараёнидаги перцептив, тафаккур ҳамда эмоционал-руҳий ҳолатларни бошқариш), шунингдек, уюштирувчи функция (ўқувчиларнинг билими ҳамда ҳаётий тажрибасини оммалаштириш) ҳамда тадқиқотчилик функциялари (педагогик ҳодисаларни ўрганишга илмий ёндашув) ни тақдим этди.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик фаолиятининг функциялари жисмоний тарбия дарсининг ўзига хос хусусиятлари билан ифодаланади, чунки ўқитувчи ўз навбатида мураббийлик вазифасини ҳам бажаради.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик вазифалари ва мажбуриятларини қуйидагича таснифлашимиз мумкин:

Коммуникатив функция: ўқитувчи ўқувчиларининг билимларни ўзлаштириш фаолияти бўйича қизиқишлари, қобилиятлари, истеъдоди, темпераменти, ота-оналарининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатларини билиши, тарбияланувчилар билан ҳамфикр бўлиши ҳамда ёш спортчиларнинг маънавий-ахлоқий тарбияси ҳақида қайғуриши, оммавий маданий тадбирларни ташкил этиши лозим.

Ташкилотчилик функциялари қуйидагиларни қамраб олади: истеъдодларни болаларни кузатиш, танлаш, ўқув-тренировка функцияси, режалаштириш функцияси, ўқув-тренировка жараёнини назорат қилиш, ҳакамлик ва секундатлик.

- Танлаш функцияси организмнинг морфологик, физиологик, руҳий ҳамда жисмоний хусусиятларига доир билимларни билиш, танлаш шакллари ва методлари, воситалари ҳамда принципларини қўллай олишни назарда тутди. Ўқитувчи мусобақа натижаларини олдиндан билиши ёки башоратлаши, спорт секциялари ўқув-машғулот гуруҳи учун ўқувчиларни танлаш ишларини амалга ошириши лозим.
- Ўқув-тренировка функцияси. Ўқитувчи-мураббий томонидан ўқитиш методлари, шакл, воситава усуллар ҳамда принципларини билиш, махсус терминология, яъни атамаларни билиш, ўқувчининг қобилиятлари, характер хусусиятлари, интеллект даражаси, ижодий тафаккур даражаси ҳамда ўқув машғулотларига бўлган муносабатларини ташхис эта олиши, уларга бирмунча самарали техника ва тактик жараёнларни ўргатиши ва маълум бир жисмоний, руҳий хусусиятларни таркиб топтириши талаб этилади.
- Режалаштириш функциясининг самарадорлиги тайёргарликнинг якуний натижасини кўра билиш, унинг босқичлари мақсад ва вазифаларини англаш ҳамда оралиқ вазифаларни амалга ошириш ва ечимини топишга қаратилган методлар, воситаларни танлашни тақозо этади.
- Ўқув-тренировка жараёнини назорат қилиш функцияси жисмоний тарбия ҳамда спортни бошқариш ва назорат қилиш метод, воситаларини билиш ва самарали қўллай олишни назарда тутди.
- Ҳакамлик функцияси мусобақаларни ўтказиш қоидаларини билиши ҳамда ўрни келганда турли ҳакамлик вазифаларни бажара олиш ҳолатини ифодалайди.
- Секундатлик функцияси ўқитувчи томонидан ўз ўқувчиларининг салбий ҳамда ижобий сифатларини билиш, эмоционал ҳолатининг ташқи ифодаланиши, мусобақаолди руҳий ҳолатини билиш ва уни бошқариш, шунингдек, ўқувчи учун машқларни бажариш олдиндан оптимал қайфиятни ҳосил қилиш вазифаларини белгилайди.

3. Гностик функция. Ўқитувчи томонидан ўзининг касбий мажбуриятларини амалга оширишга йўналтирилган бўлиб, ўқитувчининг шахсий сифатлари ҳамда билим, кўникма, малакаларини ўзида ифодалаган тегишли педагогик қобилиятларга эга бўлишини талаб этади.

Шундай қилиб, кластерли тавсиф ўқитувчи педагогик маҳоратини шахснинг ўзига хос хусусиятлари мажмуаси сифатида тақдим этишга имкон яратиб, касбий фаолиятини юқори даражада ташкил этиш, педагогик қобилиятлар ва педагогик фаолият функциялари уйғунлигини таъминлашга ёрам беради.

II. Педагогик маҳоратнинг «Ролли тузилмаси»

Педагогик маҳорат махсус билимлар, кўникмалар ва малакаларни эгаллаш орқали шакллантирилиб, у ёки бу фаолиятни амалга оширишнинг мукамал метод ва усулларини қўллашда намоён бўлади.

Ўқитувчи қайси бир хусусий вазифаларни ечишидан қатъий назар у доимо педагогик маҳорати даражасини белгиловчи функционал ролни бажаради.

Ўқитувчи педагогик маҳорат даражасини қуйидаги мезонларга асосланган ҳолда аниқлашимиз мумкин:

- Таълим-тарбия жараёнида ўқувчи шахсини рағбатлантириш ва мотивациялаш;
- Ўқувчилар ўқув-тарбия фаолиятини ташкил қилиш;

- Таълимни ташкил этиш мазмунини билиши;
- Ўқув машғулоти тизимли-композицион ташкил этиш.

Педагогик маҳоратнинг энг юқори яъни акмеологик даражаси ўқитувчи томонидан **ижодкорлик функция**сини амалга ошириши ва қўллашида нмаоён бўлади.

Педагогик маҳорат эгаси ўз касбини юқори даражада эгаллаб олган катта тажриба орттирган шахсдир. Ижодкорликда эса ёш, ўз ишини эндигина бошлаган ўқитувчи ҳам бўлиши мумкин, аммо у ҳали маҳорат эгаси эмас. Ижодкор шахс ижодкор ўқитувчи бўла олади. Ижодкор шахс олий ўқув юртида ва педагогик жамоа муҳитида шаклланиши мумкин. Ижодкор шахс бўлиш мустақил таълим олиш, ижодий тинимсиз меҳнат қилиш билан боғлиқ. У узлуксиз таълим олиш асносида юқори даражадаги профессионализмни шахсга айланади.

Ижодкорликнинг тўрт даражаси:

- ўз касбига оид билим-кўникма ва малакаларни пухта эгаллаш;
- ижодий тафаккурни ўзида шакллантира олиш;
- ижодкорликни намоён қила олиш қобилияти;
- изланувчанлик, тадқиқотга мойиллик таснифланади.

Юқоридагиларни бараварига намоён эта олиш асосида ижодкор педагог шаклланади. Ижодкор педагоглар авлодининг шаклланиши таълимни креатив инновацион ривожланишига олиб келади. Айниқса, ҳозирги замонда ривожланувчи мактабнинг ўқитувчиси юқори касбий профессионализмга эга бўлиши талаб этилади. Яъни янги авлод ўқитувчиси педагог-изланувчи, педагог-ижодкор бўлиб, ўз педагогик фаолиятида ижодкор шахсни тайёрлаши талаб этилади. Умуман олганда, ижодкор ўқитувчи янги ёндашув ва янги ғоялар асосида янги билим, янги тажрибаларни таълимга татбиқ этади.

Хулоса қилиб айтганда касбий маҳорат, педагогик тажриба, билим, кўникма, малакалар, касбий йўналганлик, педагогик қобилиятлар, педагогик техника, умумий маданият даражаси, мулоқот маданияти, эрудиция, кадрятли йўналганлик педагогик маҳоратнинг копонентлари, яъни таркибий қисмларини ташкил этади.

Адабиётлар:

1. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2004. -752 с.
2. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш тизими. Монография-Т.:”Фан ва технология”, 2017, 128
3. Педагогик атамалар луғати. // тузувчилар: жамоа. – Т.: “Фан” нашриёти, 2008 йил. Б. 144
4. Махмудов М.К. Инновацион ёндашув асосида талабаларни интеллектуал –жисмоний ривожлантиришда мантикий топшириқлардан фойдаланиш. Педагогик маҳорат 2019й. 214-218 бет.

MALAKALI SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIYANING O‘RNI HAMDA AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.24.58.074

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasini o‘qituvchisi

Yusupov Komron Shuhrat o‘g‘li

Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi

Сабирова Насиба Расуловна

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры Педагогического института
Бухарского государственного университета

Юсупов Комрон Шухрат угли

Студент педагогического института
Бухарского государственного университета

Sabirova Nasiba Rasulovna

Teacher of the Department of Theory and Methods of Physical Culture of
the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Yusupov Komron Shuhrat oglu

Student of the Pedagogical Institute of Bukhara State University

Annotatsiya. Maqolada malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiya-ning o'rnini hamda ahamiyati haqida so'z boradi.

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение психологии в подготовке квалифицированных спортсменов.

Annotation. The article discusses the role and importance of psychology in the training of qualified athletes.

Kalit so'zlar: ruhiyat, mashg'ulot, murabbiy, diqqat, psixologiya, tayyorgarlik, aqliy mashg'ulot, samaradorlik.

Keywords: psyche, training, coaching, attention, psychology, preparation, mental training, efficiency.

Ключевые слова: психика, тренировка, внимание, психология, подготовка, умственная тренировка, работоспособность.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yildagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031 sonli qarori, shuningdek, sportni rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlari, hamda, mamlaktimizda sportni yuqori bosqichga ko'tarilishi, sportga e'tibor nechog'liq katta ekanligidan dalolat beradi. Jahonda doim qaysi sport turidan musobaqa o'tkazilmasin, hamma qiziqish bilan kuzatadi, qilingan xatolar va yutuqlarni muhokama qiladi, qaysi joylarini o'zi uchun o'zlashtiradi, tajriba almashadi. Sportchi uchun texnika taktika bilan bir qatorda insonning ruhiyati ham ko'p narsani hal qiladi. Sport ahli ruhiy xotirjamlik, o'ziga ishonch, diqqatni jamlash va yo'naltirish, motivatsiya kabi aqliy omillar natijalar uchun juda muhimligini yaxshi biladi. Murabbiylar ham uzoq yillik ish faoliyatlarida sport psixologiyasining o'rnini muhim ekanligini allaqachon anglab yetishgan. Sport psixologiyasi orqali biz sportchining sportda ishtirok etishi va sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni kuzatamiz analiz-sintez qilamiz va sportchilarni ruhiy holatiga qarab ularga motivatsiya hamda yo'nalish beramiz.

Samaradorlikni oshirishga e'tibor qaratadigan sport psixologiyasi mutaxassislarini yomon ishlashning psixologik ta'sirini minimallashtirish va eng yuqori samaradorlikka erishish uchun zarur bo'lgan aqliy mahoratni singdirish orqali sport samaradorligini oshirishga qaratilgan rejalarni ishlab chiqadilar. Har bir reja har bir sportchi uchun alohida tuziladi. Chunki ruhiyat hammada bir xil emas.

Har bir sportchi o'zida ijobiy fikrlash, tasvirlash va maqsadni belgilash kabi psixologiya tamoyillari asosida o'zini tayyorlay olsa, bu tamoyillar musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda unga kuch beradi. Agar mahoratli sportchilarni kuzatadigan bo'lsak, ularning ustunligi aqliy jihatdan yetukligi, ruhiyati metin, raqiblariga qaraganda vaziyatni tezroq va aniq baholay olishlaridadir. Bu sportchilar xatolardan keyin harakat qilish, qiyinchiliklarga nisbatan ishonch va xotirjamlikni saqlash va har bir vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun nima zarurligiga e'tibor berish qobiliyatiga ega.

Sportchilarni ish samaradorligini oshirishning eng yaxshi amaliyoti bu aqliy tayyorgarlikdir. Aqliy mashg'ulot – bu sport psixologiyasining segmenti bo'lib, u sportchilarga o'zlarining eng yuqori potentsialiga erishishlariga xalaqit beradigan ruhiy to'siqlarni engib o'tishga yordam berishga qaratilgan. Ko'pgina sportchilar va murabbiylar aqliy mashg'ulotlarni olib borishni istashmaydi, chunki bu ularga qanday yordam berishini tushunmaydilar. Sportchilar o'z sportlaridan maksimal darajada foydalanishlari uchun, jarayonni aqliy anglab yetish va tushunishi juda muhimdir. Sportchilar aqliy mashg'ulotni va uning afzalliklarini tushunganlarida ko'proq qabul qilishadi. Biroq, sportchilar uchun aqliy mashg'ulotlarga kirishishning eng yaxshi usuli, aslida uning kuchini bevosita his qilishlaridir. Aqliy mashg'ulotlar aslida bu sportchining o'z sportiga nisbatan sog'lomroq falsafani qabul qilish, fikrlash chegaralarining kengaytirish va ularga eng yaxshi natijaga erishishga yordam berish uchun o'z munosabati va aqliy ko'nikmalarini yaxshilashdir. Mashg'ulotlarni olib borishda aqliy ko'nikmalarni xuddi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish singari takrorlash, mashq qilish va o'yin vaqtida qo'llash lozim. Jismoniy tayyorgarlikka qo'shimcha sifatida aqliy tayyorgarlik ko'proq samarali mashg'ulotlar va musobaqalar paytida kuchliroq ishlash uchun zamin yaratadi. Har bir sportchi o'zini raqobat sharoitida o'z mashg'ulot natijalarini olishi mumkin bo'lgan holatga keltirishi uchun aqliy tayyorgarlikka muhtoj. Murabbiy mashg'ulotlarni olib borishda haqiqiy va aqliy mashg'ulotlarni birgalikda olib borsak, bu ishlashning va natijaning sezilarli darajada tezlashtirishi ilmiy jihatdan ham o'z isbotini topgan. Aqliy mashg'ulotning yana bir asosiy vazifasi shikastlanish xavfini kamaytirishdir. Har bir mashqni bajarishda diqqatning barqarorligi sportda jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Yuqori konsentratsiyali mashg'ulotlarda diqqat harakatlarni nazorat qilish imkonini beradi, agar aksi bo'ladigan bo'lsa, diqqatning etishmasligi baxtsiz hodisalarga olib keladi, bu hatto kundalik hayotda ham kuzatiladi. Aynan

musobaqa paytida kuzatiladigan qo'rquv va stressli vaziyatlar malakali sportchilarning ham dushmani bo'lib kelgan. Aynan shu vaziyatni baholash va shu vaziyatdan chiqib ketish uchun aqliy mashg'ulotlarning samarasi kattadir. Muntazam ravishda yuqori ruhiy bosimga duchor bo'lgan ko'plab sportchilar aqliy tayyorgarlik bilan bu vaziyatdan chiqib keta oladilar. Aqliy tarbiyaning afzalliklari hayotning boshqa sohalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, u maktabda yoki kasbiy hayotda e'tibor va qat'iyatni o'rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091
- 2 N.R.Sabirova. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH ISSN 2690-9626 (online), Published by "Global Research Network LLC" under Volume: 3 Issue: 1 in January-2022 <https://grnjournals.us/index.php/AJSHR>
3. SN Rasulovna - E-Conference Globe, 2021 [TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES](#)
4. SN Rasulovna . [STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES](#) Web of Scientist: International Scientific Research 2021/5/6
5. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.
6. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
7. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6
8. Мухитдинова Н. М., Джураева М. З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы //Вестник интегративной психологии. – 2018. – С. 49-50.
9. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 15-26.
10. Junayduloevich A. M., Istamovich A. K. ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 05. – C. 1-14.
11. Rasulovna S. N., Yunusovna G. M. METHODS AND CONDITIONS FOR EFFECTIVE MASTERING PRINCIPLES OF GYMNASTICS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 326-332.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ

10.53885/edinres.2022.27.78.075

Азизова Рушен Исмаиловна

Доцент кафедры спортивной деятельности
Наманганский государственный университет

E-mail rushen.azizova59@mail.ru

***Аннотация:** В статье приведены результаты многолетних теоретических и экспериментальных исследований, касающихся формирования у будущих педагогов по физическому воспитанию профессиональных компетенций.*

***Ключевые слова:** компетентность, профессиональная компетенция, педагогическая деятельность, тренерская деятельность, педагогическое мастерство, педагогическая технология*

TECHNOLOGY FOR FORMING PROFESSIONAL COMPETENCES IN STUDENTS

Azizova Rushen Ismailovna

Namangan State University

E-mail rushen.azizova59@mail.ru

Resume: *The article examines long-term theoretical and experimental studies that relate to the formation of future teachers based on the results of the development of professional competencies.*

Keywords: *competence, professional competence, pedagogical activity, coaching activity, pedagogical skills, pedagogical technology*

Актуальность исследуемой проблемы. Результаты многолетних теоретических и экспериментальных исследований приводят к выводу о необходимости реализации в образовательном процессе концепции постоянного развивающего обучения и воспитания. От их успешной разработки во многом будет зависеть общая ориентация педагогической мысли и практики. Сущность этих проблем кратко можно выразить так: определяют ли обучение и воспитание человека процессы его личностного психического становления, и если определяют, то нельзя ли установить характер связи обучения и воспитания с развитием профессионально значимых качеств?

Среди духовных способностей современного специалиста есть такая, которая на протяжении многих столетий была предметом пристального внимания ученых и которая вместе с тем до сих пор является труднейшим и загадочным предметом науки. Это — способность мыслить.(4)

Сегодня любая сфера деятельности требует все большего количества людей, способных повседневно и планомерно принимать творческие решения.(4).

Рассмотрим характеристику личности идеального тренера. По мнению Б. Дж. Кретти, спортивный педагог должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым человеком. Он должен обладать достаточно высоким интеллектом, иметь развитое чувство реальности, быть практичным и уверенным в себе. Одновременно это должен быть человек, склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения.

Опрос, проведенный среди студентов, обучающихся по направлению бакалавриата - Физическая культура, свидетельствует о том, что студенты начальных курсов недостаточно полно представляют те требования, которые налагаются на них в связи с их будущей профессией. А студенты старших курсов знают все требования по изучаемым предметам, но недостаточно полно представляют о компетенциях, которые должны у них выработаться, вследствие изучения запланированных предметов.

Материал и методика исследований. Нами были использованы методы педагогического исследования: анкетирование, беседа, педагогический эксперимент, сравнение.

Результаты исследований и их обсуждение. Нами была проведена экспериментальная работа по выявлению педагогической технологии, способствующей глубокому усвоению студентами необходимого объема теоретических знаний, формирования умения применять имеющиеся знания в стандартных, а затем и в нестандартных ситуациях, т.е. формирования профессиональных компетенций.

Деятельность выпускников по направлению бакалавриата –« Физическая культура» будет направлена на развитие, обучение и воспитание субъектов образовательного процесса и различных групп населения посредством приобщения личности к освоению ценностей физической культуры и спорта. Это означает, что для полноценного выполнения своих профессиональных обязанностей будущим педагогам в этой сфере деятельности необходимо наряду с усвоением знаний по предмету «Теория и методика физического воспитания и спорта», других предметов блока обще профессиональных дисциплин, необходимо создавать условия, т.е. ситуации, для формирования у них различных компетенций. Именно эта динамическая совокупность знаний, умений, навыков, способностей, ценностей будет способствовать эффективной профессиональной, социальной деятельности и личностного развития выпускников. *Для полноценного осуществления педагогической деятельности, будущие специалисты целенаправленно формировали профессиональные компетенции, касающиеся развития педагогической мысли, как использовать методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии, умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре, уметь организовать внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися.*

Другими немаловажными профессиональными компетенциями, требующими развития, будут адекватная оценка физических способностей и функционального состояния обучающихся, выбор соответствующих средств и методов двигательной деятельности для регулирования нагрузки в зависимости от состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей, проведение

профилактики травматизма, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий. Актуальной компетенцией в настоящее время является способность воспитывать у учащихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

Для полноценного осуществления тренерской деятельности выпускники целенаправленно формировали в себе профессиональные компетенции, которые заключались в следующем:

- суметь сформировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта;
- воспитать у учащихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- суметь реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров детей;
- умение разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;
- самостоятельное проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов;
- овладение актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.

Резюме. В свете изложенного можно сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология (создание различных нестандартных ситуаций с целью развития профессиональных компетенций) позволяет повысить эффективность процесса обучения студентов профессиональной деятельности при изучении теории и методики физического воспитания. Исследование подтвердило предположение о том, что целенаправленная (создание условий для целенаправленного формирования профессиональных компетенций) реализация на практике теоретических знаний, позволяет в кратчайшие сроки сформировать необходимые компоненты профессиональной деятельности спортивного педагога. И тогда он сможет в будущем легко ориентироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретая необходимые знания, применяя их на практике для решения разнообразных возникающих проблем.

Литература

1. Allen M., McCarthy P. Psychology Express: Sport Psychology. Harlow, United Kingdom: Pearson, 2014. (The Psychology Express series). — ISBN 978-1-4479-2396-1.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте М. : ФиС, 1978. – 224 с. Пер. с англ. Ханина Ю. Л.
3. Лебедев О. Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. — 2004. — №5.
4. **Неверкович С.В. Педагогика физической культуры и спорта. Учебник.** Москва. Издательский центр «Академия» 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

УДК 796.011.1.

УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2022.77.15.076

Кравчук Василий Иванович,

кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры
Челябинского государственного института культуры, baitukvi@yandex.ru

В статье рассматриваются условия эффективного повышения физической подготовленности студентов вуза на основе внедрения спортизированного подхода, ориентации на ценности физической культуры и спорта, расширения физкультурно-спортивной среды.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, спортизированный подход, образовательная физкультурно-спортивная среда, ориентация на ценности физической культуры и спорта.

The article discusses the conditions for effective improvement of physical fitness of university students based on the introduction of a sportized approach, orientation to the values of physical culture and sports, expansion of the physical culture and sports environment.

Key words: physical fitness, students, sportized approach, educational physical culture and sports environment, orientation to the values of physical culture and sports.

Госстандарт высшего профессионального образования Российской Федерации дисциплины «Физическая культура и спорт» требует обеспечить должный уровень физической подготовленности студентов.

Результаты тестирования физической подготовленности на различных факультетах Челябинского государственного института культуры (культурологического, консерваторского, документальных коммуникаций и туризма, театра, кино и телевидения, декоративно-прикладного творчества) показывают снижение показателей выносливости, силы, быстроты к третьему курсу у большинства студентов (более 60 %).

Студенты демонстрируют низкий уровень физкультурной образованности (знания средств и методов повышения физической подготовленности), умения работать самостоятельно.

Решение задачи повышения физической подготовленности студентов в соответствии с программой без методико-практических знаний и умений, систематической самостоятельной работы невозможно.

На основе специальных физкультурных знаний должна быть сформирована осознанная потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Процесс физкультурного образования студентов вуза должен быть направлен на освоение ценностей физической культуры и спорта для обеспечения оптимальной двигательной активности, создания адаптационных резервов организма.

В исследованиях отмечается, что в вузе необходимо внедрять здоровьесформирующие технологии, построенные на тренировочном эффекте адаптационных механизмов студентов, занимающихся физкультурой и спортом для оптимизации психофизического состояния [5, С. 93].

В настоящее время в вузовской системе физического воспитания происходит интеграционный процесс традиционных и инновационных средств физической культуры.

Все больше применяются фитнес-технологии, которые обеспечивают высокую моторную плотность учебно-тренировочных занятий, значимый прирост физической подготовленности, способствуют формированию потребности студентов в самосовершенствовании, мотивации как движущей силы сознательного активного поведения [1, С. 88 – 91].

На кафедре физической культуры Челябинского института культуры подготовлены программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Внедрена программа спортивно-ориентированного физического воспитания на основе фитнес-аэробики, способствующая формированию спортивной культуры студентов.

Спортизированный подход повышает мотивацию к активным занятиям и в учебное, и во внеучебное время.

Физическая активность, как социально значимый креативный элемент, способствует формированию двигательной культуры студентов.

На спортивных занятиях преподавателями акцентируется максимальная результативность каждого студента на основе индивидуального подхода, формируется «мотивация успеха», повышающая уровень притязаний.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс фитнес-технологий спортивной направленности, таких как фитнес-аэробика, функциональный тренинг, позволили большинству студентов значительно повысить выносливость (силовую, статическую и динамическую) и гибкость: от уровня «ниже среднего» до уровня «выше среднего» [2, С. 91–94].

При внедрении спортизации в учебные программы преподавателями кафедры физической культуры поэтапно решаются задачи повышения физической подготовленности студентов на основе ориентации на занятия спортом, участия в соревновательной деятельности.

Соревновательный метод используется как элемент организации физкультурно-спортивных занятий, спортивной тренировки, соревнований различного уровня, а также для эффективного решения задач обучения, воспитания, развития и психологической подготовки.

Внеучебная физкультурно-спортивная деятельность, как продолжение и дополнение к учебной, играет важную роль в ориентации студентов на ценности физической культуры и спорта, их целенаправленной подготовке к соревнованиям.

Развитие и саморазвитие мотивационно-ценностных ориентаций студентов в избранных видах спорта, рост их социальной физкультурно-спортивной активности создают предпосылки для реализации личностного потенциала в социокультурном пространстве вуза.

Использование особенностей социокультурного образовательного пространства института культуры позволяет сформировать готовность студентов осуществлять активную физкультурно-спортивную деятельность на уровне факультета и вуза [4, С. 104–169].

В целях реализации социокультурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности кафедрой физической культуры проводится работа по расширению физкультурно-спортивной среды за счет увеличения спортивных направлений и секций, спортивных соревнований и праздников, фитнес-дней, формирования команд групп, факультетов, института по различным видам спорта, трансформации системы спортивных соревнований.

Использование возможностей социокультурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности способствует достижению оптимальной физической готовности студентов [3, С. 180–183].

Решающее значение для достижения главных целей физического воспитания придается нами педагогическому воздействию преподавателей кафедры физической культуры на студентов в результате систематических личностных контактов в образовательной физкультурно-спортивной среде.

Литература

1. Брюховецкая А. В., Фитнес-технологии как средство повышения мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Брюховецкая, В. И. Кравчук // Культура – искусство – образование : материалы 43-й науч.-практ. конф. науч.-пед. работников ин-та. Челябинск, 4 февр. 2022 г. / науч. ред., сост. Ю. В. Гушул, отв. за вып. С. Б. Синецкий ; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2022. – 251 с. – С. 88 – 91.
2. Власова И. А., Функциональный тренинг в системе физического воспитания студентов вуза культуры / И. А. Власова // Культура – искусство – образование : материалы 43-й науч.-практ. конф. науч.-пед. работников ин-та. Челябинск, 4 февр. 2022 г. / науч. ред., сост. Ю. В. Гушул, отв. за вып. С. Б. Синецкий ; Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2022. – 251 с. – С. 91 – 94.
3. Кравчук, В. И. Спортизация физического воспитания студентов и реализация элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / В. И. Кравчук, И. А. Власова // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века : материалы междунар. науч.-творч. форума (научной конференции), 18–19 нояб. 2021 г. / сост.: Ю. В. Гушул (науч. ред.), С. Б. Синецкий (отв. за вып.); Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2021. – 230 с., С. 180–183.
4. Кравчук, В. И. Физкультурное образование и спорт в социокультурной образовательно-развивающей среде вуза / В. И. Кравчук // Развитие студента как субъекта культуры и социальной практики: монография / под общ. ред. Р. А. Литвак, М. Е. Дуранова, Г. Я. Гревцевой. – Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2017. – С. 104–169
5. Лубышева, Л. И. От методологии здоровьесформирования к практике здоровьесбережения / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 93.

Сведения об авторе: Кравчук Василий Иванович, кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры Челябинского государственного института культуры, baitukvi@yandex.ru

УДК 316.74+338.48

АНИМАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10.53885/edinres.2022.20.41.077

Таушканова Юлия Александровна,
директор музея истории Уральского государственного
экономического университета (УрГЭУ г.Екатеринбурга)
E-mail: yuliya1403@mail.ru

На страницах представленной статьи, рассматриваются анимационная технология в качестве инструмента технологического процесса организации семейного туризма средствами социально-культурной деятельности, как универсальный механизм сплочения членов семьи и инструмент для разрешения внутрисемейных конфликтов посредством включения в деятельность, направленную на достижение общих целей и ценностей, формирование у каждого члена семьи

потребности и способности наиболее эффективно и рационально строить совместное проведение культурного досуга.

Ключевые слова: анимация, технология, туризм, семья, культурно-образовательная деятельность, рост самосознаний, саморазвитий и творчества личности

On the pages of the presented article, animation technology is considered as a tool for the technological process of organizing family tourism by means of socio-cultural activities, as a universal mechanism for uniting family members and a tool for resolving intra-family conflicts through inclusion in activities aimed at achieving common goals and values, the formation of each family member's needs and ability to most effectively and rationally build joint cultural activities.

Key words: animation, technology, tourism, family, cultural and educational activities, the growth of self-awareness, self-development and creativity of the individual

Сегодня культурно-образовательной анимационной технологии [7], как неотъемлемой части анимационной деятельности, представляющей в свою очередь часть культурной и воспитательной системы общества в качестве своеобразной социально-педагогической системы, в которой одним из средств стимулирования полноценной культурно - образовательной деятельности человека, выступает анимация.

Слово происходит от латинского «анима», что означает «жизнь» или «душа» и, таким образом, буквально означает действие, направленное на придание жизни или духа кому-то, или чему-то. Происхождение социально-культурной анимации идет из Франции, где «социально-культурная анимация (animation socio-culturally) - оживление, умножение) была выявлена как способ активизации демократических ценностей, утраченных в результате оккупации и других трудностей военного времени [9].

Считалось, что французское колониальное наследие негативно повлияло на молодежную среду, в которой прежние традиции были направлены на весьма сомнительные цели. В свою очередь было выдвинуто предположение, что посредством анимации, возможно, изменить направление приоритетов молодежи на проведение досуга, например, в «Maisons des jeunes et de la culture» (культурные центры), «Centres sociaux» (социальные центры) или «Maisons de quartier» (общественные центры) [16]. Концепция социально-культурной анимации распространилась по всей Европе в 1970-е годы. Социально-культурная анимация была определена как действие с использованием средств и методов мотивации, направленное на формирование заинтересованности каждого человека стать активным членом своего саморазвития и качественного развития общества в целом, к которому он принадлежит

Л. Курки называет три основные цели культурно - образовательной анимации: 1. «Образовательную цель: заключается в развитии личности через формирование личностно-смысловых и эмоционально-оценочных отношений»;

2. «Социальная цель заключается в укреплении группы и сообщества, а также умножает виды активности людей»;

3. «Культурная цель направлена на развитие творческого потенциала и многогранного самовыражения каждого индивида» [17, с.162].

Культурно-образовательная анимация, как часть культурно-досуговой деятельности, как общественных групп, так и отдельной личности основана на современных педагогических и психологических технологиях активизации всей окружающей социальной среды и включенного в нее субъекта.

Согласно мнению Н. Н. Ярошенко, значительная новизна организации и проведения анимационной деятельности характеризуется новыми целями, перспективами, задачами и прикладными технологиями в процессе оптимизации межличностных и межгрупповых взаимоотношений, основанных на современных технологиях [14, с.74].

По результатам проведенного теоретического исследования и подробных изучений организации французских аниматоров Е. Б. Мамбеков пришел к выводу, что культурно-образовательная анимация выступает в качестве культурных и воспитательных компонентов системы общества [8]. Ранее проведенный анализ структурных элементов социально-культурной деятельности позволил нам выявить, что большинство из них являются ярко выраженным педагогическим аспектом, в связи с направленностью на рост самосознаний, саморазвитий и творчества личности [2].

Такая педагогическая направленность в свою очередь определяет два наиболее употребляемых в современное время подхода к раскрытию понятия так называемой культурно-

образовательной анимации. Первый подход – педагогический, позволяющий рассмотреть культурно-образовательную анимацию как своеобразную степень социального воспитания. Второй подход – культурологический [13]. Слитие воедино как педагогических, так и культурных сторон деятельности он отмечал в своих работах [15]. По мнению Гайдуковой И. Б. «Слияние создает мощный инструмент анимационной деятельности, являясь одновременно и процессом воспитания, и процессом социального творчества» [4, с.171].

Е. Б. Мамбеков рассматривает культурно-образовательную анимацию как универсальный инструмент образовательной технологии, направленной на практическую реализацию структурно-функциональной модели формирования целостной культурной и воспитательной системы общества, представленной в виде модели культурно-образовательной деятельности, включающей в себя совокупность компонентов во всех видах их взаимоотношений; совокупности видов деятельности и отношений, отвечающих интересам личности в ее культурной жизни и времени досуга; социально-педагогической системы, где главная роль принадлежит анимационной деятельности, использующая методы активной педагогики [8, с.85].

Специфичность анимационной деятельности просматривается в одно время на трех нижеуказанных уровнях: 1) организационный (кто?), 2) методический (технологический (как?)) 3) деятельностный (что?). В диалектическом единстве освободительного и регулятивного аспектов анимации Ж. Дюмазедье усматривает основу для возникновения анимационной деятельности как социального института [6, с.54]. На основании этого, Ж. Дюмазедье указывает на четыре функциональные характеристики культурно-образовательной анимации, так: 1) необходимость социального контроля свободного времени, способствующего максимальному выражению внутреннего «я» личности; 2) осуществление социального контроля в форме анимационной деятельности; 3) установление баланса между досуговыми пожеланиями личности или сообщества и их социальной включенностью; 4) осуществление социального контроля, направленного на самообразование личности [6, с.59].

В этой связи, на наш взгляд, необходимо акцентировать внимание на ряде основных принципов, на основе которых осуществляется практическая реализация культурно-образовательной анимации: 1) изучение человека необходимо осуществлять в его целостности; 2) понимание уникальности каждого человека; 3) принятие того, что главная психологическая реальность человека являются тревога человека мира и себя в этом мире; 4) понимание жизни человека как единого процесса его становления и бытия; 5) обладание каждым человеком потенциала к нескончаемому самосовершенствованию и самоактуализации, которые выступают частью его природы; 6) наличие смыслов и ценностей, которыми руководствуется человек в своем выборе, позволяют ему обладать определенной степенью свободы от внешней детерминации; 7) понимание человека как интенционального творческого существа, активно стремящегося к самоактуализации [11, с.102].

Стоит отметить, что основной отличительной чертой социально-культурной деятельности от культурно-образовательной анимации является то, что в социально-культурной деятельности общество, оказывая воздействие на личность, способствует его развитию и формированию, а в анимации личность способствует формированию общественных процессов. Это обусловлено тем, что в основе анимации находится активность самой личности, т.е. анимация выступает в качестве деятельности личности, самостоятельно определяющей её содержание и устанавливающей цели.

Посредством аниматора, который способствует росту ответственности людей, включению их в отношения, осуществляется передача понимания значимости и характера общественных механизмов. Предметом анимации является оживление взаимоотношений между индивидами и социальными группами, что оказывает влияние на характер и направление формирования общественных процессов [3, с.39].

Такого рода «оживление» отношений осуществляется посредством определенных методов анимации. Такими методами специфические способы реализации эффективной и рациональной психолого-педагогической помощи личности в процессе ее жизнедеятельности и социализации. Называют такие группы методов: 1) социально-психологическая коррекция; 2) социальная защита; 3) творческая реабилитация; 4) выявление и поддержка динамических тенденций творческого самоопределения [5, с.42].

Опираясь на сказанное, [3, 104] мы можем определить сущность анимационных технологий как новаторскую технологию, направленную на втягивание субъектов культурно-образовательного процесса в активные, творческие, двухсторонние межличностные отношения, компонентами которых являются субъект организации досуга, объект и среда. С целью

эффективного специфического взаимодействия между субъектом организации досуга и объектом, должны быть разработаны технологичные программы с использованием социокультурных средств и методов.

В рамках темы нашего исследования подобные анимационные программы мы рассматриваем с точки зрения туристской деятельности. Само понятие «туристская анимация» возникло в самом начале 90-х годов в России, как, в первую очередь, туристская услуга, в процессе оказания которой сам турист вовлекается в активную деятельность, направленную на удовлетворение его анимационных потребностей туриста. Именно это является конечной целью туристской анимации. В своих работах Н. В. Погорелова указывает на то, что многочисленные и разнообразные анимационные программы обусловлены большим многообразием видов анимационной деятельности, многочисленность которых объясняется многофункциональностью туристской анимации. Но при всем ее многообразии действие ее направлено на удовлетворение специфических туристских потребностей [12, с.132].

Таким образом, нам удалось выявить сущность следующих понятий культурно-образовательная анимация, как часть культурно-досуговой деятельности общественных групп и отдельных индивидов и она основана на современных педагогических и психологических технологиях активизации всей окружающей социальной среды и включенных в нее субъектов. И в то же время, культурно-образовательную анимацию как универсальный инструмент образовательной технологии, направленной на практическую реализацию структурно-функциональной модели формирования целостной культурной и воспитательной системы общества, представленной в виде модели культурно-образовательной анимационной технологии, включающей в себя совокупность компонентов во всех видах их взаимоотношений; совокупность видов деятельности и отношений, отвечающих интересам личности в ее культурной жизни и время досуга; социально-педагогической системы, в которой первоочередную роль играют анимационная деятельность, использующей методы активной педагогики.

Литература

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации / Г. А. Аванесова. – Москва: Аспект Пресс, 2007. – 60 с.
2. Березина Н. К. Потенциал информационно-просветительных технологий в формировании личности на современном этапе развития общества / Н. К. Березина // Вестн. Тамбов. ун-та. Сер.: Гуманит. науки. – 2009. – № 9. – С. 260 – 263.
3. Власова Т. И. Анимационный менеджмент в туризме : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т. И. Власова, А. П. Шарухин, Н. И. Панов. – Москва: Ака-демия, 2010. – 320 с.
4. Гайдукова И. Б. Виды социального творчества / И. Б. Гайдукова // Ученые зап. Рос. гос. социал. ун-та. – 2011. – № 6. – С. 170 – 174.
5. Ганьшина Г. С. Социально-культурная анимация: от идеи к воплощению / Г. С. Ганьшина. – Тамбов, ТГУ, 2010. – С. 67.
6. Дюмазедье Ж. На пути к цивилизации досуга / Ж. Дюмазедье // Вестн. Моск. гос. ун-та. Сер. 12. Социально-политические исследования. – Москва, 1993. – № 1. – С. 83 – 88.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
8. Мамбеков Е.Б. Организация досуга во Франции: анимационная модель: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Е.Б. Мамбеков.- Санкт-Петербург, 1992.- 187 с.
9. Марков А. П. Основы социокультурного проектирования : учеб. пособие / А. П. Маркова, Г. М. Бирженюк. – Санкт-Петербург, 1997. – 260 с.
10. Мудрик А. В. Социальная педагогика: учебник / А. В. Мудрик. – Москва: Академия, 2000. – 200 с.
11. Новикова Г. Н. Технологические основы социокультурной деятельности: учеб. пособие / Г. Н. Новикова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва, МГУКИ, 2010. – 158 с.
12. Печчеи А. Человеческие качества / А. Печчеи. – Москва: Прогресс, 1980 – 302 с.
13. Шульга И. И. Педагогическая анимация как социокультурный и психолого-педагогический феномен / И. И. Шульга // Сибирский пед. журн. – 2017. – № 14. – С. 271 – 278.
14. Ярошенко Н. Н. Цели социокультурной анимации / Н. Н. Ярошенко // Педагогический процесс в вузах культуры и искусства в условиях становления рынка : материалы науч. - метод. конф. – Барнаул, 1994. – С. 74 – 76.

15. Ярошенко Н.Н. Социально-культурная анимация : учеб. пособие / Н. Н. Ярошенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва, 2004. – 108 с.
16. Grosjean E. Animation: Implications of a policy of socio-cultural community development / E. Grosjean, H. Ingberg // Information Bulletin of the Council of Europe. – 1974. – № 74 (33). – P. 1 – 39
17. Kurki L. Sociocultural animation in learning / L. Kurki // L Lin E Lifelong Learning in Eu-rope. – 2000. – № 5 (3). – P. 162 – 167.

METHODOLOGY OF FULFILLING STUDENT GYMNASTIC QUALIFICATION REQUIREMENTS

10.53885/edinres.2022.38.48.078

Umarov D.Kh.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, UzSUPES, Chirchik
Mobile number: +998901764946; To contact the author: jamshid-0505@mail.ru*

Annotatsiya: Maqolada oliy pedagogik ta'lim muassasasi talabalari o'rtasida kasbiy bilim va ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish dasturining eksperimental asoslanishi tahlil qilingan. Gimnastikaning ixtisoslashuvi bo'yicha O'zDJTSU sharoitida o'quv mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni o'rganildi, o'quv dasturi mashqlarining texnologik ketma-ketligi ilmiy asoslandi.

Annotation: The article provides an analysis of the experimental substantiation of the program for the stage-by-stage formation of professional knowledge and skills among students of a higher pedagogical educational institution.

The structure and content of training sessions in the specialization of gymnastics in the conditions of the UzSUPES have been studied, the technological sequence of training program exercises has been scientifically substantiated.

Аннотация: В статье представлен анализ экспериментального обоснования программы поэтапного формирования профессиональных знаний и умений у студентов педагогического вуза. Изучены структура и содержание тренировочных занятий по специализации гимнастика в условиях УзГУФКС, научно обоснована технологическая последовательность выполнения упражнений тренировочной программы.

Kalit so'zlar: gimnastika, kasbiy bilim, tajriba, o'quv yuklamasi, jismoniy tarbiya, jismoniy yuklama, rivojlantiruvchi mashqlar, sport mashg'uloti, maxsus tayyorgarlik.

Keywords: gymnastics, professional knowledge, experience, workload, physical education, physical load, developmental exercises, sport training, special preparation.

Ключевые слова: гимнастика, профессиональные знания, опыт, нагрузка, физическое воспитание, физическая нагрузка, развивающие упражнения, спортивная подготовка, специальная подготовка.

Progressing the process of professional and pedagogical training of teachers of physical education and sport, according to scientists, requires not only new effective approaches to enhancing the process of higher pedagogical education, but also some changes:

- to turn the student into a professional educator, capable of solving any tasks related to the education, upbringing and rehabilitation of students and youth;
- changing the structure and content of student training, updating the gymnastics program for higher education institutions to provide more quality and professional education.

Taking into account the above, research was conducted to determine the structure and content of teaching and learning activities, the specific behavior and professional suitability of students for future pedagogical activities in the chosen specialty. Also, in order to meet the requirements for graduates of UzSUPES, a pedagogical experiment was organized and conducted with 34 students specializing in gymnastics. During the experiment, the subjects were divided into two equal groups of 17 people: experimental and control groups. The training was conducted in the form of group sessions, as they are the most reasonable and allow you to follow all the conditions and requirements of the pedagogical process. The structure of each training session and ISPS course consisted of preparatory, main and final parts [1].

Taking into account the importance of each type of basic and snare gymnastics for the formation of sustainable movement skills and professional knowledge and skills of students majoring in "Gymnastics"

for eight semesters on the results of work programs and training on basic gymnastics, as well as physical and technical training the results of control competitions were analyzed in terms of compliance with training and qualification requirements.

It was found that during the training, teachers unreasonably increased the amount of time allocated in the work program for teaching and improving general and developmental exercises, which led to a decrease in working time to develop motor skills and improve knowledge and skills in special movement (physical and choreographic) and technical training [3].

The amount of skills in the students should not have been less than 8.5 ± 0.5 points in the final stage of preparation for the internship at the school. However, according to the expert group, the students demonstrated satisfactory knowledge (7.73 ± 0.55 points on the 10-point grading scale adopted in gymnastics) in the "Pure", "Purity Methods" and "Pure Weight" exercise groups. The growth in students' theoretical knowledge and practical skills in conducting line exercises over eight semesters was not as large as planned in the program. It was found that the level of theoretical knowledge is clearly lower than the knowledge of practical skills ($R < 0.05$).

The analysis of the lessons shows that in the preparatory part of the lesson (sections II, IV and V) students are able to create and conduct complexes with objects and projectiles (gymnastic bench and wall), as well as in the final part of the lesson to develop basic physical qualities and coordination skills (Part III). - 5.70 ± 0.75 and 6.52 ± 0.68 points, respectively). And only group 1 exercises (exercises for different parts of the body, separate conduction method) were mastered by students "satisfactorily" at the end of the fifth and seventh semesters, formed separate exercise complexes with a score of 7.53 ± 0.74 points [2].

It is known from sports theory that in order to successfully master the elements, joints and connections performed on gymnastic equipment, a student must have high mobility, coordination skills, strength in joints and special strength endurance. However, as physical fitness tests have shown, students lacked these qualities in the main phase of attestation competitions (6th semester) [6].

Based on the results of the study, the following was suggested:

-teaching the students of the experimental group exercises in the program of basic gymnastics in academic classes;

- introduction to the preparatory and final parts of the training (gymnastics), enhanced general developmental exercise complexes (with subjects) and practical exercises;

- preparatory exercises in the complex of exercises and gymnastics all-round;

-improvement and control, as well as conducting internships in the ISPS course for students of the experimental group in the departments of basic and artistic gymnastics, that is, we combined the previously interrupted process aimed at developing knowledge and skills in students specializing in gymnastics. In addition, hours allocated for independent preparation were used to increase the level of theoretical knowledge [4].

The students of the experimental group were invited to conduct an internship in the departments of basic and sniper gymnastics in the units of the ISPS course:

- Preparatory part (cleaning and general developmental exercises, movement games, AG-walking (types of walking); running (types of running); approaching exercises;

- The main part (projectile gymnastics, AG-climbing, running (types of running); approaching exercises;

- The final part (MJT, moving games, AG-passing balls; simple jumps).

At the end of each semester, the level of mastery of the program sections by students was assessed by an expert panel consisting of leading specialists of the Department of Gymnastics. The readiness of students in the control group can be assessed on the basis of rating points, and in the experimental group - on the basis of the results (assessment) of educational practice [5].

Used literature

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры. -М.: Физкультура и спорт. 1998. -375 с.

2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физ.культуры.-1999.-№4.- 34-35 с.

3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан, 2000. - 352 с.

4. Kerimov F.A., Umarov M.N. Qualifying, forecasting and modeling in sport. Publishing department of UzSUPES. 2005. -279 p.

5. Umarov D.X. Features of motor skills display by young gymnasts at the stage of initial training: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 6. 2021. P. 29-33.

6. Umarov D.X. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial training stage: // Society and innovations. Scientific and practical Journal. Tashkent, Vol. 2: Iss. 2, № 5. 2021. P. 163-167.

АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК СПОРТ МУРАББИЙЛАРИНИ ГУРУХ АЪЗОЛАРИ ОРАСИДАГИ ЗИДДИЯТЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ОМИЛЛАРИ

10.53885/edinres.2022.82.14.079

С.У.ИБРАХИМОВ,

ЎзПФИТИ докторанти,

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Мураббий фаолиятида муҳим аҳамиятга эга бўлган ҳолатлардан бири - зиддиятларнинг сабабларини излашдир. Чунки, зиддиятлар спортчиларни бир-бирларига қарши курашга ундайди. Шунинг учун ҳам, ўқитувчи зиддиятнинг вужудга келиш сабабларини бартараф этмасдан туриб, унинг ечимини топиши мумкин эмас. Агар қарама-қарши томонлардан бирининг манфаатлари қондирилмаса, зиддият янгича тарзда намоён бўлиши мумкин.

Спортчи ўқувчи ва талабалар орасидаги зиддиятларнинг психологик белгилари ҳам мавжудки, мураббий уларни ўз вақтида фарқлай олиши лозим. Мазкур психологик белгилар зиддиятнинг вужудга келишидан далолат беради. Зиддиятнинг қуйидаги белгилари мавжудлигини психологлар ажратиб кўрсатганлар (Т.С.Сулимова[1]):

- бошқа гуруҳдошларига қарши бўлган ҳаракатларни амалга оширишлари;
- зиддият жараёни субъектлари бўлган спортчилар учун эҳтиёжларнинг долзарбланиши;
- гуруҳдошига моддий, маънавий зарар етказишнинг режалаштирилганлиги;
- спортчи ўқувчи ва талабаларнинг юқори даражадаги руҳий босимларга дуч келишлари;
- муваффақиятсизликларнинг сабабчиси сифатида ўзларига рақиб деб билган шерикларини тушунишлари;

- қайсидир шеригига нисбатан салбий муносабатнинг таркиб топиши;

- ўз гуруҳдошига нисбатан душманликнинг намоён бўлиши;

- спортчи ўқувчи ва талабаларнинг ўз ҳис-туйғуларини бошқара олмасликлари, хулқ-атвор қоидаларига амал қилмасликлари, кечинмалари билан фикрлари орасидаги тафовутнинг яққол намоён бўлиши;

- фаолликнинг барча турлари уйғунлашуви;
- зиддиятли муносабатларни ўзаро муносабатларнинг бошқа шаклига кўчириш кабилар.

Таҳлилларимиз шуни кўрсатадики, зиддиятларнинг вужудга келиш сабаблари турли-туман шаклларда намоён бўлади. Шу тариқа, спортчи ўқувчи ва талабалар орасида вужудга келадиган зиддиятларнинг сабаблари ўз мазмунига кўра турличадир. Спортчилар орасидаги зиддиятлар субъектив ҳамда объектив характерга эга. Уларнинг асосини ички ҳамда ташқи қарама-қаршилиқлар ташкил этади. Мураббий зиддиятнинг сабабларини билиш асосида нафақат унинг манбаларини аниқлайди, балки зиддиятли вазиятларни бартараф этиш усулларини қўллаш имкониятига ҳам эга бўлади. Мураббий зиддиятларнинг қайси турга мансублигини аниқлаш асосида уни бартараф этиш чора-тадбирларини қўллайди.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, муайян табиий характерга эга бўлган зиддиятлар алоҳида сабабларга эга бўлади. Бундай зиддиятлар педагогик жараёнда амалда учрамайди.

Мураббий зиддиятларнинг сабабларини билиш асосида зиддиятли вазиятларни бошқариш ва бартараф этишга йўналтирилган фаолият тажрибасини эгаллайди. Ҳар қандай ўзаро қарама-қарши қарашларнинг характери ташқи муҳит таъсирида аниқланади. Чунки, ташқи муҳит зиддиятнинг келиб чиқиш шароитларини белгилайди.

Мутахассислар зиддиятнинг келиб чиқиши билан боғлиқ қуйидаги шароитларни ажратиб кўрсатганлар (Т.С.Сулимова [1], Кузьмина Н.В[2] ва бошқалар):

- вақт ва жой билан боғлиқ зиддиятлар, зиддиятнинг жой билан боғлиқ тавсифи - бу унинг вужудга келиш ва намоён бўлиш соҳасидир. Бунга зиддиятнинг вужудга келиш шартлари ва сабаблари ҳам қиради. Зиддиятлар намоён бўлишининг аниқ шакллари, натижалари, зиддиятни ҳаракатлантирувчи воситалари мавжуд бўлади, чунки улардан зиддият жараёни субъектлари бўлган спортчи ўқувчи ва талабалар фойдаланадилар. Зиддиятнинг вақт билан боғлиқ тавсифи

узоқ муддатли, қисқа муддатли, такрорланувчан, ҳар бир спортчининг зиддиятга иштирок этиш давомийлиги кабиларда намоён бўлади.

- ижтимоий психологик жиҳатдан, зиддиятга киришувчи спортчилар орасидаги муҳит, ўзаро муносабатларнинг тури ва даражаси, зиддият иштирокчиларининг ҳолати ва қарама-қаршилиқ даражасида кўринади.

- ижтимоий жиҳатдан, турли спортчилар манфаатларини зиддиятли вазиятларга жалб этилиши кабилар.

Спортчилар орасидаги зиддиятларнинг кўрсатиб ўтилган турлари ва уларни қисмларга бўлишга оид билимлар, уларнинг олдини олиш ва мавжудларини бартараф этиш имконини беради.

Зиддиятли вазиятларнинг белгилари – унинг иштирокчилари тавсифи орасидаги ўзига хосликнинг ифодаланишидир. Зиддиятли вазиятлар ўзида қуйидагиларни мужассамлаштиради:

1) спортчиларнинг зиддиятлар жараёнида ўзлари ҳақидаги тасаввурлари;

2) зиддиятга киришаётган шериклари ҳақидаги тасаввурлари;

3) зиддиятга киришувчи ўқувчиларнинг қарама-қаршилиқни вужудга келтираётган шарт-шароитлар ва воситалар ҳақидаги тасаввурлари кабилар.

Зиддиятли вазиятларни таҳлил қилиш бир қатор сабабларга кўра ниҳоятда зарур:

- зиддият жараёнида спортчининг ташқи ва ички мавқеи қандай бўлиши керак, шунингдек, зиддиятли вазият белгиси нарсаларнинг объектив ҳолатидан қандай фарқланиши лозим;

- зиддиятли вазиятларнинг объектив белгиси қуйидагиларни аниқлаш имконини беради:

1) зиддият иштирокчиларининг тавсифи, уларнинг бир-бирлари билан муносабатлари жараёнида амалга оширадиган ҳаракатлари; 2) зиддиятнинг давом этиш шароитлари;

- зиддиятли вазиятлар белгиси ҳақидаги билимлар, кўникмалар, зиддиятлар вужудга келишининг бошланғич даражасида уларнинг олдини олиш самарали ечимлар топиш имконини беради. Нима ҳисобига зиддиятни тез ва самарали бартараф этиш мумкинлиги кабилар.

Зиддиятларни бартараф этиш учун мураббий спортчилар томонидан бажариладиган қарама-қарши ҳаракатларнинг ўзига хос характери, уларни амалга оширишда зиддиятга киришувчи спортчиларнинг фаоллик даражаси, мазкур ҳаракатларни йўналганлигини яхши билиши лозим. Шу билан бир қаторда, мураббий спортчилар орасидаги зиддиятларнинг ривожланиш маромини ҳам билиши зарур. Чунки, мазкур ривожланишда зиддиятнинг тараққиёт босқичлари аниқ намоён бўлади. Спортчилар орасидаги зиддиятларнинг ривожланиши кадриятли йўналишлар билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, улар бажарадиган ролларнинг характери, спортчининг динамик ҳолати, фаолият йўналишларининг мазмунига боғлиқ. Бу эса спортчиларнинг зиддият жараёнида бажарадиган ҳаракатларини аниқлаш имконини беради.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Сулимова Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. – М.: Институт практической психологии. 1996. – 170 с.

Кузьмина Н.В. Акмеологические основы развития коммуникативной культуры и творческой готовности бакалавра, магистра, специалиста: монография. –СПб.: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2015. – 316 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/edinres.2022.77.87.083

Жалолов Жононбек Жамил ўғли,

Навоий давлат педагогика институти магистранти

Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Замонавий тараққиётнинг суръатлари тобора тезлашиб бормоқда, бу эса жисмоний тарбия ва спорт тизимида турли соҳаларнинг кириб келишини кучайтириши билан биргаликда, жисмоний тарбия ва спортни ҳамкорликда ривожланишини белгилаб бермоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортдаги ижтимоий-маданий муаммолар аҳамиятининг ортиб бориши ҳамда кириб келаётган техника ва технологияларнинг турли даражадаги таъсирлари спортчиларнинг социал кифёсини

ўрганиш, маънавий кадриятлар, дин, маданият призмаси остида олиб қараш орқали муаммоларнинг хусусиятларини таснифлаш асосида тадқиқ этиш заруриятини вужудга келтирмоқда.

Илм-фан ва замонавий технологияларни модернизациялаш Ўзбекистан Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида ҳал этилиши лозим бўлган устувор вазифалардан бири саналади. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва у ерда ўзига муносиб ўринни эгаллаши учун илм-фаннинг инновацион ютуқларидан кенг кўламда фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Бундай масъулиятли вазифани мукамал даражада бажариш учун эса миллий илм-фанни ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини жадал тарзда ривожлантиришга катта аҳамият бериб келинмоқда. Энг илғор ахборот технологиялардан фойдаланган ҳолда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини модернизация қилиш ва бунинг учун илм-фан ҳамда ишлаб чиқариш ўртасидаги халқаро интеграция алоқаларини

Замонавий спорт соҳасида таълим-тарбия ҳамда илмий инновацион тадқиқотлар асосида шаклланидиган кўникмаларга эга бўлган, ахборот технологиялардан фойдалана оладиган ва замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал ёш иқтидорли мутахассисларни тайёрлашдаги муаммолар ва ечимларни ҳал қилиш учун спорт соҳасида ахборот технологиялар ҳамда илмий-тадқиқотлар асосида шаклланидиган кўникмаларга эга бўлган замон талабларига жавоб берадиган малакавий етук профессионал илмий-педагогик мутахассисларни тайёрлашда инновацион таълим фаолиятини ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Бизга маълумки, жисмоний тарбия ва спорт инсон фаолиятининг хусусиятли ва хизматлар соҳасидир. Инсон ўзидаги истеъдодини амалда қўллаш орқалигина англаб олиши мумкин. Бу ҳолатлар инновацион ахборот технологиялари билимлари доирасига эга бўлган илмий асосланган янги педагогик маҳоратни талаб этади яъни,



Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-педагогик инновацион таълим стратегияси бир-бирига боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этишга асосланади:

- муассасанинг бажариши лозим бўлган илмий-педагогик инновацион таълим стратегиясини кўра билиши, ҳаракатдаги узок муддатли йўналиши ва аниқ вазифани шакллантириш;
- стратегик кўра билиш ва зиммадаги вазифани аниқ мақсад ватопширикқа айлантириш;
- мақсадлар ва вазифаларга эришиш стратегиясини ишлабчиқиш;
- қабул қилинган стратегияни малакали ҳамда самарали тадбиқэтиш ва амалга ошириш.
- фаолият натижаларини баҳолаш, янги йўналишларни ўрганиш ва ривожланишнинг узок муддатли йўналиши, стратегия мақсадлари ёки амалдаги тажрибага асосан уни амалга ошириш усуллари, ўзгарувчан шароитлар, янги ғоялар ва имкониятларга нисбатан хатти-ҳаракатларни амалга оширишдир.

Хулоса қилиб айтганимизда, илмий асосланган илғор ахборот технологиялар ва инновациялар ўз-ўзидан таълим тизимига кириб келмайди. Бу педагог -тадқиқотчи фаолияти ва унинг мотивациясига боғлиқ жараён. Бугунги кунда педагогика соҳасида янги илмий йўналиш - педагогик инновация ва таълим жараёнини янгилаш ғояларининг пайдо бўлиши натижасида ўқитувчининг педагогик фаолиятида ҳам янги йўналиш **“Педагогнинг инновацион ахборот технологиялари фаолияти”** тушунчаси ҳам пайдо бўлди.

ПРОЕКТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2022.93.67.086

Новикова Тамара Александровна, преподаватель,
Алтайский государственный педагогический университет,
89293934231, toma.novikova.94.94@mail.ru

Аннотация: в научной статье представлен теоретический и практический опыт формирования коммуникативной компетентности среди студентов институтов физической культуры в процессе реализации проектных технологий.

Ключевые слова: физическая культура, проектные технологии, коммуникативная компетентность, учитель физической культуры.

Abstract: the scientific article presents the theoretical and practical experience of the formation of communicative competence among students of physical culture institutes in the process of implementing project technologies.

Keywords: physical education, project technologies, communicative competence, physical education teacher.

Xulosa: ilmiy maqola loyiha texnologiyalarini amalga oshirish jarayonida jismoniy madaniyat institutlari talabalari o'rtasida kommunikativ kompetentsiyani shakllantirishning nazariy va amaliy tajribasini taqdim etadi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, dizayn texnologiyalari, muloqot qobiliyati, jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

На сегодняшний день, в условиях высокого роста развития цивилизации и колоссальных достижений в различных областях деятельности человечества, стали востребованы, в первую очередь, такие профессиональные качества как скорость и гибкость мышления, а также и ориентация человека в нестандартных ситуациях. И как следствие, человек вынужден приспособливаться к новому ритму жизни. В связи с этим фактором сфера образования, и не только она, вынуждена вносить определенные коррективы в свои приоритеты, ценности и технологии.

В нынешнем веке требования к профессионально-педагогической деятельности стали более жесткие и разносторонние, так как данный вид деятельности выступает и как средство профессионализма, и как средство коммуникации.

От того насколько качественно и эффективно выполняются функции сферой физической культуры и спорта будет зависеть благополучие личности и общества, помимо здоровья физического, интеллектуального и духовного. Важно помнить о том, что цель физического воспитания заключается не только в формировании двигательных навыков и умений, но формирования личности.

Учитель физической культуры работает в более специфичных условиях, чем учителя других профильных направленностей. В таких условиях как повышенная физическая нагрузка, частая смена климатических и гигиенических условий, повышенной коммуникации, главная задача которой заключается в профессиональном ведении диалога с учениками, коллегами учителями, родителями как в целом образовательном процессе, так и на каждом этапе физической подготовки, где качество обмена информацией определяется следствием взаимопонимания между всеми субъектами образовательного процесса в рамках реализации учебных и спортивно-физкультурных задач.

Профессионально-коммуникативную компетенцию необходимо поэтапно, последовательно развивать в крепкой связи с учебными и информационными умениями, потому как она является по своей сути ведущей и стержневой в образовательной деятельности. В условиях нового времени используются и новые способы развития коммуникативных компетенций, поэтому в среднем каждые 5-7 лет возникают новые области профессиональной деятельности в будущем становятся, как правило, востребованными [2].

Поэтому рассмотрим идею реализации метода проектов. Его суть заключается в возможности повысить личную уверенность в себя каждого участника реализации технологии, которая способствует развитию умения истинно оценивать самого себя и даёт возможность каждому ученику увидеть себя как человека, обладающим способностями и компетентностями. Мы предполагаем, что такой метод поспособствует развитию и укреплению у учащихся качества

"командного духа", "чувство локтя" и вдохновит студентов на совершенствование такого навыка как коммуникабельность и умение сотрудничать [1].

Проектная технология является взаимосвязанной деятельностью учащегося и преподавателя. Учащийся ищет, извлекает и перерабатывает информацию, а педагог координирует этот процесс, поощряет учащегося и осуществляет всегда обратную связь. Потому как данный вид деятельности выступает как культурная деятельность, то она способствует формированию коммуникативных компетенций будущих учителей физической культуры, что приведет к эффективному сотрудничеству студентов и педагогов, которое позволит получить продуктивные результаты в образовательном процессе студентов Института физической культуры.

Наше исследование проводилось на базе Института физической культуры и спорта в Алтайском государственном педагогическом университете с 2017-2019 учебные года. Участие в исследовании приняли студенты с 1-4 курс, обучающихся по специальности "Физическая культура" в количестве 97 человек в экспериментальной группе, и в количестве 93 человек в контрольной группе. В первой, экспериментальной группе, обучающиеся занимались проектной деятельностью совместно с преподавателем по физической культуре, а во второй, контрольной, коммуникативная деятельность организовывалась по их выбору и педагогическое сопровождение осуществлялось традиционным способом. При помощи диагностического инструментария был измерен и диагностирован исходный уровень коммуникативной компетентности. В ходе эксперимента было использовано несколько методик: методика «Потребность в общении», методика "Определение жизненных ценностей личности" (Must-Тест) (П.Н. Иванов, Е.Ф. Колобова), методика «Направленность личности в общении» (НЛЮ – А) (С.Л. Братченко) и др.

Баллы насчитывались в соответствии с ключом. Следовательно, было выяснено, что в начале экспериментальной работы распределение студентов по уровням сформированности коммуникативной компетентности было примерно одинаковым в обеих группах. В контрольной группе студенты занимались научно-исследовательской деятельностью во вне учебное время раз в неделю, участвовали в конференциях, выставках, конкурсах. А участники экспериментальной группы сопровождалась педагогами в процессе в и организации, и проведения мероприятий, тоесть по ходу осуществления мероприятий преподаватель корректировал, координировал, поощрял обучающихся. Иными словами, осуществлялось содействие в процессе реализации проекта, ориентированного на формирование компонентов коммуникативной компетентности.

Для подведения итоговых результатов эксперимента применялись те же методики коммуникативной деятельности. В результате в экспериментальной группе у 52% обучающихся выявилась типичная способность к переосмыслению собственных поступков в коммуникативной деятельности. Менее положительная ситуация сложилась в контрольной группе. Готовность к самооценке показали лишь 28,3% обучающихся, 52,1% отличаются неустойчивой тенденцией к проявлению данной способности, а 20% и вовсе низкие показатели и как следствие низкий уровень. Несмотря на то, что количество студентов со средним уровнем сохранилось, результаты улучшились до 38%.

Таким образом, работа, организованная посредством взаимодействия, определила положительную динамику. В экспериментальной группе по завершении эксперимента низкий индекс успешности отсутствует. Увеличилось количество студентов с высоким уровнем успешности, что составило 56 %. Что касается результатов эксперимента в контрольной группе, то по окончании эксперимента не наблюдается явных изменений у обучающихся в уровнях коммуникативной компетентности.

Результаты были проверены методами математической статистики, в частности был применён t-критерий Стьюдент, что позволило установить значимость различий между экспериментальной и контрольной группами и сделать вывод о том, что реализуя в образовательном процессе метод проектных технологий возникает возможность формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.

Список литературы

1. Голуб Г.Б., Перельгина Е.А., Чуракова О.В. Метод проектов технология компетентностно - ориентированного образования: Методическое пособие для педагогов руководителей проектов учащихся основной школы / Под ред. д.ф.м.н., проф. Е.Я. Когана. Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Федоров», 2006. - 176 с.

2. Попова Н.В. Компетентностная модель формирования профессиональной направленности личности педагога: практика реализации // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. - 2019. - № 1. - С. 35-45.

ШАХСНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/j1397-3709-6845-u

Джураева Махаста Зокировна

**Бухоро давлат университетининг Педагогика институти Жисмоний тарбия назарияси
ва методикаси кафедраси ўқитувчиси,**

Аннотация. Мақолада спортчини спорт фаолиятига ҳиссий-иродавий тайёрлагилигининг хусусиятлари назарий таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ҳиссий-иродавий, спорт, жисмоний тарбия, ақлий тайёрлхгарлик, руҳий, эмоционал.

Спорт фаолияти деганда спортчининг руҳиятига, хусусан, унинг ҳиссий-иродавий компонентига юқори талаблар қўядиган экстремал (ўта стрессли, оғир) шароитларга эга бўлган инсон фаолияти турлари тушунилади. Спорт фаолияти инсондан ҳаракатларни мувофиқлаштиришни, эпчилликни, катта мушаклар кучини, маълум ҳаракатларнинг фазовий-вақт ва куч параметрларини аниқ фарқлаш қобилиятини талаб қилади. Бу эса спортчиларнинг махсус руҳий ҳолатга эга бўлиши зарурлигини кўрсатади ҳамда фаолият жараёнида юзага келадиган ҳиссий таранглик ва салбий ҳолатларга қарши турувчи омил ҳисобланади. Таъкидланганлар шахснинг ҳиссий-иродавий тайёргарлик ҳолатини такомиллаштириш заруриятини белгилайди.

Шахснинг спорт фаолиятига ҳиссий-иродавий тайёргарлигининг моҳияти ва хусусиятларини таҳлил қилишга ўтишдан олдин шахснинг ақлий тайёргарлиги муаммоси билан боғлиқ умумий масалаларга қисқача тўхталиб ўтиш зарур кўринади. Ўйлаймизки, умумийдан хусусийга бўлган бундай таҳлил психологик - педагогик адабиётларда мавжуд бўлган ўрганилаётган муаммонинг назарий ва услубий қоидаларидан тўғри фойдаланиш ва шу асосда ўз илмий тадқиқот ғояларимизни шакллантириш имконини беради. Кўриб чиқилаётган соҳа, бизнинг фикримизча, муаммони сифатли ҳал қилишга ёрдам беради.

Ҳар қандай фаолият (шу жумладан спорт) бир қатор тадқиқотчилар (М.И.Дяченко , Л.А.Кандйбович , А.К.Маркова) шахснинг руҳий ҳолати, ишга туширишдан олдинги фаоллашуви, шу жумладан хабардорлик мақсадлари, баҳолаш сифатида белгилайдиган ушбу фаолиятга *тайёргарлик мавжуд бўлганда бошланади. Жумладан,* мавжуд шароитлар, ҳаракатнинг энг мумкин бўлган усулларини аниқлаш, мотивацион, ихтиёрий, интеллектуал ҳаракатларни прогнозлаш, натижаларга эришиш эҳтимоли, кучларни сафарбар қилиш, мақсадларга эришишда ўз-ўзини тайёрлаш кабилар. [1]

Фаолиятга тайёрликни шакллантириш муаммоси биринчи марта Ф. Генов асарларида назарий асос этирилган. Қатор (Козлова, Л.С. Нерсисян, Б.И. Новикова, М.М. Филатова, Шуева ва бошқалар) тадқиқотларида шахснинг ақлий тайёргарлиги мақсадли фаолият, унинг тартибга солиниши, барқарорлиги ва самарадорлигининг муҳим шарт ҳисобланади. Бу ўз вазифаларини муваффақиятли бажаришга, билим, тажриба, шахсий фазилатлардан тўғри фойдаланишга, ўзини тута билишга ва қутилмаган тўсиқлар пайдо бўлганда ўз фаолиятини қайта қуришга ёрдам беради. Шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги муаммолари А.Д.Танюшкин, В.А.Геселевич, Л.Д.Гиссен, А.Ц.Пуни, А.В.Родионов, О.А.Черникова ва бошқа психологлар томонидан ўрганилган.

Аксарият муаллифлар ақлий тайёргарликни, биринчи навбатда , шахснинг, унинг психик жараёнлари ва ҳолатларининг, иккинчи томондан, психик шаклланишлар ва шахсий хусусиятларнинг ажралмас кўриниши сифатида талкин қилдилар.

Билим, кўникма ва малакаларни тез ва доимий ўзлаштиришни таъминлайдиган психик жараёнлар (сезгилар, ҳислар, диққат, ғоялар, хотира, тафаккур), шахснинг ақлий тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари сифатида қараш мақсадга мувофиқдир.

Руҳий ҳолатлар шахснинг ички дунёсининг энг муҳим соҳасини ташкил қилади ва унинг маълум бир даврдаги фаолиятини бир бутун сифатида тавсифлайди . Бирок, психик жараёнлардан ташқарида руҳий ҳолатлар мавжуд эмас ва бўлиши ҳам мумкин эмас.

Юқорида айтиб ўтилганидек, В.Н. Мясисшев, А.Г. Ковалёв, Н.Д. Левитов ва бошқалар ақлий ҳолатлар психик жараёнлар ривожланадиган умумий функционал даражани ташкил қилади, деб ҳисоблашади. Н.Д. Левитова , "Руҳий ҳолатлар руҳий жараёнлар содир бўладиган фондир", деб таъкидлайди. [3] У узоқ муддатли тайёргарлик ва вақтинчалик тайёрлик ҳолатини ажратади, бу ҳолатни "учрашувдан олдинги ҳолат" деб аташ мумкин; ишга туширишдан олдинги ҳолатнинг уч турини аниқлайди: *одатий, кучли ва тайёргарликнинг пасайиши* [3].

Одатий тайёргарлик кўпинча одамга унинг учун одатий олдин мавжуд бўлиб одатга

айланган тайёргарликдир, бу вақтда унга кўшимча талаблар қўйилмайди. Кучли тайёргарлик ҳолати шахсда ишнинг янгилиги ва ижодий табиати, алоҳида рағбатлантириш, саломатлик туфайли юзага келади. Тайёрликнинг пасайиши шахснинг кучли ва бошқариб бўлмайдиган хиссиётлари туфайли юзага келиши мумкин, чалғитиш, диққатни жамлашнинг етишмаслиги ва нотўғри ҳаракатларда намоён бўлади.

Тайёрлик руҳий ҳолат сифатидагидан ташқари, шахснинг барқарор хусусияти сифатида ҳам мавжуд ва намоён бўлади. У бошқача номланади: тайёрлик, узоқ муддатли ёки барқарор тайёргарлик. У доимий ишлайди, ҳар сафар вазифа билан боғлиқ ҳолда шакллантирилиши шарт эмас. Олдиндан шаклланган бу тайёргарлик фаолият муваффақиятининг муҳим шартидир.

Биобарин, ақлий тайёргарлик тушунчаси кенгрок бўлиб, муносабатнинг асосий таркибий қисмларини ўз ичига олади. Бир ҳолатда олдинги фаолият (тажриба)да шаклланган психологик ҳодисаларнинг актуаллашуви содир бўлса, иккинчи ҳолатда ақлий тайёргарлик фаолиятнинг янги етакчи турига ўтиш жараёнида тайёргарликни амалга оширишни таъминлайди.

Шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги психологик тузилишининг асосий таркибий қисмлари қуйидагилардир: эҳтиёжлар, мотивлар, мақсадлар ва уни амалга ошириш усуллари. Мотивлар ҳаракатга турткидир. Мақсадлар - тақдим этилган фаолият натижалари. Усуллар - бу мақсадга эришиладиган операциялар ва техникалар.

Мотивацион соҳада фаолиятни рағбатлантирадиган мотивлар ва улар билан боғлиқ фаолият мавжудлиги сабабли, бу ҳақда гапириш ўринлидир. фаолият ва фаолият мотивацияси, ақлий ҳаракатлар (тасвирлар нуқтаи назаридан) ва ташқи ҳаракатлар (амалий), улар орасидаги чегарада ақлий тайёргарлик мавжуд.

Бизни фикримизча, шахснинг спорт фаолиятига ақлий тайёргарлиги субъектнинг шахсий фазилатлари, назарий билимлари, амалий кўникмалари ва қобилиятларининг мавжудлиги деб қаралади, бу унга энг кам психологик стресс билан топшириқларни муваффақиятли бажаришга имкон беради.

Шуни таъкидлаш керакки, кейинги таҳлилда биз шахснинг мотивацион соҳасининг ажралмас хусусияти сифатида фаолиятга ақлий тайёргарликни ва операцион соҳанинг характеристикаси сифатида фаолиятга тайёргарликни ажратамиз. Фаолиятга ақлий тайёргарлик, бу фаолият учун шароит, инсоннинг барча психологик ва психофизиологик тизимларини сафарбар қилиш ҳолати, бу муайян ҳаракатларнинг самарали (ва керак бўлса, фавқулодда) бажарилишини таъминлайди. Фаолиятга тайёрлик - бу шахснинг шахсий хусусиятлари, умумий ва махсус қобилиятлари, характер хусусиятлари, билим, кўникма билан қуролланганлиги ва ушбу фаолиятни амалга ошириш тўғрисида қарор қабул қилишга розилигидир.

Шахснинг фаолиятда намоён бўладиган ақлий тайёргарлиги, психикани кенг ва чуқур фаоллаштиришни талаб қилади. Кўп нарса шахснинг ички хотиржамлигига, унинг кучли иродали муносабатига, ҳозирги вақтда керакли фаолият турини амалга ошириш ва керакли натижаларга эришиш қобилиятига боғлиқ. Бундай ҳолда, биз вақтинчалик (вазиятли) ва узоқ муддатли (барқарор) ақлий тайёргарликнинг бирлиги ҳақида гапирамиз.

Мураккаб шахсий шаклланиш сифатида ақлий тайёргарлик қуйидаги асосий компонентларни ўз ичига олади: мотивацион (топшириқни бажаришга эҳтиёж ва қизиқиш); когнитив (вазифани тушуниш, унинг ижтимоий аҳамиятини баҳолаш, мақсадга эришиш воситаларини билиш); ҳиссий (ҳиссиётлар, вазифа учун масъулият); кучли иродали (ўз кучларини сафарбар қилиш ва вазифани бажаришга эътиборни қаратиш, қийинчиликлар ва ички шубҳаларни энгиш қобилияти) [2].

Бизнинг фикримизча, юқоридаги назарий таҳминларни ҳисобга олган ҳолда, шахснинг спорт машғулотларига ақлий тайёргарлиги таркибини таркибий қисмлари ўртасида барқарор мавжуд бўлган вақтинчалик (вазиятли) ва узоқ муддатли (барқарор) тайёрликнинг бирлиги сифатида ифодалаш мумкин.

Вақтинчалик (вазиятли) ақлий тайёргарлик қуйидаги таркибий қисмлар билан тавсифланади: мотивацион (ҳаракатга ундаш); когнитив (атроф-муҳитни тушунишга имкон беради); ҳиссий (нима содир бўлаётганига муносабат ҳисси билан боғлиқ); кучли иродали (қийинчиликларни энгиб ўтишни таъминлайдиган). Узоқ муддатли (барқарор) ақлий тайёргарликнинг таркибий қисмлари қуйидагилардан иборат: шахснинг йўналиши, спорт фаолияти талабларига, характер хусусиятлари ва қобилиятлари, зарур билим, кўникма ва малакалар.

Шахснинг эмоционал-иродавий тайёргарлиги ҳолати бизда шахснинг хилма-хил психик ҳолатларидан бири сифатида тушунилади. У шахснинг мураккаб интеграл кўриниши бўлиб, психик жараёнларнинг боришига таъсир қилувчи ҳолат сифатида намоён бўлади. Ҳар қандай руҳий ҳолат сингари, ҳиссий-иродавий тайёрлик ҳам қуйидагилар сифатида қаралади: 1) мураккаб

тузилишга эга бўлган ақлий фаолиятнинг ўзига хос хусусияти, 2) маълум бир вақтнинг ўзида нисбатан барқарор, 3) акс эттирилган объектив вазиятга қараб. организм ва олдинги ҳолат.

Эмоционал ва иродавий тайёргарлик ҳолати спортчининг ўз қобилиятига ишончи, кучини тўлиқ бағишлаган ҳолда фаол ҳаракат қилиш, кўзланган мақсадга эришиш учун охиригача курашиш истаги, ҳиссий кўзғалишнинг оптимал даражаси, юқори даражадаги қобилиятлари билан тавсифланади. турли хил ва биринчи навбатда спортчи учун айниқса муҳим бўлган ташқи ва ички таъсирларга, ўз ҳаракатларини ўзбошимчалик билан назорат қилиш қобилиятига, тез ўзгарувчан спорт шароитларида ва спорт мусобақаларининг кескин атмосферасига нисбатан кучли иммунитет.

Инсоннинг ҳиссий-иродавий тайёргарлиги ҳолатининг намоён бўлиши жуда индивидуалдир ва унинг даражасини фақат спортчининг жараёндаги ҳиссий-иродавий ҳолати билан солиштирганда спортчи учун "экстремал" бўлган мусобақалар шароитида баҳолаш мумкин. Спортчининг ҳиссий ва ихтиёрий тайёргарлиги мазмуни ва даражаси ҳақида тўлиқ тасаввур берадиган аниқ усуллар етарли эмас. Шунинг учун спортчининг кундалик ҳаёти ва фаолиятиг йўналтирилган психологик кузатиш, сўровлар, суҳбатлар, у билан, мураббий, жамоадошлари, жамоа раҳбари, шифокор ва спортчини яхши биладиган бошқа ваколатли шахслар билан суҳбатларга устунлик берилади.

Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини диагностика қилиш муаммоси катта амалий аҳамиятга эга, чунки уни индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда шакллантириш жуда қийин. Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини спортчи шахсиятининг намоён бўлиши сифатида тушуниш унинг ташҳисини маълум бир босқич ва дифференциаллаштиришни назарда тутади.

Биринчидан, спортчи шахсининг индивидуал психологик хусусиятлари унинг шахсий хусусиятлари, руҳий ҳолатлари ва руҳий жараёнларнинг динамикаси (уларнинг) тузилишининг ўзига хослигини аниқлаш учун спорт фаолиятининг психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда эҳтиёткорлик билан ва ҳар томонлама бўлиши керак. Спортчининг руҳий тузилишидаги етакчи ва кучли томонларини аниқлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Иккинчидан, мусобақаларга руҳий тайёргарликдаги типик ва нисбатан барқарор бўшлиқлар ва "психологик тўсиқлар" аниқланади.

Учинчидан, муайян мусобақага тайёргарлик кўраётганда, ҳиссий-иродавий тайёргарлик ҳолатининг ривожланиши ва динамикаси устидан назорат ўрнатилади (оператив диагностика).

Эмоционал-иродавий тайёргарлик ҳолатини ўрганиш ва баҳолаш усуллари бир қатор талабларга жавоб бериши керак. Улар тизимли, ҳар томонлама ва маълум босқичларда, ўз вақтида ва динамикада қўлланилгандагина ишончли маълумотларни келтира олади.

Кўриниб турибдики, спорт фаолиятининг ўзи машғулот жараёни ва рақобат циклининг табиий шароитларида ўрнатилган психологик экспериментнинг бир туридир. Спортчи бир хил нарсалар, жиҳозлар ва спорт анжомларидан фойдаланган ҳолда бир хил машқлар тўпламини кундан-кунга такрорлайди. Фақат спортчи машғулотларда, мусобақаларда ўз руҳиятининг қийин синовларини қандай енгишини, ўзини қандай намоён этишини, қийинчиликларни қандай енгишини диққат билан кўриб чиқиш керак.

Спортчининг ҳиссий-иродавий тайёргарлиги ҳолати ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, у ўз-ўзидан спорт фаолиятида, машғулот пайтида ва ҳар бир аниқ мусобақага йўналтирилган психологик тайёргарлик жараёнида шаклланади.

Адабиётлар

1. Ерастов В.Я. Формирование у учащихся технического лицея готовности к обучению в военном вузе. Дисс...канд.пед.наук. -Саратов, 1999.

2. Ерастов В.Я. Формирование у учащихся технического лицея готовности к обучению в военном вузе. Дисс...канд.пед.наук. -Саратов, 1999.

3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. -М., 1964.

ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ ИЖОБИЙ ПРОФЕССИОНАЛ ҚИЁФАСИ

10.53885/y9640-3615-8080-1

Самадов Абдулазиз Ашурович

ҳарбий таълим кафедраси ўқитувчиси, Бухоро давлат педагогика институти

Аннотация. Мақолада ҳарбий таълим ўқитувчисининг ижобий профессионал қиёфаси ёритилган.

Замонавий таълим парадигмалари барча соҳалар ками ҳарбий таълим ўқитувчисининг касбий компетенциясини ривожлантириш заруриятини кўймоқда.

Муаммо бўйича тўпланган тажрибалар, мавжуд қарашлар таҳлили шуни кўрсатадики, педагогик маҳорат таркибидаги тўртта нисбатан мустақил, аммо ўзаро боғлиқ блоклар мавжуд: 1) касбий ва педагогик билимлар (илмий, ҳарбий-илмий, касбий, психологик ва). педагогик билим ва бошқалар.); 2) шахсий ва касбий аҳамиятга эга бўлган фазилатлар (шахсий, ўзига хос касбий-педагогик, ривожланган педагогик фикрлаш, шахсга йўналтирилганлик ва бошқалар); 3) педагогик қобилиятлар; 4) таълим жараёнини қуриш қўникма ва малакалари, педагогик фаолиятни амалга ошириш санъати (педагогик техника, педагогик тажриба, методик санъат, педагогик маҳорат ва бошқалар). Ўқитувчи шахсида таркибий қисмларни тақсимлашнинг шартлилиги уларнинг психологик тоифалар даражасида мураккаб ўзаро боғлиқлиги билан боғлиқ.

Ўқитувчи педагогик фаолиятнинг субъекти бўлиб, ўзининг индивидуал психологик хусусиятларидан, индивидуал шахсий фазилатларидан фойдаланган ҳолда касбий функцияларни амалга оширади. Ўқитувчига хос бўлган бу индивидуал психологик хусусиятлар, шахснинг фазилатлари (тарбияси, хусусиятлари) педагогик маҳоратнинг ички белгиловчи асосини ташкил қилади; айнан улар ички шахсий омиллар сифатида ўқитувчиларнинг педагогик фаолиятдаги маҳорат даражасини объектив белгилайди. Ўқитувчининг педагогик маҳорати ҳар доим индивидуал, ўзига хосдир.

Педагогик маҳоратни тушунишга ижтимоий ёндашиш объектив равишда шу маҳоратнинг таркибий қисмлари ҳақидаги фикрларнинг маълум ўзгарувчанликка эга бўлиши ва жамият мафкураси ва маданиятига, ижтимоий муҳитнинг уларга бўлган муносабатига боғлиқлиги билан объектив равишда шартланади; таълим моделларининг ўзгариши педагогик мукамаллик мезонларининг ўзгаришига олиб келади.

Ижтимоий ёндашув ўқитувчининг педагогик маҳорати нафақат педагогик фаолиятнинг, балки унинг касбий маҳоратининг (малакасининг) ҳам сифат хусусияти эканлигини назарда тутлади. Давлат ва жамиятнинг ўқитувчининг касбий маҳорати ва педагогик маҳоратига қўядиган ижтимоий талаблари эндиликда касбий тайёргарликнинг минимал мазмуни ва даражасига қўйиладиган давлат талаблари орқали норматив тарзда белгиланади.

Ўқитувчининг педагогик маҳоратининг семантик талқини учта маънони англатади: бу шахсий таълим (касбий ва педагогик тайёргарлик даражаси), ва унинг педагогик фаолиятининг сифат тавсифи (педагогик маҳорат ва уни амалга ошириш самарадорлиги даражаси), ва ижтимоий-педагогик ҳодиса ((шахс учун ижтимоий берилган (давлат) талаблари, касбий тайёргарлик даражаси ва ўқитувчиларнинг педагогик фаолияти сифати).

Педагогик маҳорат ва унинг мазмуни таркибида асосий ўринни касбий педагогик билим ва педагогик техника эгаллайди. Бир томондан, улар бошқа шахсий фазилатлар билан биргаликда педагогик маҳоратнинг ички томонини ташкил қилади, яъни. педагогик маҳоратни белгиловчи ички шахсий тузилмага киради ва унинг юқори даражадаги педагогик фаолиятнинг характеристикаси сифатида намоён бўлиш даражасини белгилайди. Бошқа томондан, ташки "фаолият" ифодаси нуқтаи назаридан, педагогик маҳорат яна касбий ва педагогик билим, қўникма ва қўникмаларнинг яхлит блокада намоён бўлади (педагогик усулларни қўллаш механизми орқали). Умуман олганда, уларни ушбу ҳодисанинг етакчи ва белгиловчи белгилари сифатида педагогик маҳоратнинг асослари деб аташ мумкин.

Ҳарбий таълим ўқитувчисининг касбий ва педагогик билими бир қатор муҳим хусусиятларга эга.

Биринчидан, улар ҳарбий ўқитувчининг барча билимлари тизимида органик равишда киритилган ва улар билан чамбарчас боғланган. Хусусан, уларнинг асосини ижтимоий-гуманитар фанлар билимлари ташкил этувчи дунёқараш характеридаги билимлар билан ўзаро яқин алоқаси ва боғлиқлиги кучли даражада намоён бўлади. Тадқиқот шуни кўрсатдики, ҳарбий ўқитувчиларнинг ушбу фанлар бўйича тайёргарлиги қанчалик юқори бўлса, уларнинг ижодий тафаккури шунчалик яхши ривожланади, улар педагогик фаолиятни қанчалик мослашувчан ва пухта ўйлайдилар, унда авторитар эмас, демократик услубни амалга оширадилар.

Иккинчидан, касбий-педагогик билимларнинг муҳим хусусияти уларнинг мураккаблиги бўлиб, бу ўқитувчидан кўплаб фанлар бўйича билимларни синтез қила билишни талаб қилади. О'заро боғ'ланган ва о'заро боғ'лиқ бо'лган билимлар тизими о'қитувчининг педагогик фаолият механизмларини, унинг мазмуни ва оператив жиҳатларини о'злаштиришига замин яратади.

Учинчидан, умумий педагогик (педагогик) билимлар касбий-педагогик билимларнинг ажралмас блокада интеграцияловчи рол ўйнайди. Замонавий педагогика назариясида улар иккиламчи мақсадига кўра таснифланади - педагогик фаолиятнинг услубий асоси ва амалиётга

**SPORT O'QITUVCHISI SHAXSIYATINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK
XUSUSIYATLARI UNING KASBIY AKMEOLOGIYASI MAZMUNINI
SHAKLLANTIRISH UCHUN ASOS SIFATIDA**

10.53885/c8964-3281-2122-z

Utepberganov Amangeldi Kutlimuradovich, Nukus davlat universiteti

Bozor sharoitida oliy jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi sport o'qituvchisi shaxsiga, uning kasbiy mahoratiga, ma'naviy salohiyatiga, kasbiy faoliyatni amalga oshirishga psixologik va jismoniy tayyorgarligiga yangi talablar qo'yadi. Shu munosabat bilan, sport o'qituvchisining shaxsiyati va faoliyatining psixologik-pedagogik xususiyatlarini o'rganish ayniqsa dolzarb bo'lib, ularning kasbiy rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, "sport o'qituvchisi" atamasi biz tomonidan tasodifiy kiritilmagan, garchi shunday bo'lsa-da, biz jismoniy tarbiya va sport ta'lim sohasida kasb topa olmadik. Davlat diplomlarida va tarif-malaka tavsiflarida umumiy qabul qilingan nomlar: "jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassis", "jismoniy tarbiya o'qituvchisi", "jismoniy tarbiya bo'limi mudiri", "trener-o'qituvchi", "jismoniy tarbiya instruktori" va boshqalar. Bizning nuqtai nazarimiz va tanlagan muddatimizda umumlashtirilgan. "Sport o'qituvchisi" atamasining o'zi ham mahalliy, ham xorijiy ilmiy va ommabop nashrlarda keng qo'llaniladi.

Dergach A.A., Isaev A.A. sport murabbiyining bir qator shaxsiy xususiyatlarini aniqlang. Ular orasida: ruxsat berish, passivlik, faollik, tajovuzkorlik - qo'llab-quvvatlash; noaniqlik - aniqlik; rag'batlantirish - o'quvchilarning o'quv jarayonidagi faol ishtirokiga befarqlik. Bundan tashqari, vazminlik majoziydir; fikr almashishni rag'batlantirish - notalarni o'qish; xayrixohlik, iliqlik - sovuqlik, vazminlik. Bundan kelib chiqib, mualliflar "ideal" murabbiyning g'ayratli, oqilona tajovuzkor, o'z fikrlarini aniq ifodalaydigan va ancha emotsional ekanligini ta'kidlaydilar (Dergach A.A., Isaev A.A. 1981).

Murabbiylarning o'z-o'zini baholashi va sportchilar o'rtasidagi so'rov natijalariga ko'ra, B.J.Kertti ideal murabbiy shaxsini tavsiflaydi. Uning fikricha, sport o'qituvchisi ochiq, ochiqko'ngil, hissiy jihatdan barqaror shaxs bo'lishi kerak. U etarlicha yuqori intellektga ega bo'lishi, rivojlangan voqelik tuyg'usiga ega bo'lishi, amaliy va o'ziga ishongan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, bu yangilikka moyil, tashabbuskor, mustaqil, mas'uliyatli qarorlarni o'zi qabul qilishni afzal ko'radigan shaxs bo'lishi kerak.

Turli tadqiqotlar natijalarini tahlil qilar ekan, Kurtti B.J. sportchilarda ham, murabbiylarda ham murabbiyning ideal shaxsi haqida fikrlar borligini ta'kidlaydi. Biroq, uning fikricha, murabbiylikdagi muvaffaqiyat ko'p jihatdan sport o'qituvchisining bilimiga va shogirdlari bilan munosabatlariga bog'liq. Shuningdek, u o'z bilimlarini qanday o'tkazishi haqida. Muallifning ta'kidlashicha, murabbiyning tarbiyalanuvchilar tomonidan kutilayotgan vazifani bajara olishi kasbiy bilimi bilan qo'shilib, uning ba'zi kamchiliklarini to'ldirishi mumkin.

Kurti B.J. sport o'qituvchisi shaxsi tahlilini yakunlab, yuqori toifali sport o'qituvchisida o'zini-o'zi hissiy nazorat qilish, tajovuzkorlik va intellektual rivojlanishning yuqori darajasi kabi shaxsiy xususiyatlar mavjudligini aytadi. U ancha barqaror, faol, qat'iy xarakterga va qarashlarga ishonchga ega.

Murabbiyning xatti-harakati moslashuvchan, ba'zan avtoritar bo'lishi kerak. Yangilikni tez idrok etish, ijodkorlikka intilish, hamkasblar bilan faol muloqot qilish, doimiy o'zini-o'zi takomillashtirish yuqori toifali sport o'qituvchisiga xos xususiyatdir. O'z-o'zini nazorat qilmaslikni tavsiflovchi his-tuyg'ularning haddan tashqari namoyon bo'lishi istalmagan, chunki bu pedagogik jarayon natijalarining pasayishiga va o'qituvchining qiyin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishiga yordam beradi (Brynet J. Cretti). 1978).

Korx A.Ya. - sport o'qituvchisi shaxsining individual xususiyatlarini quyidagi fazilatlariga ko'ra baholashni taklif qiladi:

- g'oyaviy-siyosiy fazilatlar (vatanparvarlik, baynalmilallik, maqsadga muvofiqlik, tamoyillarga sodiqlik);
- axloqiy fazilatlar (kollektivlik, burch hissi, mas'uliyat, sport sha'ni, hayo, insonparvarlik, mehr-oqibat, odob, o'zini tanqid qilish, mehnatsevarlik);
- irodaviy fazilatlar (faollik, jasorat, qat'iyatlilik, mustaqillik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, ishonch, jasorat, o'zini tuta bilish, chidamlilik, g'alaba qozonish istagi);
- jamoada xulq-atvor (muloqot, xayrixohlik, boshqalarga nisbatan talabchanlik, mag'rurlik, o'zini-o'zi tanqid qilish, hurmat, optimal hissiylik, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarga munosabat, o'zini tuta bilish, ehtiyotkorlik, sezgirlik);
- mehnatga munosabat (ishtiyok, mehnatsevarlik, aniqlik, intizom, punktuallik, ishga ijodiy munosabat, fanatizm);

shaxsiy va kasbiy sifatlar (sport mahorati, pedagogik mahorat, kuzatuvchanlik, sezgi, pedagogik takt, e'tiborni taqsimlash qobiliyati, pedagogik tasavvur, mavhum fikrlash, qiziquvchanlik, didaktik mahorat, sportchilar bilan munosabatlarni o'rnatish, bashorat qilish qobiliyati, modellashtirish, avtoritet).

Muallifning fikricha, bu yoki to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi sifatlar sport o'qituvchisiga qay darajada xos bo'lganiga qarab, uning shaxsiyatining individual xususiyatlari, xarakteri haqida xulosa chiqarish mumkin (Qo'rx A.Ya. 2000).

Natijada, sport o'qituvchisining shaxsiy xususiyatlari ko'p jihatdan uning faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСЛАРИНИ КАСБИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ.

10.53885/j1651-9087-7114-p

Б.Б.Маъмуров,

п.ф.д., профессор. Бухоро давлат университети. Бухоро, Ўзбекистон.

Жалолов Жонибек Жамил ўғли

Навоий давлат педагогика институти магистранти, Навоий, Ўзбекистон.

Аннотация

Ушуб тезисда профессионал педагогик тайёргарлик дастурини ва ўқув-тарбиявий жараёни, илмий-назарий ишларни, спорт-машғулот ишларини ўз ичига олиши тўғрисида фикр мулоҳазалар юритилади.

Калит сўзлар: Профессионал педагогик тайёргарлик, ўқув-тарбиявий жараён, илмий-назарий ишлар, спорт-машғулот ишлари.

Профессионал педагогик тайёргарлик дастури ва ўқув-тарбиявий жараён, илмий-назарий ишлар, спорт-машғулот ишларини ўз ичига олади. Бунда:

1. спортчилар ўз хоҳишларига кўра спорт мактабларига машғулотга қатнашиши ёки шуғулланмаслиги мумкин;

2. ёш спортчиларда катталар билан ҳамкорлик, тенг ҳуқуқлилиқ тамойилари ривожланади.

Ўқитувчи ўз обрўсига эга бўлиши керак. Ўқувчи билан диктатор бўлиб эмас, балки ҳамсухбат, дўстона муносабатда бўлиши керак.

Кўпинча болалар ўз мажбуриятларини ёддан чиқарадилар. Бу ҳол айниқса “балогат” даврида юзага келади, болалар худбин, кайфияти билан иш қиладиган бўлади. Бу даврда ўқитувчи болани кўнглига йўл топа олиши, хатти-харакатини тўғри баҳолаб, унга ижобий баҳо бера олиши керак.

Ўқитувчининг кўнгли бўшлиги, меҳрибонлиги ва инсонпарварлиги ўқувчи томонидан айрим ҳолларда ўқитувчини бўш деб ўйлашига олиб келади. Шунинг учун ўқитувчи доимо талабчан бўлиши керак.

Касб маҳорати ривожланишининг дастлабки босқичларида жисмоний тарбия мутахассисига, одатда, спорт машғулотлари соҳа-сидаги ҳаракат фаоллигига ички, рефлексив баҳолаб бўлмайдиган рағбатлар, истаклар таъсир қилади. Тор доирадаги касбий фаолият-нинг танланиши – соф рефлексив ҳодисадир, яъни ўзини намоён қилишнинг энг жозибали шакли бўлган спортда нафақат шахсий такомиллашиш эҳтиёжини англаш, балки бунга ўз ўқувчиларини ўргатиш маҳоратини эгаллаб олиш билан боғлиқ. Бошқача айтганда, жисмоний тарбия соҳасидаги касбий фаолият ўзининг шахсий асосида рефлексив, онгли кўрсатмага эга.

Касб маҳоратининг энг муҳим таркибий элементлари – бу умумий ва касбий маданият. Касбий билимдонлик, кучни оптимал сарф қилган ҳолда касбий бошқарув самарадорлигидир.

Касб маҳоратида мутахассиснинг эталон (муваффақиятли) моде-лига касбий фаолият мазмуни ва мутахассиснинг шахсий сифатларига бўлган, илмий асосланган меъёрлар ҳамда талаблар қиради. Улар касбий мажбуриятларни муваффақиятли бажариш имконини беради. Бу мажбуриятлар маъносига кўра бир-бирига яқин бўлган иккита мазмундор жиҳатларга эга. Биринчидан, кишининг касбий фаолияти давомида эгаллаб оладиган сифатлари йиғиндисидир (меъерий касб маҳорати). Иккинчиси – бу профессионал шахснинг ички дунёси. Бундай инсонда касбий сифатлар тўплами унинг шахсининг мазмуний қисмига айланган.

Ўқитувчи ўқувчининг кайфиятини, психологиясини ва уни нимага қизиқишини яхши билиши керак. Ўқувчилар машғулотлар билан мунтазам шуғулланадилар, ҳаттоки уларга бу кийинчилик туғдирса ҳам, уддасидан чиқишга ҳаракат қиладилар.

Биз, фаолиятли ёндашув назариясига таянган ҳолда, бошқарув соҳасидаги жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг касбий маҳоратини ривожлантиришга тааллуқли тарзда тизимли

ёндашув-нинг асосий қоидаларига аниқликлар киритдик. Фаолиятли ёндашув назарияси педагогика фанида ўтган асрнинг 50-60 йилларида пайдо бўлди ва С.Л. Рубинштейн, Л.С.Виготский, А.Н.Леонтьев, В.П.Зин-ченко, В.И. Загвязинский, Л.В. Занков ишларида ўз аксини топди. Бу назария касб маҳоратининг ривожланишида рефлексиядан максимал фойдаланган ҳолда якуний ижобий натижага бўлган мотивацион кўрсатмаларнинг амалга оширилишини таъминлайди.

Касбий билимдонликнинг маъноси реал касб маҳоратига яқин. Билимдонлик, маъносига қараб ижтимоий, шахсий, индивидуал, касбий билимдонлик бўлиши мумкин. А.К. Маркова мулоҳазаларида алоҳида касбий билимдонликда *касбий фаолият ва касбий мулоқот* энг катта аҳамиятга эга элементлардан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия бошқаруви соҳасидаги ходимнинг *касбий фаолияти* кенг миқёсдаги жисмоний тарбия таълим ҳудудидаги тор доирадаги ихтисосликдан келиб чиқадиган касб маҳорати ва касбий онгдан ташкил топади. Улар оптимал даражадаги психоэмоционал ва физиологик сарфлар ҳисобига ижобий натижага эришиш имконини беради.

Жисмоний тарбия мутахассисининг *касбий мулоқоти* – бу билимдонликнинг коммуникатив таркиби бўлиб, касбий фаолиятнинг танланган тури учун хос бўлган ишбилармонлик мулоқоти меъёр-ларини ўзлаштиришни ўз ичига олади, масалан, шарқ яккакурашлари мураббийси учун – рус, ўзбек тилида баъзан эквиваленти бўлмаган махсус атамаларни билиш, иш юзасидан алоқалар ўрнатиш ва ҳамкорлик қила олиш, меҳнат бозорида рақобатчиликни таъминлаган ҳолда ўз ишига қизиқиш уйғота олиш. Мураббий фаоллик билан ўқувчиларни банд қилиши керак. Бунда мураббийга ўқувчилар меҳр билан қарашади. Педагогнинг муомаласи, унинг совуққонлиги, кўполлиги ўқувчига салбий таъсир қилади. Ўқувчининг болалиги тугайдиган давргача мураббий ва ўқувчи бир-бирларини яхши тушунишади. Ўқувчилар ўқитувчига инсон сифатида ҳам яхши баҳо бера оладилар.

Касбий мулоқот суҳбатдошларнинг ҳар бирида муҳокама қилинаётган иш юзасидан ўта шахсий индивидуаллашган муносабат борлигини назарда тутати. Ички шахсий муносабатда, биринчи галда, шахсий эҳтиёжлар ва манфаатлар акс этади (онгли, ўзи манфаатдор бўлган мулоқот).

Шахсий касбий билимдонлик – бу эркин ифодаланган касбий мотивация, ижобий маънодаги касбий “мен ўзим” (касбга хос масалаларни ҳал этишдаги мустақиллик), касб билан маънавий боғлиқлик (касбий бурч, касбий маънавий қадриятлари касб этиш). Шахсий билимдонлик индивидуал билимдонлик билан тўлдирилади, яъни индивиднинг характери унинг иштиёқ майллари, одатлари морфофункционал мақоми орқали ўзгаради, қайта тус олади.

Бошқарув соҳасида индивидуал-шахсий сифатлар раҳбарнинг асосий вазифалари орқали ўзгаради.

Адабиётлар рўйхати

1. Авакушин С.Н. Основы профессионализма как движущий фактор повышения эффективности труда педагога: Научная организация труда учителя.- Кострома: Знание, 1987. - 67 с.
2. Аминов Н.А., Аверина И.С., Аршавин Л.И. Экспресс-диагностика профессиональной пригодности к педагогической деятельности. - Челябинск: ЧГПИ, 1990.-108 с.
3. Антуков П.Р. Профессиональная ориентация как педагогическая проблема / Педагогические основы профориентации учащейся молодежи. -М.: Просвещение, 1982.- С. 9-15.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИ КАСБ МАҲОРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.

10.53885/i5231-5215-0111-s

Б.Б.Маъмуров,

п.ф.д., профессор. Бухоро давлат университети. Бухоро, Ўзбекистон.

Кулмуратов Минайдар Махмудбек ўғли

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти магистранти, Нукус,

Қарақалпоғистон.

Аннотация

Ушбу тезисда жисмоний тарбия мутахассиси касб маҳоратининг ривожланиши тўғрисида фикр мулоҳазалар юртилади.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, профессионал ходим, касб маҳорати, репродуктивлик, мослашиш, локал модели.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги профессионал ходим – етакчилик қилиш, кадрлари билан бўладиган муносабатларнинг оптимал вариантларини танлаб олиш қобилияти, зиддиятларни ҳал этиш, бирон-бир вазиятларда ён босишга хотиржам муносабатда бўлишдаги ўз-ўзидан ўсиб боровчи шахсий катталиқдир.

Профессионалнинг ҳар бир вазифасида индивидуал-шахсий фаолият услуби кузатилади ва агар мутахассиснинг ишбилармонлик сифатларини касбга хос муҳим сифатларининг биринчи гуруҳига шартли равишда киритиш мумкин бўлса, унда иккинчи гуруҳига (аниқроғи иккинчи ярмига) индивидуал-шахсий сифатлар киради.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари касб маҳорати ривожланишида қўйилган талаблар:

Биринчи даражада – репродуктивлик (минимал) машқлар мисолида уларини тизимда ёки комбинацияларда бажарилиш қобилияти, назарий ва амалий тайёргарликка боғлиқ бўлмаган ҳолда ўзининг билимини етказа билиш қобилиятини кўрсата билиш.

Иккинчи даражада – мослашиш (паст). Мураббий ўз билган-ларини нафақат тарбияланувчиларининг индивидуал жиҳатлари малакасига ва уни тушунчасига мос олиб боради.

Учинчи даражада – локал модели (ўрта), ўз билимини нафақат етказа билиши, ёш спортчиларнинг жиҳатларига мослаштириш қобилияти, балки конструкторлаш (моделлаш) билимлар тизимига ва алоҳида турларда жисмоний тайёргарлиги, билим ва кўникмалар жисмоний техникавий, тактикавий йўналишда олиб боради.

Тўртинчи даражада – тизимда моделлашган билимлар (баланд). Мураббий ёш спортчиларнинг фаолиятини тизимда моделлашни билиши, негаки улар танлаган спорт туридан олган билим ва кўникмаларини билимлар тизимига мослаштиради.

Бешинчи даражада – тизимли моделлашган фаолият ва хулқи (ўта баланд). Мураббий шундай спорт тайёргарлик тизимини моделлаштиришни биладики, спортчини шахс сифатида шакллан-тиради, нафақат жисмоний, балки руҳий ва ақлий жиҳатини эъти-борга олади. Бу руҳий тетикликни ва инсонийликни юқори даражада, юқори спорт натижаларга эришишга олиб келади.

Яқуний натижага йўналтирилган кўрсатманинг фаолиятли таҳлили кўрсатманинг фаолият мотивларини барқарорлаштириш механизми сифатида иарархик табиати тўғрисидаги фаразнинг пайдо бўлишига олиб келади. Фаолиятнинг камида учта тузилмавий даражаси ажратилган: маъноли, мақсадли ва муолажавий. Кўрсатманинг ажратиб кўрсатилган фаолиятининг тузилмавий элементларига барқарорлаштирувчи механизми, шубҳасиз, ижобий ходисадир. Бироқ фаолиятли ёндашувда, биринчи навбатда, шу тузилмавий элементларининг динамикавийлигига таяниш зарур.

Раҳбарнинг ижтимоий муҳитнинг замонавий тасаввурлари ва эҳтиёжларига жавоб берадиган асосий бошқарув вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Лойиҳалаш – башоратлаш – жамият эҳтиёжларига жавоб берадиган, тараққий этган бозор йўналишида ривожланаётган бошқариладиган тизимнинг ривожланиш динамикаси асосий йўналишларни аниқлаш.

2. Мотивацион – маърифий – бошқарув объектларининг сама-рали фаолиятини, рағбатлантириш, уларнинг билиш фаоллигини касбий соҳадаги янги билимларни олишга бўлган интилишини ошириш.

3. Ташкилий – мақсадли фаолият, у бошқарув вазифаларининг ҳал этилишини таъминлайди.

4. Коммуникатив – ахборотли – коммуникацион алоқаларни тузилма ҳолига келтириш ва сақлаш, зарур ахборотни қайта ўзгартириш ҳамда кадрларга йўналтириш.

Бошқарув соҳаси ходимининг касбга хос муҳим шахсий сифатлари орасида рефлексия қобилияти, муаммоли фикрлаш, қабул қилинадиган қарорларнинг яқин орада ва келажакдаги оқибатларини кўра билиш, уларни тезкор равишда тузатиш қобилияти катта аҳамиятга эга.

Раҳбарнинг индивидуал-шахсий сифатлари иш юзасидан бўла-диган мулоқот хусусиятларида, кадрларнинг танқидида (мақтовли танқид, умидли танқид, хавотирланишли танқид, лавозимга номуносиблик тўғрисидаги огоҳлантиришли танқид) намоён бўлади. Овоза қилишли танқид, худди бошқаришдаги ёрқин ифодаланган авторитаризм (яккаҳоқимлик) сингари, тан олинмайди. Аксинча, кадрларнинг жамоавий ижодиётига таяниш, уларнинг бошқарув муаммоларини ҳал қилишда қатнашиши, қўл остидагилар билан очиқ мулоқотда бўлиш, уларнинг хизмат зинапоясидан кўтарилишларига ғамхўрлик қилиш замонавий профессионал бошқарувчи услубининг энг афзал хусусиятларидир. Моделнинг мазмуний таркиби ахбо-ротли-таҳлилий, ташкилий – ижрони меъёрий-буйруқли, касбий-интегротив блокларини ўз ичига олади. Шакллантирувчи тажриба олиб бориш шароитларида биз томонимиздан ишлаб чиқилган олий

ўқув юртидан кейинги курсларнинг (МОФ, МОИ, малака ошириш курслари) ўқув режаси ва мавзулар бўйича маърузалари, семинар ва амалий машғулотлари орқали касбий фаолиятнинг бу алоқаларини ўзлаштириш кўзда тутилган эди.

Касб маҳоратини ривожлантириш моделининг рағбатлантирувчи мотивацион таркиби томонидан тингловчиларнинг билиш фаолли-гини ривожлантириш, касбий малакаларини эгаллашда муваффа-қиятли уринишларни ривожлантириш назарда тутилган эди. Муола-жавий-фаолиятли блокда таълим соҳасидаги касбий билимдонлик даражасини мунтазам ошириб бориш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион фаолият усуллари ҳамда шакллари ўзлаштириш кўзда тутилган эди. Тажрибанинг якуний босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги профессионал мутахассис учун мажбурий саналган билим ҳамда кўникмалар анкета сўрови ва тестлаш натижаларининг эксперт баҳолари асосида баҳоланди.

Шу нарса эътиборни тортадики, тажрибанинг якуний босқичида касбий билимлар даражасини ошириш бўйича педагогик шарт-шароитлар комплекси амалга оширилганлигига қарамасдан, қўшимча касбий тайёргарликка муҳтож бўлмаганлар сони 1,2% гача тушиб кетди, албатта муҳтож бўлганлар сони эса 46,2% гача камайди. Такрорий анкета сўрови натижаларидан олинадиган хулоса бир: касбий билим даражасини ошириш янги билимларга бўлган эҳтиёжни олиб ташламайди, балки уни рағбатлантиради (ўзининг касбий маҳоратини ошириш истаги бўлмаган мутахассисларнинг деярли йўқлиги).

Касбий билимлар ва амалий кўникмаларни оширишга албатта муҳтож бўлган мутахассислар сонининг камайиши ўта шахсий даъвогарликдаги фарқлардан далолат беради..

Адабиётлар рўйхати

1. Апанасенко Л.И. Для повышения творческой активности будущих учителей // Вестник высшей школы. - 1985.-№4.-С.34-35.

2. Ачилов А.М., Акрамов.Ж.А. Қишлоқ жойларида болалар спортини ривожлантириш тизимини шакллантириш. // Фан спорга.-Т.,2007.-№3-б 3-7 бет.

3. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теор. и практ. физ. культ. -1991. - №7. - С.37-41.

4. Безугла Л.И. Формирование духовных и моральных качеств будущих учителей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харьков: ХДАДМ. - 2005. - №10. - С 3-6.

5. Белкин А.С. Ситуация успеха: как ее создать, - М.: Просвещение, 1991.-176с.

JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISINING KASBIY FAOLIYATI USLUBINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/19558-2305-2686-v

S.Sh.Muxitdinovich

Buxoro davlat universiteti magistranti

Annatatsiya

Maqolada pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat bo'yicha pedagoglar tayyorlovchi ta'lim yo'nalishining kasbiy faoliyati uslublariga qo'yiladigan talablar va ularning o'ziga xos xususiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В статье представлена информация о требованиях к методам профессиональной деятельности педагогических вузов в области физического воспитания и их специфических особенностях.

Annotation

The article provides information about the requirements for the methods of professional activity of pedagogical universities in the field of physical education and their specific features.

Tayanch so'zlar: kasbiy kompetensiya, strategiya, eksperimental, integratsiya.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, стратегия, эксперимент, интеграция.

Key words: professional competence, strategy, experiment, integration.

Jamiyat ijtimoiy rivojlanishining hozirgi bosqichida shaxsning jismoniy madaniyati darajasi ko'p jihatdan shaxsni atrofdagi dunyoga moslashish darajasini belgilaydi. Bugungi kunda jismonan, ma'naviy va axloqiy jihatdan sog'lom, o'ziga ishongan, o'zini kasbiy va ijodiy qobiliyatini amalga oshirishga qodir, mustaqil qarorlar qabul qila oladigan inson muvaffaqiyatga erisha oladi.

Shuning uchun ham bugungi kunda umumta'lim maktabining asosiy muammolaridan biri - o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishdir. Ushbu muammoni hal qilish mas'uliyati asosan jismoniy tarbiya o'qituvchilari zimmasiga tushadi, shu munosabat bilan o'qituvchining individual pedagogik mahoratini, uning kasbiy faoliyati uslubini maqsadga erishishining ma'lum strategiyasi sifatida rivojlantirish vazifasi dolzarbdir. O'z navbatida, kasbiy uslub sub'ektiv qadriyatlarga, yo'nalishlarga va dominant motivlarga, kompetensiya darajasiga va o'z-o'zini anglashga tayyorligiga bog'liq bo'lib, o'qitilayotgan fanning ichki mantiqi va mazmuni bilan belgilanadi. Aynan kasbiy kompetensiyalarning shakllanish darajasi va bo'lajak o'qituvchining uslubiy yo'nalishi uning pedagogik faoliyati samaradorligini belgilaydi.

Pedagogikada individual kasbiy uslubni shakllantirish va amalga oshirish bilan bog'liq muammolar yaxshi o'rganilgan. Ushbu muammoni o'rganishga bag'ishlangan ishlar qatorida H.A.Aminova, B.A.Vyatkina, E.A.Klimov, O.A.Lapina, A.B. Libin, A.K.Markova, V.S.Merlin, L.M. Mitina, V.A. Tolocheka, E.H. Shiyonov va boshqalar kasbiy faoliyatda o'zini namoyon qilishning individual uslubini hisobga olgan holda mutaxassisni tayyorlash imkoniyatlarini ko'rib chiqdilar. Yuqoridagi mualliflarning asarlari o'qituvchining kasbiy uslubini uning o'quvchilar bilan munosabatlarining o'ziga xos uslubi va hayot tarzi va maqsadga erishishning muayyan strategiyasi sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiyani shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishga yo'naltirilgan yangi yo'nalishlari V.K. Balsevich, M.Ya. Vilenskiy, Z.N. Vyatkina, S.A. Jelyaeva, L.P.Matveeva, V.A. Petkov, V.G. Solovyov, K.D. Chermir asarlarida o'z ifodasini topgan.

Bundan tashqari, pedagogika universitetining vazifasi jismoniy madaniyatning mazmuni va o'ziga xos xususiyatlarini ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida tushunadigan mutaxassisni shakllantirish bo'yicha ishlarni tashkil etishdan iborat bo'lib, bu o'quv jarayonini maqsad va vazifalardagi sifat o'zgarishlariga qayta yo'naltirishni nazarda tutadi. O'qitish, ushbu jarayonni texnologiyalashtirishga yo'naltirish.

Ilmiy rivojlanish darajasiga umumiy dastlabki baho berib, shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda uning faqat individual jihatlari ochib berilgan, xususan, o'quv faoliyati uslublari aniqlangan, ularning turlari tavsiflangan, xususiyatlari taqdim etilgan va boshqalar. Shu bilan birga, ilmiy nuqtai nazardan, fan faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kasbiy uslubni shakllantirishga yordam beruvchi omillar va pedagogik shart-sharoitlarni o'rganish muammosi, bizningcha, yetarlicha o'rganilmagan.

Zamonaviy nazariya va amaliyotda muammoning rivojlanish holatini tahlil qilish quyidagilar o'rtasidagi ob'ektiv mavjud qarama-qarshiliklarni aniqlashga imkon berdi:

- maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qodir bo'lgan o'qituvchilarga jamiyatning talablari va pedagogika universitetida o'quv jarayonini tashkil etishning yetarli darajada samarali usullari ushbu muammoni hal qilishga imkon beradi; maktabning yuqori malakali, individual kasbiy pozitsiyaga ega bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ob'ektiv ehtiyoji va o'qituvchi faoliyatining uslub xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan universitetning o'quv jarayonining pedagogik shartlarining nazariy va amaliy asoslari yetarli emas.

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisini kasbiy tayyorlashning asosiy maqsadi: universitetda o'qish jarayonida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy faoliyati uslubini shakllantirishni texnologiyalashtirish jarayonini aks ettiruvchi model samaradorligini asoslash va eksperimental tekshirish.

Kelajakdagi jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy faoliyati uslubini shakllantirish jarayoni, agar uslubni shakllantirishning pedagogik vositalari kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lsa, samarali bo'ladi degan taxminga asoslanadi.

Ilmiy tadqiqot ishlari, o'quv-metodik qo'llanmalar shuni anglatadiki, pedagogika universitetida o'qituvchilarni tayyorlashning o'quv jarayonida kasbiy va uslubiy yo'nalishni rivojlantirishning yaxlit tizimi mavjud emasligini bildiradi.

Yuqorida aytilganlar, universitetda mavjud kadrlar tayyorlash tizimi bilan mustaqil pedagogik faoliyatni boshlagan va individual pedagogik kompetensiyalarni shakllantirishning yetarlicha yuqori darajasiga ega bo'lgan talabalar o'zlarining kasbiy mahoratini samarali namoyish eta olmaydilar, degan xulosaga kelishimizga imkon beradi. Universitetda bo'lajak o'qituvchilarni mustaqil pedagogik faoliyatga moslashtirish tizimi qurilmaganligi bilan bog'liq. Kasbiy uslub - bu har bir o'quvchining kasbiy kompetensiyalarini, individual shaxsiy xususiyatlarini va ijodiy o'zini namoyon qilishini pedagogik faoliyatga birlashtirishga qodir bo'lgan vositadir. Bu pedagogika universitetida bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash mazmunini ta'lim jarayoniga uslubni shakllantirish elementlarini maqsadli joriy etish nuqtai nazaridan takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiyaga qiziqish jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik yo'nalishini shakllantiruvchi ikkinchi asosiy motivdir. Sport bilan shug'ullanuvchi yigit-qizlarning sportga yo'naltirilganligi jismoniy tarbiya va pedagogik faoliyatga qiziqishni, boshqa odamlarni kuchli, baquvvat, sog'lom, xususan, bolalarga aylantirishga intilishlarini uyg'otishi kerak.

Ishonchimiz komilki, kasbiy faoliyat uslubi - bu yangi shakllanish, buning natijasida bo'lajak o'qituvchi pedagogik faoliyatda o'zining texnologik tizimini, o'zining va boshqalarning tajribasini refleksi tahlil qilish orqali, eng mos dasturni ishlab chiqish orqali so'zlashi mumkin.

Bo'lajak o'qituvchining intellektual, motivatsion, aqliy xususiyatlari va kasbiy fazilatlarini o'z ichiga olgan murakkab tizimli shaxsiy shakllanishni ifodalovchi kasbiy faoliyat uslubi uning kasbiy va shaxsiy fazilatlariga integratsiyalashgan ta'sir ko'rsatadi.

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

Adabiyotlar ro'yxati

1. Farmonova M. A. TA'LIM UMUNDORLIGINI OSHIRISHDA MOBIL ILOVALARNING O'RNI //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. 3.

2. Хақимов Х. Н. ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 479-483.

3. Асланов К. П., Хақимов Х. Н., Акрамова Г. М. МЕСТО ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ //Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – 2015. – №. 9. – С. 38-39

4. Arslonov Q. P., Hakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.

5. Быховская, И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении : традиция и современность Текст. / И. М. Быховская. — М. : РИОГЦОЛИМК, 1993. 168 с.

6. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» Текст. / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. -2004.-№ 11.- С. 2-7.

7. Виленский, М. Я. Пути повышения творческого потенциала будущих учителей Текст. / М. Я. Виленский, С. Н. Зайцева, М. Г. Иващенко // Формирование личности учителя советской школы. М., 1991. - С. 44-47.

8. Виленский, М. Я. Педагогические условия становления целостной личности учителя в вузе Текст. / М. Я. Виленский, С. Н. Зайцева // Теория и практика высшего педагогического образования. М., 1991. - С. 86-96.

МУНДАРИЖА

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ.....	3
Жумаев Рустам Ғаниевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ.....	4
Зарипов Гулмурот Тохирович. ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ.....	6

1-SHO‘BA: TA‘LIM MUASSASALARIDA O‘TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI.....11

С.И.Иноятгов, Г.С.Ражабова. АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ.....	11
Ибраимов Холбой Ибрагимович. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ.....	14
Махмудов Мэлс Хасанович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ.....	17
Орипова Мохина Нишод кизи. Баймурадov Раджаб Сайфитдинович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ.....	19
Abdullayev Avazbek Alisherjon o‘g‘li. МАКТАБДА О‘QUVCHILAR BILAN OLIV BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.....	24
Q.T.Arabboyev. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....	26
Sobirov Abdulaziz Abdurozикович. BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI.....	28
Rahmanov Akmal Azimovich. Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi. GIMNASTIKACHI QIZLARINING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVIJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR.....	31
Ishankulov Baxtiyor Muratovich. МАКТАБ О‘QUVCHILARI O‘RTASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOY VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI.....	32
Pirimova Nargiza Adilovna. BADIY GIMNASTIKANING TA‘LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O‘RNI.....	33
Raxmonov Rauf Rasulovich, Rahmatova Mehrinigor Karimovna. UMUM TA‘LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO‘GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.....	36
Қаҳҳоров Сиддиқ Қаҳҳорович, Ҳайитов Умиджон Ҳамидович, Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ.....	38
Hojiyev Sherali Suvonovich. TA‘LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI.....	40
Sharipova Dilyara Djumaniyozovna, Mamanova Aziza Abduxoliq qizi. 13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH.....	42
V.A.Sultonov . SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI.....	43
Абдукаримов Нурмахан Амирханович, Абдуғаниев Бунёдбек Неъмат ўғли. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	45
Ergashov Mansur Yarashovich. “BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI” FANINI O‘QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV.....	47
Шакиржанов Темур Азъмжонович. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ.....	49
Шакиржанов Темур Азъмжонович, Шакиржанова Клара Ташкенбаевна. ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ.....	52
Davronov Nurzod Ismoilovich, Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o‘g‘li, QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA BOSHLANG‘ICH SINFI O‘QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH.....	54

Б.Мамуров. Убенов Пазылбек Керимнияз улы, ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ.....	55
Ибрагимов М. БОКСДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.....	57
F.S. Fazliddinov. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ.....	60
Г. Р. Муратова, Комилова М. СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» КАК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ БУДУЩИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ В СПОРТЕ И ОБОРОНЕ СТРАНЫ.....	62
<i>Р.Ю.Бабадинов.</i> МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ҲОЛАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ	65
Усмонов Ш. МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ УЧУН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.....	67
Nazarova N.E., Ergashev D.E., ADAPTIV JISMONIY MADANIYAT RIVOJLANISHINING FAOLIYAT YO'NALISHI.	70
А.Ш.Иноятов КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУХОФАЗА ҚИЛИШДА ГЕРОНТОЛОГИЯ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИНТЕГРАТИВ ФАОЛИЯТИ ..	72
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. ZAMONAVIY MAKTAB SHARTOTLARIDA TA'LIM VA JISMONIY TARBIYA MUAMMOLARI.....	75
Axmedov Qahramon Asliddinovich, Musayev Otabek Qudrotovich. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI KOMPENTENSIYAVIY YONDOSHUV ASOSIDA TASHKIL QILISH.....	77
Rayimov Shaxzod Alikulovich, Musayev Otabek Qudrotovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH.....	79
Бобров А.Д. , Иванова М.М. ВЛИЯНИЕ ГРАФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	81
Пашкова Анастасия Николаевна, Пашков Артем Петрович, ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА.....	83
Толистинов Богдан Генодиевич, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	85
Elova Sitora Axmatkulovna. TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMOLARI.....	87
М.К.Хожимуродова. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA'SIRI.....	89
О.Ю.Тolibova 1-4 SINFLAR O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TABAQALI- INDIVIDUAL YONDASHISH	91
Nurullayev Jasurbek Otaxon o'g'li. TALABALARNING UMUMIY- O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDAGI AMALIYOTGA KASBIY- PEDOGOGIK TAYYORGARLIK DARAJASINI VAHOLASH USLUBINI ISHLAB CHIQUISH	93
Абдуллаев Абдукаюм Абдулхаевич., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ.....	95
R.X.Kadirov, R.R.Latipov, M.N.Jumaeva. SPORT FAOLIYATIGA YO'NALTIRISHNING IJTIMOY MUAMMOLARI VA YECHIMLARI.....	98
Лебедева Надежда Олеговна, Кузнецова Елена Дмитриевна. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И ПЛАСТИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	101
Ғ.Э.Эшматов. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	103
Қамбаров О.Ф. ГИПОДИНАМИК ОМИЛЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТЛАРИГА ТАЪСИРИ.....	106
Qurbonov X., Khoshimova Mehrangiz Olmurod qizi. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLAR	108
Qurbonov X., Maxsudova Mohigul Muxtor qizi. UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI.....	110
С.И.Саидов. БОШЛАНҒИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	112

Хасанов Р.А., Турсунов М.З. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИ ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ЙЎЛИ БИЛАН ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.....	114
Толистинов Богдан Генодиевич, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ	115
Eshtemirova E`zoza Murodjon kizi, Yusupov G'ayratAbdullaevich. VADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI	117
Попова Наталья Владимировна, Передера Энни Сергеевна, ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	119
Сафаралиев Бозор Сафаралиевич, Азимов Гурез Джалилович, ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ	121
Вебер Дмитрий Александрович, Юрин Даниил Сергеевич, ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	125
Qurbonov G'ayratjon katta o'qituvchi, Raximjonov Dostonbek Rasuljon o'g'li, SPORT O'YINLARI BO'YICHA MAKTAB JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'TKAZISH METODIKASI.....	127
Tursunov Oqil Amrulloevich. SPORT NAZARIYASI PREDMETINING XUSUSIYATLARI, MAXSUS ATAMALARI.....	129
Я.З.Файзиев, М.Ф.Юсупова . РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	132
Гайрат Салимов, Ирода Косимбекова. БАРКАМОЛ РИВОЖЛАНГАН ШАХСНИ ТАРБИЯЛАШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ.....	135

2-SHO'BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION SPORT KLASTERINI TASHKIL QILISH;
.....**140**

Bobomurodov Abdurafik Egamurodovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH ORQALI O'QUVCHILAR NAZARIY BILIMINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	140
Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li, Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВНИНГ ЗАРУРИЯТИ..	142
Bekmurzaev Abdikarim Kulmurzaevich, Shilmanov Raxat Perdebaevich, Kalmuratov Islambek Polatovich. JISMONIY MADANIYAT SHAKLLANISHIDA SHAXSIY SOG'LIQNI SAQLASHNING TA'RKIBIY QISMLARI.....	145
Abdiyev Sherzod Abdurahmonovich, Omurullayeva Maftuna Xabibulla qizi, KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YENGIL ATLETIKA TURLARIGA O'QUVCHI YOSHLARNI SARALASHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASI	146
Sh.O'.Atamurodov, D.X.Abdullayev, M.Xosilmurodov. O'QUVCHILARGA MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI MILLIY VA UMUMINSONIY FAZILATLARNI SINGDIRISHNING MAZMUNI, SHAKL VA METODLARI.....	148
Soataliyev Sardorbek Minnosibjon o'g'li. MAKTAB O'QUVCHILARINI SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING ASOSIY TOMONLARI.....	150
Ibragimov Alisher Karomatovich, Saidmurodova Gavhar Navròzovna. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANISHDA SOG'LOM ONA VA OILANING O'RNI	152
Ibragimov Alisher Karomatovich, Jabborov Islomjon Bobir o'g'li. BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA FANINING OILADAGI O'RNI VA AHAMIYATI.....	155
Aslonova Malohat Akramovna. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI BO'YICHA AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH.....	158
TOXTASINOV DILSHODBEK ERKINJONOVICH, JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISHDA "SPORT TARG'IBOTCHISI"NING ROLI.....	160
M.A.Xasanova. UMUMTA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA FANIDA TA'LIMI SIFATINI OSHIRISHDA INNOVATSION USULLARDAN FOYDALANISH.....	162
Бесносюк Александр Алексеевич, Маъмуров Баходир Бахшуллаевич, «ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ.....	163

F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov. YURISH- SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING ASOSIY TALABI.....	166
Н.М.Гафуров. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ ДАВР ТАЛАБИДИР.....	167
Усмонов Ш., Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС ЖАРАЁНИГА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ КИРИТИШ.....	170
Шукуров Рахим Салимович, Жамолов Феруз Фахридинович. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУҲИМ ВОСИТА СИФАТИДА	171
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ЭРТАЛАБКИ ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА КОМПЛЕКСЛАРИНИ ТУЗИШ МЕТОДИКАСИ.....	174
Иноятгов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ ПРОФИЛАКТИК ЁНДАШУВИ	176
Қ.П.Арслонов, S.N.Latipov. SPORT PEDAGOGI (BOKSTRENERI) FAOLIYATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SPORT PEDAGOGIGA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	179
Ш. Дж. Абдуллаев, Ш.Н. Намозов. ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	181
С.Т.Неъматов. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАРИМИЗНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ЙУЛГА ҚЎЙИШ.....	183
Bo'riyev Bobonazar O'Roqovich, Yuldasheva Nilola Dilshod Qizi . ZAMONAVIY SPORTDA AXBOROT TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI.....	186
Bairbekov Abdulla, TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA ILG'OR PEDAGOGIK TECHNOLOGIYANI TATBIQ ETISHNING ZARURATI.....	188
Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich. Bekbergenov Toxtarbay. Kulumbaeva Hadiya. SPORTCHILARNI SOG'LIG'INI MUSTANKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING USTUVOR YO'NALISHLARI	190
Boltayev Shamshod. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHDA INNOVATSION KLASSTER METODINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.....	192
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Fatulloyev Rahmatulloh Azimovich. YOSH VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	194
S.S.Abduyeva. XOTIN- QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLANING O'RNI	196
Абдулахатов Акрамжон Рўзмаматович. УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МУОММОЛАРИ.....	198
Shoximov Jonibek. Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. JISMONIY TARBIYA , SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.	200
Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich, Azamat Orunbayev. SOG'LIQNI SAQLASH VA SPORT UCHUN MO'LJALLANGAN FITNES MARKAZLARI HAMDA ULARGA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	202
Саидов Иззатилло Истамович. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	209
С.И.Саидов. ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАБ, УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ РОЛИ.....	212
Б.Мамуров. Сейдеметов Тилепбай Толибаевич. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ	215
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. АҲОЛИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРИЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЮГУРИШНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	216
Эргашев Войсхон Саётхон ўғли, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛУВЧИ МУҲИМ ВОСИТА.....	220
Мусаева Умеда Аткиёевна. АҲОЛИНИ ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ	221
Gulboyev Akbar To'xtayevich. JISMONIY TARBIYA VA INSON BARKAMOLLIGI.....	224
Б.Б.Маъмуров. Бердиев Жамшид Бахридинович. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	226

Rajabov G'iyos Asporovich. O'quvchi-yoshlarda sog'lom turmush tarzi va xarakat faolligini darsdan tashqari mashg'ulotlar (sport to'g'araklari) orqali samarali tashkil etish yo'llari.	227
Исмоилова Махсума Нарзикуловна. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ	229
Sultanova Diana Vaxodir qizi. SOG'LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA TURLARI AHOLINING JISMONIY BARKAMOLLI GI VOSITASI SIFATIDA	231
С.Самадов . ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ҚЎЛЛАШ УСУЛЛАРИ	233
Б.Б.Маъмуров, Эргашев Воисхон Саётхон ўғли . САЛОМАТЛИК КОМПОНЕНТИ.....	236

3-sho'ba: Sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari

Шахрулла Махмудов, СПОРТ СОҲАСИДА ИҚТИДОРЛИ ЁШЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ВА МАҚСАДЛИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	238
Собянина Галина Николаевна, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	239
Джемилов Темур Расимович. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	241
A.K.Ibragimov, Axmedova Zuxrahon Tulyanbayevna. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USULLARI VA USLUBLARI	243
Рахмонов Музаффар Усмонбоевич, Козакова Гульноза Носиржон кызы. СРЕДСТВА И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	246
Рахмонов Рауф Расулович, Бобокулов Миржалол Жўракулович. ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШДА САМАРАЛИ УСУЛЛАР.....	248
Сатиев Шухрат Комилович. Нематиллаев Азизбек Носиржон ўғли. STRESSNING SPORTCHINING RUHIYATIGA VA UNING FAOLIYATIGA TA'SIRI.....	250
Xoliqov Ixtiyor Roziqovich. SPORT SOHASIDA IQTIDORLI TALABA YOSHLARNI SARALAB OLISH VA MAQSADLI TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH	253
Atamurodov Shodiyor O'rolovich, Teshaboev Baxtiyor Komil o'g'li . VELOSPORTCHILARNI VELOTURIZM ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI ...	254
Qurbonov Xurshid Xolliyevich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG'ULOT MEZOSIKLLARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI.....	256
A.X.Hasanov. BOSHQARUVDA RAHBAR MA'NAVIYATI.....	259
Fatullayeva Muazzam Azimovna. VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAКATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	261
Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich, Abatbay Jumanazarov. TURLI YOSH DAGI O'QUVCHILAR BILAN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI O'TISH XUSUSIYATLARI	263
Я.З.Файзиев, Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР.....	265
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich, Namozov Sherzod Nasimovich. TALABALAR JISMONIY TARBIYASIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR	266
Abdualimov Elnur, Shaxriddinova L.N. FUTBOL O'YINIDA TO'PNI KIRITISH TEXNIKA VA TAKTIKALARNI RIVOJLANTISH ASOSLARI.....	268
Karimov Quvondiq Xoliqul o'g'li, Nurullayev A.Q. BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLISH TURLARI	271
Oblayev Shaxzod Shamsiddin o'g'li, Z.B.Boltayev. VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK HARAКATGA DASTLABKI O'RGATISHNING MOHIYATI.....	274
Utebergenov Amangeldi Qutlimuratovich, Sadiq Kayrov. KURASH SPORTIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MAQSADI VA VAZIFALARI.....	276
G.K.Zaripova, A. И. Хикматов. ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРУДОВ НАШИХ ВЕЛИКИХ УЧЁНЫХ.....	279
Губарева Наталья Владимировна, Особенности системы отбора талантливых спортсменов среди студентов института физической культуры и спорта.....	283

Izrailbekova M.R. 5-8 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHI QIZLAR MASHG'ULOTINING MAZMUNI VA TUZILISHI	285
Нарзуллаев Фаррух Ашрапович, Давронова Шахина. КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА В ИГРУ В ВОЛЕЙБОЛЕ	288
Оздаева Виктория Руслановна, Оздаев Геланий Русланович. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ	289
Варкулевич Максим Борисович, Серебряков Владимир Владимирович. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.	292
Рузметов Расул Тангирберганович, Рузметов Азизбек Тангирберганович. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.	294
Р.Х. Кадиров, У.Р. Хайдаров. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ	297
Ш.Н.Кодиров, М.Рамазонова. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	300
Sayfutdinov Umar Tojiddinovich. BOKSDA KUCHNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI	303
Nosirov Ergash Sharopovich, JISMONIY YUKLAMALARNI O'LCHASH USLUBLARI.	306
Гончарова Ольга Викторовна, ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	309
Керимов Ф.А. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СПОРТЕ.....	311
Қурбонов Х., Юсупова Умида Яхёевна. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	314
Галкина Ольга Дмитриевна, Костенок Павел Иванович, МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	316
Алексеевко А.А., Иванова М.М. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХА ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ..	319
Иванова М.М. , Матвейчук Н.С., Шнайдер М.С., Босак Д.В., ПЕРЕЖИВАНИЕ СПОРТСМЕНА МИ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	321
Шукурова С.С., Пулатова М.Д. ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ.....	323
Шукурова С.С., Адилбеков Т.Т. ИССИҚ ИҚЛИМ ШАРОИТИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ СУВ ИЧИШ РЕЖИМИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	324
Abdurahmonov Jahongir Saidazim o'g'li, Xoltursunova Gulshan Muxamatali kizi, Yunusov G'ayrat Arapboy o'g'li. ESHKAK ESHISHUVCHILARNI SPORTGA TANLASH.....	326
Ziyamuxamedova Sabokat Abdullaevna. JISMONIY MASHQLANISH TA'SIRIDA SPORTCHILARDA GARMONLAR VA MAKROELEMENTLARNING O'ZGARISH MEKANIZIMLARI	327
Кириенкова Наталья Витальевна, Иванченко Людмила Витальевна, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	329
Ikromov I.I. , Tojiboeva G.X. TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI	332
Xasanov A.T. , Sulaymonov J.S. VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKSIYASI ISHINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI.....	334
Qurbonov G'.R. , Rejapov O'.G'. YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	336
Yusupov T.T. , Nishanbaev S.O. YILLIK SIKLDA BOKSCHILARNI TAYYORLASHNI REJALASHTIRISHNING XUSUSIYATLARI.....	337
Xasanov A.T. , Hakimov Q.M. FUTBOLCHILAR TEZKOR-KUHLILIK SIFATLARI DARAJASINI O'YIN USULLARI SAMARADORLIGIGA TA'SIRI	339
Botirov B.M. , Anvarov D.M. YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	341
Madaminov O.N. , Axmadalievna M.I. VOLEYBOLCHI QIZLARNI ISH QOBILİYATLARINI OSHIRISH VOSITALARI	343

Усманов Кабилжон Камилович, Мяхкова Нина Ивановна. ПУТИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНО-ТОНИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ	345
Сафарова Дильбар Джамаловна, Ядгаров Бохадир Жуматович. СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – БЕГУНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	347
Сафарова Д.Д., Намозова Г.И., Иброхимова Н.А. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОМАТОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ И ЛЕГКОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	350
UMAROV D.Kh., ANALYSIS OF GYMNASTS 'TRAINING LOAD 14-16 years old.....	353
Xasanov A.T. PhD, Muxamedov M.M. VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.....	355
O'roqova S. YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI	357
Бердиев Жамшид Бахриддинович, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	358
Ибрагимов Мироншоҳ, БОКСЧИ-ЁШЛАРНИ САМАРАЛИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЙЎЛЛАРИ.....	360
Шиян Виктор Владимирович. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ДАННЫХ СПОРТИВНОЙ НАУКИ	361
Абдурахимова Анабоим Дадаш кизи, Серебряков Владимир Владимирович. Функциональное состояние боксеров 14-15 лет под влиянием тренировочных нагрузок.....	363
Қ.П.Арслонов, О.О.Фозилов. МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ТУТГАН ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	365
Ахмедов Низом Иззатович. ФУТБОЛ ЎЙИНИДА ДАРВОЗАБОНЛАРИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	367
Raximova Moxlaroyim. KURASHCHILARNING JAROHATIDAN SO'NG TIKLANISH SAMARADORLIGI.....	369
Q.P.Arslonov, O.O.Fozilov. MILLIY KURASH TURLARI VA UNING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI.....	370
Ф.Б.Музафарова. ТАЪЛИМДА КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ЁНДАШУВ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САМАРАЛИ ИЖТИМОЙЛАШУВИ КАФОЛАТИ СИФАТИДА.....	372
X.X.Nazarov. JAMOAT TARAQQIYOTI VA IJTIMOY-IQTISODIY ISHLAB CHIQRISH JARAYONLARIDA JISMONIY TARBIYANING MOHIYATI	375
4-sho'ba: O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan o'quv jarayonini loyihalash.....	378
A.A.Jo'rayev. SHAXMATCHINING RUHIY VA JISMONIY TAYYORGARLIGI MUAMMOLARI.....	378
Amirov Javlonbek Olimjon o'g'li, Abdullayev Sharofiddin Sodiqmirzayevich, Abduqodirov Davron Solijon o'g'li. 11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNI AHAMIYATI	379
Jurayev Tolibjon, Abdunazarova Mashxura Abdusator qizi. 13-14 YOSHLI O`QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI	382
Sh.Raxmatullayev. YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.....	384
Karamatov Jasur Alisherovich. SPORTCHILARNI SAMARALI TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI VA UNING MOHIYATI.....	386
Мирзабеков Иброхимжон Адахамжон угли. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С УЧЕТОМ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ	390
Ваниян Сергей Бораевич, Набиева Азиза Шамшидиновна. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	393

Юмангулов Тимур Абдурахманович, РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР	396
Hasanov Anvar Toxirovich, Rahimov I.I., Aralov D.T., Davronov V.Y. SPORT MAKTABLARIDA ERKIN KURASH SHUG'ULLANUVCHILARI KO'P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONI KONTINGENTINI SAQLASH MUAMMOLARI	398
A.Q.Utepbergenov, D.M. Ibadullaev. SPORT O'YINLARIDA TEZKOR QOBILİYATLAR, ULARNING TURLARI VA TARBIYALASH USLUBIYATI	399
A.Q.Utepbergenov, K.B.Bayjanova. SIFATLARNI TARBIYALASHDA TEZKORLIK, KUCH VA SHAQQONLIKNING MILLIY O'YINLAR ASOSIDA O'RGATISH USLUBLARI.....	402
Sh,Raxmatullayev, YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.....	404
<i>Абдукарим Тангриев Тавошевич, Абдулло Тангриев Тавошевич, Мирхон Хомидов.</i> ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИДА ҲАВОТИР ВА ТАШВИШ ҲОЛАТЛАРИ	406
A.Q.Utepbergenov , J.J.Berdimuratova. QARSHILIKLARNI ENGUUVCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH	409
<i>A.Q.Utepbergenov, J.J.Berdimuratova.</i> QARSHILIKLARNI ENGUUVCHI USLUBDA MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH	412
Bobomuradov Sobitjon., Chòliyev Avaz Qòldoshovich. JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHIDA SUZISH MASHG'ULOTLARINING TA'SIRI.	414
Fayzullayeva Bahora Muxtor qizi, Musayev Otabek Qudrotovich. BO'LAJAK YENGIL ATLETIKACHILARNI SARALAB OLISH VA ULARNI YO'NALTIRISHDA JISMONIY YUKLAMA VA DAM OLIISHNING RATSIONAL NAVBATLASHUVI.....	416
Ergashev Alisher O'tkir o'g'li. STOL TENNISI BO'YICHA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLAR SHAROITIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	418
Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой кизи. Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич, ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЎРНИ	420
Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр кизи, Бобоева Зарифа Жаҳонкуловна, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. ЎҚУВЧИ-ЁШЛАР ФАОЛИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИНГ ЎРНИ.	422
I.I.Saidov, M.Sh.Tursunov. 5 - 6 SINFDAN O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	425
Акрамова Гулхаё Меҳриддиновна. ПЕДАГОГИК ДЕОНТОЛОГИЯНИНГ ШАКЛЛАНИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ	427
Нуруллаев Абдухамид Рузимбаевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР.....	430
Mansurova Umida To'liqinova . TO'G'RI TASHKIL QILISH USULLARI.....	433
Axmedov Aziz, YOSH DZYUDUCHILARNI MASHG'ULOTLARGA KO'NIKTIRIB BORISH VA ULARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI.....	434
Kurbanov Shuhrat Koldoshvich, Bakhshullayev Asiljon Jora o'gli, PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	436
Б.Б.Маъмуров, Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой кизи . ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ ВА ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ.....	438
С.Самадов . ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР	440
5-sho'ba: Olimpiya harakatlari rivojining ijtimoiy-pedagogik asoslari.....	442
A.Xasanov. A.X.Hasanov. OLIMPIYADA O'YINLARI TARIXINI O'RGANISHNING SPORTCHI YOSHHLAR MA'NAVIY TARBIYASIDAGI O'RNI.....	442
A.X.Hasanov. BOLALAR-O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA YOSH SPORTCHILARNING G'OYAVIY E'TIQODINI MUSTANKAMLASH MASALALARI.....	443
Махмудов Абдулхалим Хамидович, ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ШАХМАТЫ» ЧЕРЕЗ РЕШЕНИЯ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ.....	445

Ё.Х.Мустафаев. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	447
У.К.Турдыев. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	449
Я.З.Файзиев, С.С.Бозорова. БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИ ЎЗБЕКИСТОНДА ТУТГАН ЎРНИ .	451
Norov Yuldosh Beknazarovich. MILIY KURASHCHILARDI TEXNIK TAYYORGARLIGI.....	452
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Munirov Nurali. O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN O'QUV JARAYONINI LOYIHALASH.....	455
Xolmurodov Laziz, Saidov Umid. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	457
Казаков Азат Артикович. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	458
Сафарова Д.Д., Аъзамов Р.М. ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ С ИХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ	460
Частоедова А.Ю., Исмаиллаева Н. ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.....	462
Abdullayev Mehrididdin Junaydulloyevich, YENGIL ATLETIKA SPORT TO'GARAKLARIDA MASHG'ULOT OLIV BORAYOTGAN 3 SINF QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI.....	465
A.Q.Cho'liyev. Voleybol o'yinida Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari.....	470
Курбанов Кудрат Кулдашевич. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ.....	472
Кадиоров Р.Х. , Тураев Сунатилло Амриллоевич. Боксчиларни тезкор-куч жисмоний сифатларини ривожлантириш йўллари (14-15 ёш мисолида)	475
Хасанов Р.А. БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ	479
Rahimova Nodira, Shukurova S.S. YOSH VOLEYBOLCHILARNING HARAKATLANISH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	480
Чуллиев С.И.-и.о. доцент., Миралиева А.К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ	282
Ярашев Жамшид Раззоқович. ЮНОН-РУМ КУРАШИ ТАРИХИ ВА ЎЗБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ	485
СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ.	482
Мирзоулугбек Юсупов, С.С.Абдуева. Антидопинговый контроль – как фактор продолжения жизни	487
Mambetov Bayram Jaksimuratovich, O'ZBEKISTON OLIMPIYA HARAKATIDA PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY YO'NALISHLARI, MAQSAD VA VAZIFALARI	488
6-sho'ba: MTT tarbiyalanuvchilarini rivojlanishida jismoniy mashg'ulotlarning o'rni va ahamiyati.....	491
Murodov Farxat Muxmudjonovich. IMKONIYATI CHEKLANGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV	491
Bobomurodov Abdurafik Egamurodovich. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FUNKSIONAL TIZIMLARNI SHAKLLANTIRISH VA HARAKATLANISH QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI	493
Salimov G'ayrat Muhamedovich, Normatov Xasan Isroil o'gli. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA ERTALABKI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING O'RNI.....	495
Sh.I.Davronov, BOSHLANG'ICH SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	497
Sabirova Nasiba Rasulovna, Ismoilov Shahzod Hamzayevich. JISMONIY TARBIYA – SOG'LOM JAMIYAT POYDEVORI.....	498
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. Rahimova Jamila Rustam qizi. MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING AHAMIYATI	500
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. Rahimova Jamila Rustam qizi. KUNI UZAYTIRILGAN GURUHLARDA JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI	503

Рашидов Хуршид Каримович. ОИЛАЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ МУҲИТНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ХУҚУҚИЙ-МЕЪЁРИЙ АСОСЛАРИ	505
А.Т.Тошев. ШАХМАТНИ ИНДИВИДУАЛ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ.....	507
Murodov Farhod Maxmudovich, Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi. MAKTABGA TAYYORLOV GURUHNI YOSHDAGI IMKONIYATI SHEKLANGAN (TIFLO) BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI.....	511
Erkinxojaeva Gulnoza Eldorxoja qizi. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARDA ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARINING ASOSIY SHAKLLARI.....	514
Jo'raqulova E'zoza Erkin qizi. HARAkatLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI	516
Raximova Gulhayo Ziyodulla qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI	518
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIM METODLARI	520
Гулбоев Акбар Тўхтаевич. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШГУЛОТЛАРНИНГ ЎРНИ.....	522
Бобоева Зарифа Жаҳонкуловна, Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр кизи, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ.....	524
Г.Я.Гревцева, Л.С. Элибаева. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В «КАБУСНАМЕ»	527
Ataxo'jayev Valixo'ja. BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH SOG'LOM KELAJAK ROYDEVORI.....	529
Xudoyberganov Nodirjon. SOG'LOM VOLA – SOG'LOM OILA MEVASI, BUGUNIMIZ SAODATI, KELAJAGIMIZNING KAFOLATI.....	531
A.T.Toshev . MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA.....	533
Мухитдинова Нигора Махриддиновна, ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР - БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА САМАРАЛИ ВОСИТА	536
Афраймов А.А. БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.....	537
Саидмуродова Гавҳар Наврўзовна. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ.....	539
7-sho'ba: III Renessans davri jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy mahoratini rivojlantirish texnologiyalari	541
Qurbonov Xurshid Xolliyevich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI MUSOBAQALAR DAVRIDA BARQAROR USHLAB TURISHDA MASHG'ULOT MIKROSIKLLARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI	541
Mo'minov Feruzjon Ixomovich, Botirova Dilnoza Jamshidovna. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI.....	543
To'rayev Shuxratjon Farmonovich. MUSTAQIL TA'LIM SAMARADORLIGIDA TALABALAR UCHUN MO'LJALLANGAN KUN TARTIBI VA SPORTNING ROLI	548
To'rayev Shuxratjon Farmonovich, To'rayev Farhodjon Farmonovich, To'rayev Mardonjon Farmonovich, Sayfilloyev Azizbek Amrullo o'g'li, MASOFAVIY TA'LIM OLAYOTGAN TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH HAMDA SPORTGA JALB QILISH ORQALI TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISH	549
Азизов Носиржон Нематиллаевич, Рахмонов Музаффар Усмонбоевич. ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКАМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	551
Б.Б.Ибрагимов, АЙРИМ ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАРДА СПОРТ БЎЙИЧА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ТИЗИМИНИНГ ҚИСҚАЧА ТАҲЛИЛИ	553

Ibragimov Alisher Karomatovich. O'QUV-TARBIYA JARAYONINI LOYIHALASHTIRISHGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI VA UNING IJTIMOY ANAMIYATI.....	555
Q. A. Abdujalilova. INTEGRAL TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH VA NAZORAT QILISH USULLARI	558
M.X. Тошев. ШАХМАТНИ ЎРГАТИШДА КОМПЬЮТЕР ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ КЎЛЛАШНИНГ ДИДАКТИК ЖИХАТЛАРИ	560
Ахмедова Сарвиноз Азатовна. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ВОСИТАЛАР АСОСИДА СПОРТ КОУЧИНГИГА ТАЙЁРЛАШ	563
Уткиров Нусрат Комилович. ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	565
Тураев Махмуд Мухамедович. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	567
Sh.A. Xasanova. O'QITUVCHILARNING PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO'NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING O'RNI	570
Я.З.Файзиев. М.Юсупова. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	572
Эрйигитов Д.Х. , ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЙЎНАЛИШИ ТАЛАБАЛАРИНИ МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЎҚИТИШНИ АХБОРОТ КОММУНИКАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.	573
Yarashev Jamshid Razzoqovich. ERKIN KURASH BO'YICHA MURABBIYLARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISH USULLARI	576
Musayev Otabek Qudratovich. JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANI O'QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH.....	578
Azimqulov Bekzod Abdulatifovich, Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi. O'QITUVCHILARNING O'QUV JARAYONINI TASHKILLASHTIRISHI.....	581
O'zDJTSU talabasi.....	581
Nurullayev Jasurbek Otaxon o'g'li. JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY-PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINING YETARLI DARAJADA YUQORI EMASLIGINING AYRIM SABABLARI	584
Ахмедов Фуркат Қўлдошев, Олимов Алишер Исакович. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ ВА ТАЛАБЛАРИ	586
Махмудов Максуд Камолович. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ФУНКЦИЯЛАРИ	589
Sabirova Nasiba Rasulovna, Yusupov Komron Shuhrat o'g'li. MALAKALI SPORTCHILARNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIYANING O'RNI NAMDA ANAMIYATI	591
Азизова Рушен Исмаиловна. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ	593
Кравчук Василий Иванович, Условия эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов вуза культуры.....	595
Таушканова Юлия Александровна, АНИМАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	597
Umarov D.Kh. METHODOLOGY OF FULFILLING STUDENT GYMNASTIC QUALIFICATION REQUIREMENTS	601
С.У.ИБРАХИМОВ, АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК СПОРТ МУРАББИЙЛАРИНИ ГУРУҲ АЪЗОЛАРИ ОРАСИДАГИ ЗИДДИЯТЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ОМИЛЛАРИ	603
Жалолов Жононбек Жамил ўгли, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.....	604
Новикова Тамара Александровна, Проектные технологии как средство формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.....	606
Джураева Махаста Зокировна. ШАХСНИНГ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	608

Самадов Абдулазиз Ашурович. ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ЎҚИТУВЧИСИНING ИЖОБИЙ ПРОФЕССИОНАЛ ҚИЁФАСИ	610
Uteberganov Amangeldi Kutlimuradovich, SPORT O'QITUVCHISI SHAXSIYATINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI UNING KASBIY AKMEOLOGIYASI MAZMUNINI SHAKLLANTIRISH UCHUN ASOS SIFATIDA	612
Б.Б.Маъмуров, Жалолов Жонибек Жамил ўғли. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСЛАРИНИ КАСБИЙ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТИ	613
Б.Б.Маъмуров, Кулмуратов Минайдар Махмудбек ўғли. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИ КАСБ МАҲОРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ	614
S.Sh.Muxitdinovich. JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISINING KASBIY FAOLIYATI USLUBINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	616