

ISSN 2181-2268



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

ILIMY-METODIKALÍQ JURNAL

2021 №1

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ TURIZM HÁM SPORT MINISTRILIGI

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
XABARSHÍSÍ**

Ilmiy-metodikaliq jurnal

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI**

Ilmiy-uslubiy jurnal

**ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Научно-методический журнал**

**BULLETIN
OF PHYSICAL AND SPORTS
Scientific-methodical journal**

№1

NÓKIS – 2021

SHÓLKEMLESTIRIWSHI:
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Bas redaktor:

MAMBETOV B.J.
*ÓzMDTSU Nókis filiali direktori,
tariyx ilimleriniń kandidati*

Bas redaktor orınbasarı:

AYTÍMBETOV M.Z.
*Pedagogika ilimleri boyınsha
filosofiya doktori (PhD)*

REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ:

| | |
|---------------------------|---|
| ALEWOV U.U. | <i>– pedagogika ilimleri doktori, professor</i> |
| BOLTABAEV M.R. | <i>– ekonomika ilimleri doktori, professor</i> |
| ELMURATOVA A.U. | <i>– psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent</i> |
| ERIMBETOV B.Q. | <i>– pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent</i> |
| ESIMBETOV A.T. | <i>– biologiya ilimleri doktori (DSc), docent</i> |
| KERIMOV F.A. | <i>– pedagogika ilimleri doktori, professor</i> |
| QOSHANOV B.A. | <i>– tariyx ilimleri doktori, professor</i> |
| QUDAYBERGENOV M.S. | <i>– filologiya ilimleri doktori, professor</i> |
| MATCHANOV A.T. | <i>– biologiya ilimleri doktori, professor</i> |
| MAMUROV B.B. | <i>– pedagogika ilimleri doktori, professor</i> |
| MAMBETOVA G.J. | <i>– filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)</i> |
| ORAZOV SH.B. | <i>– pedagogika ilimleri doktori, professor</i> |
| PIRNIYAZOV I.Q. | <i>– pedagogika ilimleri kandidati, docent</i> |
| UTEBAEV T.T. | <i>– pedagogika ilimleri doktori, docent</i> |
| UTEPBERGENOV A.K. | <i>– biologiya ilimleri kandidati, docent</i> |
| UTEMURATOV B.B. | <i>– tariyx ilimleri kandidati.</i> |

Juwaplı redaktor:

Q.Keńesbaev

Juwaplı xatker:

M.Tólegenov

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám ingliz tillerinde jılına 3 márte basıladı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciýalar agentligi tárepinen mámleketlik dizimnen ótkerilgen. №1107, 2-sentyabr 2020-jil.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay.

Telefon: (+998-61) 224-20-54.

e-mail: sportjurnal_uzdjtsunf@mail.ru

MAZMUNÍ

JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA

| | |
|---|---|
| Б.Мамбетов. Дене тәрбиясы хэм спорт тараўы раўажланыўдың жана басқышында | 5 |
| М.Айтымбетов. Олий таълим муассасалари фаолиятини самарали ташкил этишнинг концептуал асослари | 7 |

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TARAWÍN RAWAJLANDÍRÍWDÍN ILIMIY-METODOLOGIYALÍQ TIYKARLARÍ

| | |
|---|----|
| Т.Джуманиязова. Аэробика, как средство физическое подготовки гимнасток II курса | 14 |
| М. Ramazanov. Sport trenirovkasin rejelestiriw | 20 |
| М. Raximov, M. Yuldasheva. Voleybol o'yiniga dastlabki o'rgatish va uning mohiyati | 25 |
| Т. Mambetjumaev. Balalar hám jas óspirimler mektebinde dáslepki shınıǵıwlar basqıshında jas basketbolshılardı tayarlaw sisteması | 29 |
| А. Primbetov. Erkin kurashchılarda portlovchi kuchlar sifatini rivojlantirish asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish metodikasi | 34 |
| М. Kazaev, M. Ernazarov, P. Pranaddinov. 12-14 yoshli erkin kurashchılarni muvofiqlashtirishda texnik va taktik faoliyatning samaradorligini oshirish texnologiyalarini rivojlantirish | 38 |
| В. Tabinbaev, T. Nawbetullaev, M. Yuldasheva. Voleybolning o'spirinlarda harakatlanish faoliyatini rivojlanishiga ta'siri | 42 |

JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

| | |
|--|----|
| В. Utemuratov, A. Utemisov. Role of national moving games in development of moral qualities of senior children preschool age | 46 |
| Қ. Кенесбаев. Давлатимизда спорт тарғиботи ва спорт журналистикаси тараққиети | 50 |
| А. Elmuratova, G. Babajanova. Sportshılardıń ózin-ózi basqarıw mashqalasınıń shınıǵıw dáwirinde rawajlanıwı hám ádebiyatlardaǵı analizi | 55 |
| К. Мухаммадиев, К. Кенжебаев, Н. Бердахова. Жасларды әскерий ўатансүйиўшилиқ руўхында таярлаўдың педагогикалық факторлары, қураллары хэм принципери | 60 |

| | |
|--|-----|
| Р.Реймбаева, Р.Ерназарова, М.Ибрагимов. Спортчиларда овқатланиш талаблари | 66 |
| Б.Алламбергенова. Андрагогика: особенности и принципы обучения взрослых | 70 |
| T.Arzımbetov. Sportchılarning individual-psixologik xususiyatlarini o‘rganish | 76 |
| A.Авезбаев. Тарих зарварақларида баскетболнинг пайдо бўлиши | 80 |
| E.Dosımbetova. Qaraqalpaq tilindegi antonim sózlerdi úyreniwdiń geypara máseleleri | 84 |
| R.Reymbaeva, A.Patullaeva, R.Ernazarova. Suyuqlik iste’mol qilishni tashkillashtirish tamoyillari | 87 |
| R.Qadirımbetov. Qilishbozlik sportining tarixiy rivojlanishi va zamonaviy uyg‘unligi | 93 |
| M.Bayımbetova, Z.Kudiyarova. Prepositions. categories of prepositions | 98 |
| R.Reymbaeva, R.Ernazarova, N.Allanazarova. Sportchılarning ovqatlanish tartibi | 102 |

JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA

Bas maqala

DENE TÁRBÍYASÍ HÁM SPORT TARAWÍ RAWAJLANÍWDÍN JAÑA BASQÍSHÍNDA

Mambetov B.J., tariyx ilimleri kandidati

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filiali direktori*

Sońgı jılları mámleketimizde dene tárbiyası hám sport tarawı mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınan biri etip belgilep alınǵan. Elimiz basshısınıń tikkeley qollap-quwatlawı menen tarawdı rawajlandırıw boyınsha bir qansha jumıslar ámelge asırılmaqta. Ásirese, hár tárepleme salamat áwladtı tárbiyalaw, dene tárbiyası hám sporttı ǵalaba en jaydırıw, dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw sistemasın joqarı basqıshqa kóteriw, sport bilimlendiriwin ele de jetilistiriw, usı tarawda ilimiy-izertlew jumısların bunnan bılayda rawajlandırıw barıw, básekige shıdamlı, zamanagóy pikirleytuǵın, eń baslısı, jetik sportshılardı tárbiyalap shıǵarıw máselelerine ayrıqsha dıqqat qaratılmaqta.

Usınday iygilikli maqsetlerdi ámelge asırıw ushın mámleketimizde keyingi jıllar ishinde dene tárbiyası hám sport tarawın ele de rawajlandırıw ushın Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 10 nan aslam pármanları menen qararları qabıl etildi. Olardan ayrıqsha atap ótetuǵın bolsaq, 2017-jıl 3-iyunda «Dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-3031-sanlı Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń qararı qabıl etilip, qararda xalıqtıń barlıq qatlamınıń dene tárbiyası hám sport penen ǵalabalıq túrde shuǵıllanıwın támiyinlew, xalqımız arasında dene tárbiyası hám sporttı en jaydırıwdı úgit-násiyatlaw, sport tarawında ayrıqsha qábiletke iye bolǵan jaslardı joqarı dárejedege sportshı bolıp tárbiyalanıwında barlıq sharayatlardı jaratıw, mámleketimizde sport kadrların tayarlaw sistemasın túp-tiykarınan rawajlandırıw, sportshılar tayarlaw procesiniń materiallıq-texnikalıq bazasın zamanagóy talaplar tiykarında támiyinlew máselelerine itibar qaratılǵan. Sonday-aq, Prezidentimiz tárepinen 2020-jıldıń 24-yanvarda imzalanǵan «Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı bunnan bılay da jetilistiriw hám ǵalaba en jaydırıw ilajları haqqında»ǵı PF-5924-sanlı pármanı tiykarında islep shıǵılǵan Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı 2025-jılǵa shekem rawajlandırıw koncepciyası bul tarawdı ele de rawajlandırıw, respublikamızda dene tárbiyası hám sporttıń ǵalabalıǵına erisiw hám usı arqalı hár tárepleme jetik shaxslardı tárbiyalawda tek ǵana dene tárbiyası hám sport qánigelerine emes, bálkim barlıq pedagoglardıń aldına mashaqatlı hám juwapkershilikli wazıypa júkleydi.

Sonıń menen birge, 2020-jıldıń 30-oktyabrinde «Salamat turmıs tárizin keń en jaydırıw hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PF-3099-sanlı Prezident pármanı qabıl etilip, bul hújjette mámleketimiz puqaralarınıń dene tárbiyası hám sport penen turaqlı shuǵıllanıwı hámde salamat turmıs tárizi boyınsha turmıshlıq kónlikpelerdi qalıplestiriw arqalı hár bir adamda keselliklerge qarsı kúshli immun sisteması payda bolıwın támiyinlew, zıyanlı ádetlerden tıyılıw, durıs awqatlanıw principlerine ámel etiw, tiklew hám rehabilitaciya jumısları hám ǵalabalıq fizikalıq belsendilik ilajların sistemalı hám nátiyjeli shólkemlestiriw máseleleri keltirilip ótilgen. Jáne de, jurtbasshımız tárepinen 2020-jıldıń 3-noyabr kúngi «Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw sistemasın jetilistiriw hám ilimiy potencialdı arttırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-4877-sanlı qararınıń qabıl etiliwi dene tárbiyası hám sport tarawında xalıqaralıq standartlarǵa muwapıq kompleks bilimlerde iye jetik qánigeler tayarlaw sapasın jaqsılaw, sportta ilim-pándi jedel rawajlandırıw, joqarı mamanlıқтаǵı trener-oqıtıwshılar, qánigeler hámde ilimiy xızmetkerlerdi tayarlaw processlerin ele de jetilistiriwge qaratılǵanlıǵı dene tárbiyası hám sport tarawında ilim-pándi joqarı basqıshqa kóteriwde áhmiyetli boldı.

Haqıyqatında, joqarıda aytıp ótilgen hújjetlerdiń barlıǵı da elimizde salamat turmıs tárizin en jaydırıw, jaslardıń turaqlı sport shınıǵıwları menen shuǵıllanıwları, keleshekte fizikalıq salamat hám ruwxıy dúń'yası bay shaxslar etip tárbiyalawǵa tiykar jaratatuǵınlıǵı sózsiz.

Usılar menen bir qatarda Prezident pármanları menen qararlarınıń orınlanıwın támiyinlew maqsetinde Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabineti tárepinen dene tárbiyası hám sport tarawına baylanıslı 30 dan artıq hújjet qabıllandı. Húkimetimizdiń usı qarar hám biyliklerinde aymaqlarda sporttıń ǵalabalıǵına erisiw, sport mákemeleriniń materiallıq-texnikalıq bazasın bekkemlew, tarawda mámleket – jeke sheriklikti, isbilermenlik hám jeke sektordı rawajlandırıw, joqarı maǵlıwmatlı qánigeler tayarlaw, qayta tayarlaw hám qánigeligin jetilistiriw, trenerlik xızmeti, xalıqtıń keń qatlamları arasında sport shınıǵıwları hám jarısların turaqlı túrde ótkeriw, sportshılardı hár tárepleme xoshametlep barıw, milliy saylandı komandalar quramın talantlı sportshılar menen támiyinlew, tarawǵa sanlı texnologiyalardı engiziw boyınsha bir qansha iygilikli wazıypalap belgilengenligin kóriwimiz múmkin.

Ózbekstan Respublikasınıń «Dene tárbiyası hám sport haqqında»ǵı, «Bilimlendiriw haqqında»ǵı (jańa redakciyadaǵı), «Kadrlar tayarlawdıń milliy baǵdarlaması haqqında»ǵı, Ózbekstan Respublikasın rawajlandırıwdıń bes tiykarǵı baǵdarı boyınsha Háreketler strategiyası, mámleketlik baǵdarlamalar hám basqa da bir qatar nızam jáne nızam astı hújjetleri dene tárbiyası hám sport tarawın rawajlandırıp barıwda tutas huqıqıy tiykarlar sıpatında xızmet etip kelmekte.

Pikirimizdiń juwmaǵında, búgingi kúnde mámleketimizde hár tárepleme salamat áwladtı kámalǵa keltiriw, salamat turmıs tárizin en jaydırıw, dene tárbiyası hám sporttı ǵalabalıq háreketke aylandırıw, tarawdı ele rawajlandırıwdıń huqıqıy-normativlik bazası qalıpleskenligin ayırıqsha atap ótsek boladı. Mámleketimizdiń jańa rawajlanıw jolındaǵı zamanagóy talaplar hám jámiyetlik zárúrlikten kelip shıǵıp nızam hújjetleriniń ele de jetilisip, bekkemlenip bara beretuǵınlıǵına isenimimiz kámil.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ФАОЛИЯТИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ КОНЦЕПТУАЛ АСОСЛАРИ

Айтымбетов М.З., п.ф.ф.д. (PhD)

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали директори ўринбосари*

Давлатимизда, олий таълим тизимини ҳар томонлама ривожлантиришга айниқса, олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифати ва самарадорлигини миллий ва жаҳон тажрибасини ҳисобга олган ҳолда модернизациялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Мазкур масалага яқин истикболда давлат сиёсатининг устувор йўналишларини белгилаб берган энг муҳим дастурий ҳужжат ҳисобланган 2017–2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида ҳам алоҳида эътибор қаратилган [1]. Мазкур ҳужжат асосида таълим соҳасига доир қатор ислоҳотлар амалга оширилмоқда.

Жумладан, олий таълими тизимини ривожлантиришга қаратилган ягона давлат сиёсатини амалга ошириш мақсад этиб қўйилиб, олий таълимни ҳар томонлама ривожлантириш, бўлажак мутахассисларнинг билими ва маънавий-ахлоқий даражасини янада юксалтириш, сифатли таълимни жорий этиш бўйича ташкилий-методик тадбирлар тизимини амалга оширишнинг назарий методологик, педагогик асослари ишлаб чиқилиб, амалиётга жорий этилмоқда.

Шунингдек, ҳозирги даврда, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мувофиқ олий таълим тизимини такомиллаштириш ва юқори малакали кадрлар тайёрлаш, таълим хизматларининг очиқлиги ва сифати масалаларига давлат томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги «Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги

ПҚ-2909-сонли Қарори, 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг камровли ислоҳотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сонли Қарори, 2019 йил 8 октябрдаги «Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5847-сонли Фармони олий таълим тизимини ривожлантиришга алоҳида замин яратмоқда.

Шу боис, ҳозирги шароитда олий таълим муассасалари ривожланишининг ижтимоий-иқтисодий, бошқарувга доир ва педагогик омилларини ўрганиб чиқиш ва ушбу маълумотлар асосида олий таълим муассасалари фаолиятини самарали ташкил этиш этишга доир замонавий ёндашувлар имкониятларини ўрганиш

ва таълим амалиётига татбиқ этиш йўллари аниқлаштириш энг долзарб муаммолардан ҳисобланади [2].

Илғор педагогик тажирибалар асосида олий таълим тизими ривожланишининг ижтимоий-иқтисодий омиллари ўрганилганда қатор муаммолар аниқланди. Яъни, нодавлат ва нотижорат ташкилотлар, ижтимоий институтлар билан ҳамкорлиги формал тавсифга эга эканлиги, аксарият ҳолларда ҳисобот учун бажарилиши, бюджетдан ташқари маблағлар топиш яхши йўлга қўйилмаганлиги, раҳбарларнинг маркетинг сифатида фаолияти талаб даражасида эмаслиги, молиялаштиришнинг нотўлиқлиги, таълим хизматлари ва қўшимча пуллик хизмат кўрсатиш тизими асосан муассаса иншоатларини ижарага бериш кўринишига эга эканлиги, моддий-техник таъминотни муҳофаза қилиш ва яроқлилик даражасини сақлаб қолишга эътибор талаб даражасида эмаслиги, раҳбарларнинг ташқи иқтисодий ҳамкорликка доир билимлари, лингвистик компетентлик даражасининг ва халқаро ҳамкорлик алоқалари натижадорлиги, таълим муассасаларнинг халқаро грантлардаги иштирокининг пастлиги олий таълим тизими ижтимоий-иқтисодий ривожланишига салбий таъсир этди.

Олий таълим муассасалари ривожланишининг бошқарувга доир омилларини олий таълим муассасаларини бошқариш шакллари, бошқарув тамойиллари, ички бошқарув, ижтимоий институтларнинг бошқарувдаги иштироки, таълимий фаолиятни демократик тамойил асосида бошқаришда амалга ошириш сингари мезонлар асосида таҳлил этганимизда, маҳаллий ҳокимият органлари томонидан таълим муассасаларини бошқариш тизими устунлик қилиши, реал таълим амалиётида авторитар бошқарув ва раҳбар шахсига интилиш мавжудлиги, таълим муассасаларининг субъект-субъект тизимида фаолият юритиши ҳамма вақт ҳам талабга жавоб бермаслиги сингари қатор муаммолар кузатилди.

Олий таълим муассасалари ривожланишининг педагогик омиллари таҳлил этилганда, таълим муассасалари раҳбарлари, бошқарув ходимлари, ўқитувчиларнинг назарий-методологик билимлари талаб даражасида эмаслиги, таълим сифатини таъминлашнинг меъёрий асосларига амалиётда таълим муассасаларида бир хил аҳамият берилмаслиги, ташкилий-педагогик шарт-шароитларни яратишда индивидуал-ижодийлик, ташаббускорлик ва новаторлик ёрқин намоён бўлмаслиги, тайёр материалларга тобалик устунлиги, билимларни баҳолашда формал ёндашувнинг устунлик қилиши, мониторингни ташкил этиш ва амалга оширишда нормативликка алоҳида эътибор қаратилганлиги сингари қатор ўз ечимини кутаётган аҳамиятга молик муаммолар мавжудлиги аниқланди.

Мазкур омиллар таҳлили биринчи навбатда, олий таълим муассасалари фаолиятини ташкил этишга доир замонавий ёндашувларнинг имкониятларини ўрганиш ва таълим амалиётига татбиқ этиш йўллари аниқлаштиришни талаб этади. Шу боис, олий таълим муассасалари фаолиятини ташкил этишга доир қўйидагича замонавий ёндашувларга эътибор қаратиш жоиз.

Маълумки олий таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар таълим жараёнини замонавий ахборот технологиялари билан таъминлаш, таълим

жараёнлари субъектларининг касбий компетентлигини ривожлантириш, таълим муассасалари бошқаруви жараёнларига инновацион ёндашувларни татбиқ этиш асосида такомиллаштириш йўналишларида ўзига хос янги талабларни белгилаб бермоқда.

Бу талаблар таълим тизимини бошқариш механизмларини ўзгартириш ва такомиллаштиришни, демократик тамойилларга асосланган бошқарув тизимини шакллантиришни тақозо этмоқда. Ушбу зарурият таълим муассасаларида бошқарув ва ҳамкорликда **бошқарув жараёнлари субъектларининг фаолиятини такомиллаштиришга хизмат қилувчи ёндашувларни** амалиётга татбиқ этишни назарда тутди.

Таълим муассасалари фаолиятини самарали ташкил этиш ва бошқариш тизим компонентлари бўлган раҳбарлар, педагог ходимлар ва таълим олувчилар билан бир қаторда, бошқа маъмурий ходимларнинг ҳам фаолиятини мувофиқлаштиришга қаратилган жараёнлар ҳисобланади. Таълим муассасалари фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш жараёнлари самарадорлиги бошқарув ва ҳамкорликда бошқарув жараёнларини ўз ичига олиб, тизим компонентлари ва уларнинг субъектлари фаолиятини самарали бошқариш ва мувофиқлаштириш, белгиланган инновацион мақсадларга кўра кўзланган натижаларга эришишда муҳим аҳамият касб этувчи ёндашувларни амалиётга татбиқ этишга бевосита боғлиқ бўлади.

Таълим муассасалари фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш раҳбар ходимларининг ўз фаолиятида **тизимли, рефлексив, шахсий-фаолиятга йўналтирилган, миллий-худудий, инновацион, вазиятли, стратегик ёндашувлардан** самарали фойдаланишига боғлиқ бўлади [5].

Ҳозирги замон педагогика фанида тизимли ёндашув методологиясиз бошқарув муаммоларини ҳал этилишини тасаввур қилиб бўлмайди. Агарда биз таълим муассасалари билан таълим жараёнини ўзаро боғлиқ ҳолда яхлит тизим деб ҳисобласак, уларни бошқариш ҳам тизимли хусусиятга эга бўлиши керак. Бундай ёндашувнинг жорий этилиши бошқарувда тасодифий ва кутилмаган ҳолатларнинг олдини олишга хизмат қилади.

Тизимли ёндашувнинг заруратини ҳар қандай объект ўзаро боғланган ташкил этувчи қисмларнинг мажмуи эканлиги, унинг ҳаракатланиш ва ривожланишга хизмат қилувчи ички ва ташқи омилларнинг ўзаро бирлиги, объектнинг алоҳида бир тизим сифатида ва юқори тартибли яхлит тизимнинг ташкил этувчи қисми сифатида мавжудлиги, ташқи муҳит ва бошқа тизимлар билан ўзаро таъсир этиш хусусиятларига эга эканлиги каби омиллар орқали асослаш мумкин.

Тизимли ёндашув нуқтаи назаридан таълим муассасаси – бу ташқи муҳит билан ўзаро биргаликда ҳаракатланувчи, у билан энергия, ахборот, материал алмашинувчи очиқ тизимдир. Шунинг учун тизимнинг самарадорлиги фақатгина унинг тизимли сифатлари билан эмас, балки доимий ўзгарувчан муҳит шарт-шароитлари орқали таъминланади. Демак, ҳар қандай таълим муассасаси ривожланиш, янги сифатларга эга бўлиш хусусиятига эгадир. Ана шу сабабли бошқарувга тизимли ёндашув марказида барча – таълим муассасаси ходимларидан

то рахбариятгача бўлган даражада амалга оширилувчи қарорлар қабул қилиш жараёни ётади.

“Рефлексия” тушунчаси ўтмишга (ортга назар) мурожаат қилиш сифатида талқин этилади. Фикрлаш, ўз-ўзини англаш, ўзини-ўзи назорат қилиш, ўзининг шахсий хатти-ҳаракатлари ва уларнинг оқибатларини англаш учун йўналтирилган фаолият, инсоннинг назарий фаолиятларининг шаклидир [6]. Рефлексия – бу самарали фикрлашнинг муҳим механизми, юз бераётган ҳодисани кенг тизим контекстида тушуниш жараёнларини алоҳида ташкил этиш (у вазият ва ҳаракатларни баҳолашни, вазифаларни ҳал қилиш усуллари ва операцияларини топишни ўз ичига олади), вазифаларни ҳал қилишга жалб этилган индивид ҳамда бошқа одамларнинг ўзини-ўзи таҳлил қилиши, ўз ҳолати ҳамда ҳаракатларини фаол ўйлаб кўришдан иборат жараён бўлиб ҳисобланади.

Рефлексия хулқ-атворнинг маъноларини аниқлашга ёрдам беради ва фикрлашнинг шахс учун аҳамиятли бўлган компонентлари билан қўшилиб, самарали вазиятларни ҳал қилиш чоғида етакчи фаолият сифатида намоён бўлади. Рефлексия фикрлаш жараёнида ҳамда хулқ-атворда бажарадиган функцияларининг хилма-хиллиги ҳамда у хулқ-атворни ва ҳаракатларни тартибга солишда ўйнайдиган ролнинг аҳамияти рефлексияни таълим жараёнларининг жуда керакли унсури деб ҳисоблашга асос бўлади.

Таълим муассасаларида таълим-тарбия жараёнини бошқаришни мақсадга мувофиқ равишда амалга оширишда, аниқ мақсадларга эга бўлган бошқарув субъектининг мотивлаштириш йўналиши сифатида фаолият майдонига чиқувчи шахсий фаолиятга йўналтирилган ёндашув муҳим аҳамият касб этади.

Шахсий фаолиятга йўналтирилган ёндашувда шахснинг ва фаолиятнинг компонентлари бир-бири билан чамбарчас боғланган, чунки бу ёндашув жараёнида шахс субъект сифатида фаолият кўрсатади ва ўз навбатида, турли хил омиллар таъсирида шахснинг субъект сифатида ривожланиши аниқланади. Мактаблар фаолиятини самарали ташкил этиш ва бошқариш жараёнларининг тез ўзгарувчан хусусиятлари бошқарилувчи объектнинг маълум бир шароитдаги ички ва ташқи вазиятига қараб бошқариш технологияларини татбиқ этишни талаб қилади.

Таълим-тарбия жараёнлари бошқаруви тизимида миллий-ҳудудий ёндашувга алоҳида эҳтиёж мавжуд. Таълимни минтақалаштириш муаммоларини тадқиқ қилишда тарихий-маданий, табиий-географик, ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, маъмурий-сиёсий ёндашувларга асосланиш талаб этилади.

Таълимдаги инновацион жараёнлар қоидага мувофиқ уч асосий – ижтимоий-иқтисодий, психологик-педагогик ва ташкилий-бошқарувга доир жиҳат билан боғлиқликда кўриб чиқилади [5]. Мазкур жиҳатларнинг мазмунидан инновацион жараёнлар юзага келадиган умумий шарт-шароитлар ҳосил бўлади. Мавжуд шарт-шароитлар инновацион жараённинг амалга ошишига тўсқинлик қилиши ҳам мумкин. Инновацион жараёнлар ҳам стихияли, шунингдек, онгли бошқарилиши мумкин. Янгилик киритиш – бу энг аввало, табиий ва сунъий ўзгаришлар жараёнини бошқариш функцияси. Шунинг учун таълимдаги инновацион жараён – бу таълимдаги ўзгаришларни бошқариш жараёни демакдир.

Таълим муассасаларида инновацион жараёнларни бошқариш кўп жиҳатдан мазкур жараённи бошқариш тамойилларини аниқлаб олишни тақозо этади. Инновациянинг бошқарув тавсифини инобатга олган ҳолда, ижтимоий бошқарувнинг умумий қонуниятларига таяниб, таълим-тарбия тизими ривожланишининг бошқарув тамойилларини ажратиб кўрсатиш мумкин. Мазкур тамойилларга риоя қилиш натижасида бошқарув тизими максимал равишда инновация субъектларининг қизиқиши ва эҳтиёжларини инобатга олишга ёрдам беради.

Вазиятли ёндашув бошқарув самарадорлигини аниқ вазиятларга кўра аниқлашни кўзда тутуди. Вужудга келаётган вазиятларга мувофиқлаштирилган бошқарув энг самарали ҳисобланади. Бошқарилувчи объектнинг аниқ бир вақтдаги ички ва ташқи омиллар таъсири остидаги вазиятига қараб бошқаришнинг самарали услуби вазиятли ёндашувни ифодалайди.

Педагогик тизимлар бошқарувида ва уларнинг турли вазиятларида эришилган натижаларнинг самарадорлигини таҳлил қилишда вазиятли ёндашувга алоҳида зарурат мавжуд. Педагогик тизимларни бошқаришда натижаларни олдиндан тасаввур қилиш ва уларни шакллантириш даражасини аниқлаштириш, турли хил аҳамиятга эга бўлган муаммоларни аниқлаш ва уларни ҳал қилишда тезкорликни таъминловчи вазиятларнинг таҳлилисиз тизимнинг ривожланишини самарали бошқариб бўлмайди.

Таълим муассасаларини бошқариш жараёнларига вазиятли ёндашувни татбиқ этишнинг қуйидаги йўналишлари алоҳида аҳамият касб этади: муҳим аҳамиятга эга бўлган муаммоларни аниқлаш мақсадида таълим-тарбия жараёнининг вазиятларини таҳлил қилиш; турли педагогик вазиятларда эришиладиган натижаларнинг самарадорлигини аниқлаш; таълим-тарбия жараёни ва педагогик фаолиятни илмий асосда ташкил этишда мавжуд бўлган вазиятлар асосида педагогик тизимнинг ривожланишини олдиндан белгилаш.

Стратегик бошқарув – бу таълим муассасасининг стратегик мақсади йўналишида муассаса имкониятларини педагогик ходимларнинг умумий манфаатлари билан мувофиқлаштиришни назарда тутувчи узоқ муддатга тузилган дастур, режа ва лойиҳалар асосида бошқаришдир. Стратегик бошқарув одатда, мазкур тизимни бошқарув маданиятининг юқори даражасини белгиловчи кенг инновацион дастурларни амалга ошириш имкониятини яратади.

Таълим муассасаси стратегияси – макро ва микроиктисодий шарт-шароитларни ҳисобга олган ҳолда унинг аниқ жорий даврда ривожланиш мақсад ва вазифаларини аниқлаб берувчи восита. Бошқача айтганда, ҳам қўйилган мақсаддан келиб чиққан ҳолда таълим муассасасининг истиқболли ривожланиши аниқланадиган, ҳам стратегик режалаштириш жараёни. Мазкур жараён таълим муассасаси фаолиятини тизимли таҳлил қилиш, унинг кучли ва кучсиз томонларини, ташқи муҳит таъсирлари ва имкониятларини баҳолашга асосланади ҳамда стратегик чоратадбирларни ишлаб чиқиш билан тугалланади. Таълим муассасасининг стратегик режаларини ишлаб чиқишнинг мақбул шакл, метод ва технологияларини ишлаб чиқиш айни пайтда ҳам таҳлил ва муҳокамалар объекти сифатида қолмоқда.

Бугунги кунда ўзгарувчан шароитларга бошқарув тузилмасининг муваффақиятли мослаша олмаслиги, стратегик вазифаларга қараганда, оператив (тезкор) вазифаларнинг устунлиги, қисқа муддатга мўлжалланган мақсад ва вазифаларга эришишга йўналганлиги, ташқи муҳит ўзгаришларига нисбатан таъсирни камайтириб, ундан ўзиб кетишга доир бошқарув қарорларини қабул қилиш тизимининг мавжуд эмаслиги, бошқарувни ташкил этиш жараёнининг аниқ амалга оширилмаслиги, назорат, узоқ муддатли режалаштириш, мотивация каби бошқарув функцияларининг таъсирига тушиб қолиши, асосан ички бошқарувга доир вазифаларни ҳал этишга йўналганлиги, таълим хизматлари соҳаси мижозлари билан уларнинг эҳтиёжларини ўрганиш бўйича ўзаро биргаликдаги ҳаракатларнинг суствлиги сингари таълим муассасаларини замонавий бошқаришнинг муаммоли жиҳатлари эканлиги маълум бўлмоқда.

Демак, ушбу муаммоларни тез орада бартараф этиш, тўпланган тажрибалардан оқилона фойдаланиш, таълим муассасасини бошқарувга доир стратегияларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш энг муҳим ижтимоий педагогик заруратлардан ҳисобланади. Бу таълимий муҳитда аниқ нуқтаи назарнинг вужудга келиши, таълим муассасаси билан алоқадор фаолият, турли субъектлар кучини бирлаштириш ва мувофиқлаштириш, таълим соҳасини ривожлантириш режасини мониторинг қилиш ва баҳолаш, молиялаштириш ва харажатлар сметасини қайта кўриб чиқиш, истиқболни белгилаш сингари қатор олий таълим муассасалари фаолиятини самарали ташкил этишга доир амалий чора-тадбирларни амалга оширишга замин яратади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сонли Фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги «Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2909-сонли Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислоҳатларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сонли Қарори.
5. Инновации в современной системе образования: подходы и решения: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск, «Зебра», 2016. – 494 с.
6. Ўзбек тилининг изоҳли луғати. III-жилд. Т.: “Ўзбек миллий энциклопедияси” миллий нашриёти, 2006. – 687 б.

Rezyume

Maqalada joqarı bilimlendiriw mekemeleriniń iskerligin nátiyjeli shólkemlestiriw hám basqarıwdıń ilimiy-teoriyalıq tiykarlarına itibar qaratılıp, basqarıw processiniń

komponentleri hám olardıń subektleri iskerligin nátiyjeli basqarıw hám muwapıqlastırıwǵa, sonday-aq, belgilengen innovacion maqsetlerden gózlenen nátiyjelerge erisiwde ahmiyetli bolǵan baǵdarlarǵa ayırıqsha itibar qaratılǵan.

Резюме

В статье освещены научно-теоретические основы эффективной организации и управления высшими учебными заведениями, особое внимание уделяется эффективному управлению и координации компонентов процесса управления и их субъектов, а также подходам, которые имеют решающее значение для достижения намеченных инновационных целей.

Resume

The article highlights the scientific and theoretical foundations of the effective organization and management of higher educational institutions, special attention is paid to the effective management and coordination of the components of the management process and their subjects, as well as approaches that are crucial for achieving the intended innovative goals.

Tayanış sózler: joqarı oqıw orınları, joqarı oqıw orınları iskerligin nátiyjeli shólkemlestiriw, basqarıw, sistema komponentleri hám olardıń subektleri, sistemalı, reflektiv, jeke-iskerlikke baǵdarlanǵan, milliy-aymaqlıq, innovacion, strategik jandasıwlar.

Ключевые слова: высшие учебные заведения, эффективная организация деятельности высших учебных заведений управление, системные компоненты и их субъекты, системные, рефлексивные, индивидуально-ориентированные, национально-региональные, инновационные, ситуационные, стратегические подходы.

Key words: higher education institutions, effective organization of the activities of higher education institutions, management, system components and their subjects, systemic, reflective, individually-oriented, national-regional, innovative, situational, strategic approaches.



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TARAWÍN RAWAJLANDÍRÍWDÍN ILIMIY-METODOLOGIYALÍQ TIYKARLARÍ

УДК. 796.41

АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК II КУРСА

Джуманиязова Т.А.

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта*

Актуальность: Спортивная аэробика развивает-красоту движения, пластику, музыкальность, творческое участие, а самое главное-повышает двигательную подготовленность.

Проведение занятий по аэробике не требует обязательного применения специального оборудования и инвентаря. Занятия могут проводиться на уроках физического воспитания, учебных занятиях вузов, внеурочное время (факультативных занятиях), на переменах с различным контингентом занимающихся. Тренировка зачастую проводится под музыкальное сопровождение, что позволяет повысить эмоциональный фон и пробуждает большое желание заниматься физическими упражнениями. Однако программа аэробики должна учитывать не только уровень подготовленность учащихся, их физические возможности, но и предстоящую деятельность.

Проблема проведения аэробики с гимнастками II курса актуальна и требует экспериментального исследования с целью внедрения в раздел «гимнастика» специализированных уроков и факультативных занятий.

В ходе наблюдения за учебным процессом по предмету-гимнастика, было выявлено, что используются общепризнанные упражнения, средства по развитию тех или иных качеств, при этом не учитывается неоднородность подготовки самих гимнасток.

Новизна: Впервые, для студенток первого курса УзГУФКС кафедры гимнастики будет разработана и внедрена комплексы по спортивной аэробике, а также средства контроля за физической подготовленностью гимнасток.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности гимнасток II курса путем использования в разделе гимнастики (СПС) комплексов спортивной аэробики.

Задачи исследования: Разработать и экспериментально обосновать применения комплексной программы по аэробике в процессе занятий с гимнастками II курса.

Методика построения и факторы определяющие формирование комплексов аэробики. Спортивная аэробика включает в себя такие компоненты, как технический критерий выполнения упражнений-сложность хореографии, не повторяемость движений в комбинации, качества выполнения движений, быстроту и четкость перемещений, амплитуда движений, технику движений, соответствие сложности классификационной программе.

Анализ специальной литературы (13,46-54,76-86,80,89,97,117) и педагогические наблюдения курса СПС позволили систематизировать используемые средства, рассмотреть структуру и направленность физической подготовленности гимнасток первого курса и на их основании разработать примерные комплексы (Приложение 1).

Комплексы программы включали элементы классификационной программа и были направлены на развитие динамической силы, статической силы и гибкости. Для решения поставленных задач нами были проведены предварительные исследования физической подготовленности студенток

II-курса.

Комплекс упражнений использовавшие в тренировочном процессепреподаватели способствовали улучшению некоторых показателей физической подготовленности и физического развития девушек.

Выявлено положительное воздействие упражнение и хореографии на развитие физических качеств. Однако прирост по всем показателемнедостоверны ($P > 0,05$). Наблюдаемые изменения в упражнении подъем туловища с 27,4 до 29,4 раз объясняются значительным объемом упражнений на мышцы брюшного пресса в партерной части занятия.

Использование специальных упражнений на развитие гибкости а также элементов хореографии способствовало улучшению подвижности в суставах – “наклон вперед” с 5,0 до 6,1 см.

Уровень физического развития девушек изменился несущественно. Наиболее выражено в показателях окружности таза с 94,0 до 92,7 см.

Так, наибольшие изменения отмечены в окружности таза с 94,0 до 92,7 см.

Весоростовой индекс – Кетле изменился несущественно – с 398 до 390 гр/см и составил 2,0 балла по 5 – бальной шкале (прил. 14).

По всем показателям выявлен широкий диапазон колебаний результатов по отношению к средней величине, что указывает различную подготовленность девушек одного возраста.

Так, наибольшая разница по данным среднего квадратического отклонения (δ), отмечена при выполнении наклона сидя (+ 2,3 см) и прыжков со скакалкой (+ 24,0 раз).

В целом материалы педагогических наблюдений студенток указали на: низкий уровень физической подготовленности.

Вспомогательные приспособления не использовались, что недостаточно для развития физической подготовленности.

Преподаватели гимнастики уделяли все внимание в основном на развития мышц брюшного пресса. Самостоятельное выполнение упражнений студентками поступившие по направлению развитие женского спорта недостаточны для развития большинства физических качеств, необходима коррекция тренировочного занятия.

Выполняемые упражнения аэробики способствовали улучшению физической подготовленности занимающихся. Сравнительный анализ исходных и конечных результатов указал на достоверный прирост показателей. По всем контрольным упражнениям девушки экспериментальной группы превзошли занимающихся контрольной (табл. 3). наибольший прирост отмечен в показателях силовых качеств, подвижности суставов и координационных способностей (рис.1).

Так, если по уровню развития силовой выносливости (подъем туловища) контрольная группа ($P < 0,05$) имела преимущество над учащимися экспериментальной группы, то к концу исследования последние опередили по этому показателю девушек контрольной группы (с 26,2 до 34,9 и с 28,0 до 31,0 раз соответственно).

Высокую заинтересованность вызвало у девушек экспериментальной группы выполнение заданий из нетрадиционных систем тренировки: пилатеса, йоги, стретчинга. Их выполнение повлияло на улучшение подвижности в суставах. Так в упражнении “наклон вперед” отмечен достоверный прирост (с 3,0 до 6,5 см) ($P < 0,05$). В контрольной группе аналогичные изменения незначительны (с 3,2 до 4,4 см).

В упражнении “прыжки со скакалкой” разница между экспериментальной и контрольной группами незначительна (118 и 108 раз), при некотором преимуществе девушек первой группы.

В процессе исследования выявлено благоприятное воздействие предложенных упражнений программы на развитие координационных способностей девушек. Так, в тесте на координацию в экспериментальной группе средний балл возрос с 5,5 до 9,1 балла. В контрольной группе прирост незначителен с 6,2 до 8,2 балла ($P > 0,05$).

Скорее всего, это объясняется включением в учебно - тренировочный процесс девушек упражнений из разделов программы классической хореографии: хореографии у станка, партерной, а также танцевальных движений являющихся высокоэффективным средством развития координационных способностей человека (М.В. Анисимова, 2004).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности девушек

| Время исследования | Отжимание от скамейки (кол. за 1 мин.) | Подъем туловища (кол. за 1 мин) | Прыжки со скакалкой (кол. за 1 мин) | Степ тест (уд/мин.) | Равновесие "ласточка" (сек) | Наклон сидя (см) | Отведение ноги вперед (град.) | | Коорди нация (балл) |
|--------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------|------------|---------------------|
| | | | | | | | правая | левая | |
| В начале | 25,0 ± 10,0 | 27,4 ± 9,3 | 100,2 ± 24,0 | 136 ± 21,0 | 8,6 ± 2,9 | 5,0 ± 2,4 | 82,4 ± 6,2 | 80,0 ± 4,8 | 5,0 ± 2,4 |
| В конце | 26,5 ± 8,2 | 29,4 ± 8,8 | 101,5 ± 23,3 | 136 ± 20,0 | 8,5 ± 2,0 | 6,1 ± 2,3 | 82,5 ± 6,3 | 80,0 ± 4,0 | 6,0 ± 3,0 |
| | P>0,05 | P<0,05 | P>0,05 | P>0,05 | P>0,05 | P<0,05 | P>0,05 | P>0,05 | P>0,05 |

Таблица 2

Уровень физического развития девушек

| Время эксперимента | Масса тела (кг) | Индекс Кетле (гр/см) | Окружности (см.) | | | | |
|--------------------|-----------------|----------------------|------------------|------------|------------|--------------|------------|
| | | | груди | тали | таза | бедра голени | |
| В начале | 60,2 ± 5,8 | 398 ± 39,8 | 80,1 ± 7,8 | 71,1 ± 5,8 | 94,0 ± 8,2 | 52,0 ± 4,5 | 34,0 ± 3,7 |
| В конце | 59,4 ± 4,8 | 390 ± 36,5 | 79,6 ± 7,2 | 70,0 ± 5,0 | 92,7 ± 8,8 | 51,7 ± 4,4 | 33,7 ± 3,7 |

Таблица 3

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

| Группа | Время исследования | Отжимание (кол. за 1 мин) | Подъем туловища (кол. за 1 мин) | Прыжки со скакалкой (кол. за мин) | Степ тест (уд/мин) | Равновесие “ласточка” (сек) | Наклон-сидя (см) | Отведения ноги вперёд (град.) | | Координация (балл) |
|-------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | | | | | Правая | Левая | |
| Экспериментальная | В начале | 15,5 ± 9,5 | 26,2 ± 9,5 | 99,5 ± 16,6 | 140,0 ± 20,5 | 7,7 ± 2,2 | 3,0 ± 2,8 | 80,8 ± 4,1 | 74,2 ± 3,3 | 5,5 ± 3,0 |
| | В конце | 24,8 ± 5,5 | 34,9 ± 5,2 | 118,2 ± 7,2 | 130,0 ± 8,1 | 8,8 ± 1,9 | 6,5 ± 3,0 | 81,9 ± 3,0 | 80,0 ± 3,0 | 9,1 ± 1,0 |
| Контрольная | В начале | P<0,05 16,3 ± 9,9 | P<0,05 28,0 ± 11,1 | P>0,05 100,9 ± 11,2 | P>0,05 136,0 ± 21,8 | P>0,05 8,0 ± 2,8 | P<0,05 3,2 ± 2,0 | P>0,05 81,8 ± 6,1 | P<0,05 76,0 ± 5,8 | P<0,05 6,2 ± 2,5 |
| | В конце | P<0,05 20,2 ± 7,9 | P<0,05 31,0 ± 6,3 | P>0,05 108,0 ± 9,8 | P>0,05 134,0 ± 10,0 | P>0,05 8,5 ± 2,0 | P>0,05 4,4 ± 1,8 | P>0,05 82,3 ± 5,6 | P>0,05 80,0 ± 5,0 | P>0,05 8,2 ± 0,9 |

Таблица 4

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

| Группа | Время исследования | Масса тела (кг) | Индекс Кетле | Окружности (см) | | | | |
|-------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | | Груди | Талии | таза | бедра | голени |
| Экспериментальная | В начале | 69,5 ± 10,3 | 380 ± 10,4 | 87,7 ± 5,5 | 76,0 ± 6,8 | 97,2 ± 9,4 | 56,2 ± 5,0 | 36,8 ± 4,9 |
| | В конце | 65,3 ± 5,0 | 368 ± 8,8 | 86,0 ± 4,2 | 74,2 ± 5,4 | 92,4 ± 7,3 | 51,9 ± 4,0 | 35,2 ± 4,6 |
| Контрольная | В начале | P>0,05 66,3 ± 8,8 | P>0,05 380 ± 10,2 | P>0,05 84,1 ± 5,2 | P>0,05 74,5 ± 5,0 | P<0,05 94,5 ± 8,9 | P<0,05 55,8 ± 4,1 | P>0,05 35,0 ± 3,6 |
| | В конце | P>0,05 64,2 ± 8,0 | P>0,05 375 ± 9,7 | P>0,05 84,5 ± 4,8 | P>0,05 74,0 ± 4,5 | P>0,05 93,8 ± 7,2 | P>0,05 53,7 ± 3,9 | P>0,05 34,9 ± 3,3 |

В процессе исследования наблюдалось улучшение физического развития занимающихся обеих групп. Однако наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе (*табл.4*). Отмечены уменьшения в окружности таза с 97,2 до 92,4 см, и бедра с 56,2 до 51,0 см. Видимо предложенные выполняемые упражнения из раздела “степ-аэробики” и “хореографии”, в первую очередь улучшает форму и укрепляют мышцы ног.

Установлено, что в показателях “масса тела” и “Индекс-Кетле” в обеих группах наблюдались изменения.

Авторы (17,69) рекомендуют без ущерба для здоровья постепенно снижать массу тела (в среднем на 300-400 гр. в месяц).

Так, в экспериментальной группе масса тела уменьшилась на 4,2 кг, в контрольной группе на 2,0 кг.

В целом полученные результаты свидетельствуют, что разработанная комплексная программа с применением спортивных видов аэробики и нетрадиционных систем тренировки, позволяет улучшить физическое развитие, физическую подготовленность студенток, изменить отношение к занятиям предмета гимнастика повысился интерес к гимнастике.

Выводы

1. Анализ специальной литературы и анкетный опрос указывают на большую популярность и востребованность видов оздоровительной аэробики, постепенное обновление ее программ. Однако научные рекомендации представлены в основном по отдельным видам аэробики. Направленность научных разработок по видам аэробики адресована для более подготовленного контингента. Отсутствуют общедоступные комплексные программы с оздоровительной направленностью для учащейся молодежи.

2. Низкий процент (35%) посещения молодежью секционных занятий с оздоровительной направленности обусловлен:

- перегруженностью учебной деятельностью;
- нехваткой времени;
- отрицательным влиянием окружающих;
- чрезмерной сложностью комплексов и программ предложенных в спортивно-оздоровительных центрах для начинающих.

Литература:

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

2. *Анисимова М.В.* Занимаясь оздоровительной аэробикой. // Физическая культура в школе. 2004, №6. - 29 с.

3. *Афанасьев Г.Ф.* Ритмическая гимнастика, как массово-физкультурная форма оздоровления населения. Методические рекомендации. - Т., 1990.

4. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорта, 1978. - 223 с.

5. *Баццина О.М.* Формирование культуры здоровья старшеклассниц: педагогический аспект. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, №5. - 47 с.

6. *Хайтметов I.S.* Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma. - T.: «Fan va texnologiya», 2016-y. - 130 bet.

7. *Хайтметов I.S.* "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti. O'quv-qo'llanma. - T.: «Davr matbuot savdo», 2020 y. - 176 bet.

Резюме.

Бул мақалада спорт аэробикасы ҳаққинда сөз етилип, спорт аэробикасында спорт ҳам көркем гимнастика, сондай-ақ акробатиканың элементлеринен пайдаланылыуы, хореография, аралас жуплықлар, үшлик ҳам топарлық бағдарламаларда шериклердин өзара тәсирине үлкен итибар қаратылыуы, жарыслар бир нешше номинациялар бойынша өткизилиуы ҳаққинда кең түсиниклер берилген.

Резюме.

Бу мақолада спорт аэробикаси бағишланган бўлиб, спорт эробикасида спорт ва бадий гимнастика шунингдек, акробатиканинг элементлари ишлатилиши, хореография, аралаш жуфтликлар, учлик ва гуруҳ дастурларида шерикларнинг ўзаро таъсирига катта эътибор қаратилиши ҳамда мусобақалар бир нечта номинациялар бўйича ўтказилиши ҳақида тушунчалар берилган.

Resume.

This article is dedicated to sports aerobics, sports in sport aerobics and rhythmic gymnastics, as well as the use of elements of acrobatics, choreography, mixed doubles, triple and group programs with a strong focus on the enteraction of partners and competitions in several nominations.

Таяныш сөзлер: басқышлы аэробика, хореография, дене массасы, ҳәркет диапазоны, физикалық таярлық, техник таярлық, курамалы имтиханлар.

Таянч сўзлар: босқичли аэробика, хореография, тана массаси, ҳаракат диапазоны, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, мураккаб имтихонлар,

Key words: step aerobics, choreography, body mass, range of motion, physical training, technical training, complex exams.

UDK. 796.015

SPORT TRENIROVKASÍN REJELESTIRIW

Ramazanov M.B.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Sport trenirovka shınıǵıwları pedagogikalıq process bolıp sportshı tárepinen imkanıyat dárejesinde maksimal nátiyjelerdi kórseyiwge baǵdarlaw bolıp esaplanadı.

Sport trenirovkasın rejelestiriw bul-sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi lazım bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan belgilew bolıp esaplanadı. Sportshılar tayarlıǵın durıs rejelestiriw bul sportshılar kontigenti (yaki bir sportshı) ózgeshelikleri analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq processindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew hámde olardı waqt aralıǵında bólistiriw esaplanadı [1.].

Úyretiw (tálim hám trenirovka shınıǵıwların) - bul bir pútin ajıralmas pedagogikalıq proces esaplanadı. Bunnan basqa sport trenirovka shınıǵıwları óziniń specifıkaciyalıq nızamlılarına iye bolıp, bularǵa: eń joqarı sport nátiyjelerin kórsetiwge qaratılǵan, shuqırlastırılǵan sheberlik, ulıwma hám arnawlı tayarlıqtıń birligi, turaqlılıq (úzliksizlik), júkemeler, trenirovka shınıǵıwları dinamikasınıń tolqın tárizli tákirarlanıwı kiredi.

Júziwshilardıń sport trenirovka shınıǵıwlarında tómendegi wazıypaları sheshiledi:

- watanǵa bolǵan muhabbat ruwında mánawıy tárbiyalaw;
- watandı qorǵawǵa, watanǵa shın kewilden xızmet kórsetiwge tayarlaw;
- sportshıda jawıngerlik sapaların tárbiyalaw, jarıslarda organizmniń imkaniyatlarınan tolıq paydalanıw dárejesin asırıw;
- salamatlıqtı bekkemlew, funkcional imkaniyatlardı asırıw;
- shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, tezlik sapaların jetilistiriw;
- júziw texnikasını jetilistiriw;
- taktikalıq sheberlikti iyelew;
- sportshılardıń óz-ózin qadaǵalawda gigiena, kún tártibinde awqatlanıwda zárúr bilimlerde iyelew;

Sport trenirovka processi eń joqarı nátiyjelerge erisiwge qaratılǵan. Bunday nátiyjelerge sportshı kerekli dárejede sport trenirovkalarınıń teoriyalıq hám ámeliy bólimlerin puxta iyelegen bolsa, bunnan basqa jaqsı fizikalıq tayarlıqqa iye ekenligi, júziw texnikasını iyelegenligi, taktikalıq jaqsı tayarlanǵanlıǵı, joqarı ádep-ikramlıq sıpatların kórsete alıwı hám sport trenirovkası teoriyasın tereń ózlestirgen bolsa.

Usı talaplarǵa kóre júziwshi sportshı trenirovka shınıǵıwların tómendegi tayarlıq túrlerine shártli rawishte bolıwı múmkin: teoriyalıq, fizikalıq, ádep-ikramlıq hám erk, texnika hám taktikalıq.

Teoriyalıq tayarlıq – sportshınıń ulıwma hám arnawlı bilimlerin iyelewge qaratılǵan boladı.

Fizikalıq tayarlıq – júziwshiniń háreket qábiletlerin hám organizmniń funkcional imkaniyatların keńeytiwge hámde onıń fizikalıq rawaklanıw dárejesin asırıwǵa qaratıladı. Ol fizikalıq sapalardı nátiyjeli rawajlanıwın táminyinlep beredi.

Texnikalıq tayarlıq kóp muǵdardaǵı ápiwayı hám quramalı háreketlerde jetilistiriwge, hár bir usılda ózine tán háreketlerde orınlaw ushın jeke háreketlerde anıqlaw hám oǵan islew beriw.

Taktikalıq tayarlıq aralıqta qarsılas penen gúres alıp barıw processinde hár túrli qurallardı qollanıwdı táminyinlew, joqarı nátiyjelerge erisiw ushın aralıqta kúshti durıs bólistire alıwdı jolǵa qoyıwǵa járdemlesiw.

Ádep-ikramlıq hám erk tayarlıǵı. Sportshılardı ana watanǵa bolǵan muhabbat, sadıqlıq ruwxında tárbiyalawǵa hámde erk sapaların tárbiyalawǵa (batırılıq, qatańlıq, jeńiske bolǵan isenim, qıyınshılıqlardı jeńiwge) járdemlesiw.

Házirgi zamanda sportshılardı tayarlaw tártibinde júziwde joqarı nátiyjelerge maqsetke muwapıq baǵdarlanılǵan hám bir-birine baylanıslı 3 bólimnen ibarat.

1. Sport trenirovkası. Dene sapaları hám qábiliyetlerin rawajlanıdırıw maqsetinde anıq bulshıq etler iskerliginde nátiyjelerge erisiw dárejesin kórsetip beriwi túsiniledi.

2. Jarıs kalendarı. Hár túrli kólemdegi jarıslardı tártipke salıw názerde tutıladı. Trenirovka processin rejelestiriwde eń iri jarıslar sheshiwshi áhmiyetke iye. Sportshınıń tiykarǵı jarıslarda qatnasıw sanı jıl dawamında 10-15 márteden 20-30 máртеge shekem jetedi. Házir waqıtqa kelip joqarı sheberlikke iye júziwshiler ushın 60-120 márteden artıq startlar rejelestiriledi.

3. Qosımsha faktorlar. Ulıwma kún tártibi hám jasaw sharayatı, trenirovka shınıǵıwları processin shólkemlestiriw hám material texnikalıq tiykarları, medicinalıq hám ilimiy metodikalıq támiynat, tikleniw ilajları hám arnawlı awqatlanıw, trener-oqıtıwshılardı arnawlı bilim hám pedagogikalıq sheberlikleri kiredi.

Trenirovka wazıypaların sheshiwde tek anıq 5 usıldı qollanbastan olardı ózara baylanıstırǵan halda qollanıq zárúr, sebebi sportshı organizmi kóp máрте qaytalanatuǵın hár túrli sırtqı tásirlerge hám júklemeler rejimine ádette tez kónligedi hám maslasadı.

Maslasıwdan soń bunday tásirler júziwshi ushın kúndelikli jaǵday bolıp qaladı, qızıǵıwshılıq páseyedi. Sebebi bir qıylı trenirovka uslın qollanıwda bunday jaǵdaylarǵa alıp keledi. Bul usıllardı qollanıwdı baslaǵanda aldın organizmde joqarı reakciyanı keltirip shıǵaradı. Sportshı bir qatar obiekтив qıyınshılıqlardı bastan keshiredi, olarǵa kónligip baradı hám bul qıyınshılıqlar jeńip shıǵadı. Sonıń menen birge shınıǵıwlardıń nátiyjeliligide tómenleydi. Sonıń ushın trenerler júziwshilerdi funcional imkaniyatların jetilistiriw processin jedellestiriw maqsetinde kombinaciyalasqan trenirovka usılların qollanadı.

Trenirovka shınıǵıwları procesin rejelestiriw hám basqarıwda sport texnikası hám taktikasın qadaǵalaw áhmiyetli bolıp tabıladı. Keń tarqalǵan pikirlerge qaraǵanda esiw sportında joqarı nátiyjelerge erisiwde tiykarǵı baǵdar sportshılardıń texnikalıq, taktikalıq, fizikalıq, psixologiyalıq, teoriyalıq tayarlıǵına qaratıladı.

Sport sheberligin asırıwda júziwshi hám trener aldında soraw payda boladı, yaǵnıy sport nátiyjesin kóteriw ushın qaysı joldan barıw kerek. Bunda esiw háreketleri sanın kemeytiriw yaki bolmasa háreketler tempin asırıw.

Tezlikti asırıwda tiykarǵı shártlerinen biri bolıp esiw kúshin anıqlap hám onıń nátiyjelilik bóliminiń dawamlılıǵın saqlap qalıw esaplanadı. Kereginen artıq tempti asırıw joqarıda aytıp ótilgen ólshemlerdiń jamanlasıwın alıp keledi [2.68].

Ilimpazlardıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda esiw tezligi qádem uzınlıǵı hám esiw tempin ózara bir-birine baylanıslı bolıp tabıladı. Tezlikke salıstırmalı hár bir usıldıń ózine tán qádem uzınlıǵı hám tempi boladı. Qız balalardıń qádem uzınlıǵı er balalarǵa qaraǵanda salıstırmalı brasstan tısqarı barlıq júziw usıllarında kishi boladı. Temp bolsa qızlarda er balalarǵa salıstırmalı teń, hátteki delfin usılında biraz joqarı boladı.

Maksimal tezlikke erisiw ushın jarıs distanciyasın júzip ótiwde háreketler tempi hám esiw qádeminiń ózara salıstırmalı optimal bolıwına erisiwge háreket etiw lazım.

Joqarı tezlikke erisiw ushın (kókirekte krol usılında hám shalqansha krol usıllarında) esiw qádeminiń joqarı kórsetkishlerin kórsetiw qabileti joqarı áhmiyetke iye [3.126;135;].

«Qádem hám temp» júziwshilerdiń funkcional hám texnikalıq tayarlıqlarına baha beriwde eń áhmiyetli kórsetkishler bolıp esaplanadı. Olardı jarıstan jarısqa shekem baylanısqa halda sport nátiyjeleriniń kem ózgeriwi sport tayarlıgınıń nátiyjeliligi haqqında pikir júritiw múmkin.

Bul boyınsha ótkerilgen izertlewler, tájiriybeler hám izleniwlerge tiykarlangan halda biz óz jumısımız aldına tómendegishe maqset qoydıń, yaǵnıy jarıs distanciyasına jas júziwshilerdi tayarlaw metodikasın hám nátiyjeliligin bir qansha jaqsılaw bolıp esaplanadı.

Kúshli júziwshiler ústinen ótkerilgen pedagogikalıq kórsetiwlerden alınǵan nátiyjelerdi analizlew tiykarında sonı anıqladıq, yaǵnıy hár bir sportsha esiw usılında ózine tán málim bir temp hám qádem boladı hám ol tezligine qarap ózgerip turadı.

Temp hám qádem ortasındaǵı aylanıshıqtı tómendegi izbe-izlikte anıqlaw múmkin:

1) esiw distanciyasınıń artıwı menen esiw tezligi hám temp kemeyip baradı, qádem bolsa úlkeyip baradı.

2) hár bir usıl ushın aralıq hám esiw tezligine baylanıslı halda málim qádem uzınlıǵı hám temp sáykes keledi.

3) hár bir júziwshi óziniń texnikalıq sheberligine qaray, tek ózi ushın qádem uzınlıǵına iye, temp bolsa júziwshiniń tayarlıǵına baylanıslı halda uslap turıladı.

4) qızlar ushın qádem uzınlıǵı ózine sáykes júdá qısqa, temp bolsa er balalarda bir qansha joqarı boladı.

Basqa ciklik sport túrleri qánigeleriniń kópshiliginiń islegen jumısları, olardıń izertlewleri «qádem» uzınlıǵın izertlewge arnalǵan.

Máselen jeńil atletika, sol nárese málim boldı, sportshınıń ózi qádem ózi ólshegen halda hám juwırıwdan soń bolsa, urınıstıń jeke nátiyjelerin analizlewde qantasadı eken. Bul bolsa qılınǵan qáte hám kemshiliklerdi dúzetiwde maqsetke baǵdarlanılǵan jumıslardı ámelge asırıwda járdem beredi eken. Hár qıylı sandaǵı tapsırmalardı orınlaw tek ǵana seziw sheńberin keńeytip qoymastan, bálki juwırıw processinde maksimal tezlikte juwırıwdı basqarıw imkaniyatın berdi.

Kókirekte krol usılı eń nátiyjeli texnika variantı bolıp, bul bir qoldıń izinen ekinshi qoldı esiw háreketin orınlaw esaplanadı. Bunday jaǵdayda júziwshi eki esege teń uzınlıqqa júzip ótiwi múmkin [2.52-53].

Texnikalıq sheberliktiń tiykarǵı belgileri bul- háreketlerdi nátiyjeli, sapalı úlken qádem menen tez hám anıq orınlaw. Bular bolsa sportshınıń jarıs distanciyasınıń júzip ótiwinde sport nátiyjeleriniń joqarı dárejede bolıwın támiyinlewge járdemlesken boladı.

Ciklik sport túrlerinde júdá kózge kóriniwshi sharshaw háreketler tezliginiń ózgeriwi, distanciyadaǵı jumıs qábiletiniń tómeleniwinde obiektiv kórsetkish esaplanadı.

Esiwde tiykarınan sharshaw qádem uzınlıǵınıń qısqarıwı menen baqlanadı hám ol óziniń háreketler chastotasınıń artıwın menen kompensaciyalanadı. Bunday waqıtta hárekettegi tezlik ózgermey qaladı [4.55].

Aralıqtaǵı esiw tezligi tiykarınan temp hám qádemdi óz-ara baylanıslı boladı. Hár bir júziwshi ushın málim bir temp hám qádem ólshemleri boladı hám bul menen esiwde joqarı tezlikke erisiledi. Bunda temp hám qádemdi óz-ara optimal baylanıslıǵınıń texnika

variantı hám jarıs distanciyası uzınlığı menen baylanıslı. Jas júziwshilerde háreketler tempi ereseklerge salıstırmalı júdá joqarı dárejede ekenliginen dalalat beredi.

Úlken jarıslardı pedagogikalıq baqlaw nátiyjesinde sol náirse málim boladı, start bólegindegi distanciyanı 10 metr dep anıqlawğa imkan beredi. Bul distanciya aralıǵındaǵı nátiyje start komandası beriliwinen 10 metrli distanciya aralıǵın júzip ótiwge jumsalǵan waqıt penen anıqlanadı.

Bunnan basqa dúziliw birlikleri anıqlanadı, yaǵnıy burılıw aralıǵın

15 metr dep, yaǵnıy burılıwǵa shekem bolǵan aralıq 7,5 metr hám onnan keyingi 7,5 metr hám finish maydanı 10 metr deb tabıladı. Sportshılardıń jarıs iskerligin tekseriwge ayırıqsha video jazıwı yáki bolmasa qol xronometrajı arqalı anıqlanıwı múmkin.

Ádebiyatlar:

1. *Филин В.П., Фомин Н.А.* “Основы юношеского спорта” Москва: 1980. 255 с.
2. *Korbut V.M., Zoitova G.M.* “Sport pedagogik mahoratini oshirish (Suzish)” O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2018. -128 b.
3. *Korbut V.M., Islamov I.S.* Suzish nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma -T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018-yil, 164 bet.
4. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (suzish). - T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -216 b.

Rezyume.

Maqola suzish bo‘yicha sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, yosh iste‘dodlarni saralash, ularning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda suzish uslubiga yo‘naltirish haqida tushunchalar ta’riflangan.

Резюме.

Статья посвящена запланирование тренерской процессом, отбору молодых талантливых спортсменов по плаванию, их ориентации на стиль плавания с учетом их анатомических особенностей и физиологических возможностей.

Resume.

The article is devoted to the selection of young talented swimming athletes, their orientation to the swimming style, taking into account their anatomical features and physiological capabilities.

Tayanch sózlar: sport, rejalashtirish, tanlash, sportchi tayyorligi, suzish uslubi, jismoniy mashq, natiyja, rivojlanish, uslubiyat.

Ключевые слова: спорт, запланирование, отбор, подготовка спортсмена, стиль плавания, физические упражнения, результат, развитие, методика.

Key words: sport, selection, athlete training, swimming style, physical exercise, result, development, methodology.

VOLEYBOL O‘YINIGA DASTLABKI O‘RGATISH VA UNING MOHIYATI

M.Raximov¹, M.Yuldasheva².

¹ *Urganch davlat universiteti*

² *O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, katta sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Har yili respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o‘tkazilib, yoshlarni sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini tarannum etib kelmoqdalar. Ushbu muammoni hal etish yo‘llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal qondirishga, ta‘lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to‘liq hisobga olishga qayta yo‘naltirish hisoblanadi.

Afsuski, sport o‘yinlari, xususan voleybol sport turi keng rivojlangan bo‘lsada xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo‘q. Voleybol o‘quv fani sifatida barcha ta‘lim muassasalari o‘quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko‘rsatadigan sport to‘garaklari, bolalar va sport maktablarida o‘quv-trenirovka jarayonlari o‘tkazilib kelinmoqda.

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.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy omillaridan biri bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo‘lishidir. Demak, o‘rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishdir.

Adabiyotlar tahlili

Hozirga qadar Oliy o‘quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag‘ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo‘lib, ularda oliy o‘quv yurtlari sport takomillashuvi guruhlarida sport o‘yinlaridan foydalanishning tabaqalashtirilgan uslubiyati masalalari yoritib berilgan. L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik, 1991; Yu.D.Jeleznyak, 1994; M.C.Axmatov, 2004. Bundan tashqari V.A.Kobzev, 1996; N.A.Anashkina, 1998; A.Zelenskiy, 1998; V.P.Guba, 2000 va boshqalarning ilmiy ishlarida talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan

yondashuvdan foydalanishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qiligan. Harakat va o‘yin malakalari – to‘pni uzatish, qabul qilish (himoya), to‘pni o‘yinga kiritish, zarba berish, to‘siq qo‘yish belgilangan bosqichlarda, ma‘lum uslublarda va vositalar yordamida o‘zlashtiriladi va 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‘lsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir. Jumladan bolaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat boyligi, tajribasi va hokazo. 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 uslublari, 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‘yinchilarning uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo‘llaniladi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashg‘ulotning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etib bularga, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va o‘yin tayyorgarligi kiradi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Misol uchun, agar o‘quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo‘lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o‘quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko‘p marta takrorlashdan ko‘ra foydaliroqdir. Dastlabki o‘rgatishda bosqichma-bosqich olib borilishi va o‘rgatish tamoyiliga asoslanish lozim.

Birinchi bosqich – o‘rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko‘rsatish va tushuntirish uslublari qo‘llaniladi. Murabbiy ko‘rsatish bilan birga ko‘rgazmali qurollardan kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazolardan foydalanadi. Namoyishni tushuntirishlar bilan qo‘shib olib borish kerak. Murabbiy-o‘qituvchining dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan holatda o‘rganish. Mazkur o‘rganish bosqichida muvaffaqiyat ko‘p holatlarda yondoshtiruvchi 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 harakatlar ya‘ni 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 hokazolar hamda ko'rgazmali harakatlar murabbiy-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, aylanma 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 usublari 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.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va bellashish usullaridan foydalaniladi.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi bu musobaqalashishdir.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi, bular asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

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.

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e'tibor berilmaydi. Bu esa

noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, murabbiyning dastlabki o'rgatish jarayonini to'g'ri tashkil qilishi mamlakat terma jamoalari uzviylikini ta'minlash va malakali sport zahiralari etishtirish kabi muhim vazifalarni samarali shakllanishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. *Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A.* Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: O'zDJTI. 2011, - 280 b.
2. *Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T.* Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch.: 2012, - 72 b.
3. *Masharipov F.T., Ro'zmetov A.T., Ro'zmetov R.T.* Voleybol va uni o'rgatishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch: 2018, - 80 b.
4. *Isroilov SH.X.* Voleybol. Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.

Rezyume

Maqalada voleybolshilar ush n dáslepki tayarlıq shınıǵıwları, sonday-aq, sabaqtı shólkemlestiriw h m alıp barıw, sabaqtıń maqseti, wazıypaları h mde quralları haqqında s z etilgen.

Резюме

В статье рассказывается о вопросы начальные обучения волейболистов, а также организация и проведение занятие, цель занятие, задачи и средства.

Resume

This article deals with the development of technical preparation, organizing, their training, the aim and task of training, the aids of it.

Tayanish sózler: shınıǵıw, texnik tayarlıq, baslangısh úyretiw, tayarlıq, oyın k nlikpeleri, úyretiw quralları, arnawlı qurallar, úyretiw usılları,  sbaap h m  skeneleri.

Ключевые слова: тренировка, технические подготовленность, начальное обучение, игровые навыки, средства, специальные упражнения, методы обучения, оборудование.

Key words: training, technical preparation, initial teaching, preparation, special exercises, the methods of teaching.

BALALAR HÁM JAS ÓSPIRIMLER SPORT MEKTEBINDE DÁSLEPKI SHÍNÍGÍWLAR BASQÍSHÍNDA JAS BASKETBOLSHÍLARDÍ TAYARLAW SISTEMASÍ

Mambetjumaev T.T.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Sport oýınları, ásirese basketbol oýını barısında, sportshılardıń háreketleri, oýın jaǵdayları, oýın háreketlerin orınlaw qásiyetleri hám bellesiw ózgeshelikleri menen anıqlanatuǵın ádewir fizikalıq júklemeleri menen minezlenedi. Bul sport túrińin arnawlılıǵı, qozǵalıw xarakteri hám mazmunı, sonıń menen birge bul háreketlerdi ámelge asırıwda sharayatları, oýınshınıń hám ulıwma komandanıń arnawlı tayarlıq dárejesin anıqlaydı [1].

Oýın waqtında basketbolshılardıń háreket iskerligi quramalı hám hár túrli bolıp, bulshıq etlerdiń iskerligi úlken intensivligi menen ámelge asırıladı. Qozǵalıw háreketleriniń quramalılıǵı, mazmunı hám quramalılıq dárejesi, olar arasında top penen tiykarǵı texnikalıq háreketler (toptı alıp júriw, arnawlı toqtawlar, toptı uzatıw, hár túrli jaǵdaylardan toptı sebetke taslawlar), sonıń menen birge maydanda túrli jónelislerde háreketleniw (júriw, juwırıw, tezlik penen háreketleniw), hár bir basketbolshınıń qarsılas oýınshılardıǵa qarsı bellesiwde tayarlıǵı joqarı dárejede bolıwdı talap etedi [2].

Basketbolshılardıń sheberligi uzaq waqt dawamında qáliplesiwde talap etedi hám bul arnawlı ádebiyatlardan málim bolǵanı sıyaqlı, onıń tiykarında - sportshınıń fizikalıq hám texnikalıq tárepten muwapıqlıǵın támiyinlewdiń dáslepki tayarlıq basqışı esaplanadı. Basketbol tábiǵiy háreketlerden (júriw, juwırıw, sekiriw), arnawlı topsız háreketlerden (toqtawlar, burılıwlar, fint, arnawlı ayaq háreketleri h.t.b.) hámde top penen háreketlerden (toptı qabıllaw, uzatıw, alıp júriw, toptı sebetke taslaw) ibarat. Qarsılastıń sebetine hújim jasaw hám qorǵanıw gúresinde, insan turmısındaǵı barlıq áhmiyetli fizikalıq háreketlerdi orınlawdı talap etedi: tezlik, kúsh, shıdamlılıq, teń salmaqlıq hám igiliwsheńlik. Sport nátiyjelerine erisiw ushın sportshıdan maqsetke erisiw, sheshim qabil etiw, ózine isenim, komandada birge islesiw, tárteplik, qatanlıq sıpatların talap etedi. Shuǵıllanıwshılardıǵa bunday keń qamtılǵan hám hár tárepleme kompleksli tásir beretuǵın basketbol oýını tek ǵana ájayıp sport túri bolıp qalmaq, bálki túrli jastaǵı shuǵıllanıwshılardıǵa fizikalıq hám etikalıq tálim tásirin beretuǵın qurallarından biri dep esaplaw huqıqın beredi [3].

Baslanǵısh (dáslepki) tayarlıq basqışınıń wazıypaları:

1. Basketbol menen shuǵıllanıw ushın uqıplı balalardı tańlap alıw.
2. Shınıǵıw sabaqlarına turaqlı qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw.
3. Hár tárepleme fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw, den sawlıqtı bekkemlew, deneni sırtqı tásirlerden saqlawdı qáliplestiriw.
4. Arnawlı qábiletlerdi tárbiyalaw (tezlik, shaqqanlıq, igiliwsheńlik h.t.b.).
5. Oýın texnikası hám taktikası usıllarına dáslepki úyretiw.

6. Mini basketbol oyını qağıydalarına boysınğan halda jarıs bellesi wıqıpların engiziw. Baslanğısh qániygelik wazıypaları (shınığıw dawiri 1-2 jıl).

1. Fizikalıq sıpatlardı tárbiyalaw: tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iygiliwsheńlik.

2. Oyun usıllarına úyretiw (basketbol mektebi), texnikalıq háreketlerin jetilistiriw.

3. Taktikalıq háreketlerine úyretiw (tiykarınan jeke hám toparlarda) hám olardı oyında jetilistiriw. Basketbolshılar óz-ara baylanıstı qalıplestiriw ushın hár qıylı funkciyalardı atqaradı. Anıq qániygelik amplua ele joq.

4. Jarıs, bellesiw iskerligine tartıw. Rayon, qala kólemindegi birinshiliklerge qatnasıw.

Baslanğısh tayarlıq toparlarına (BTT) – shıpkerdin ruxsatı menen ulıwma bilim beriw mektepleri oqıwshıları qabıllanadı. Bul basqıshda hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtı hám tiykarǵı texnikalardı qalıplestiriwge qaratılğan dene mádeniyatı hám salamatlastırıw jumısları ámelge asırıladı, sport qániygeligi tańlap alınadı hám oqıw-shınığıw toparına qabılanıw ushın qadaǵalaw normativlerin orınlaydı. Birinshi oqıw jılında, oqıw waqtınıń 40% fizikalıq tayarlıǵına qaratıladı [2].

BJÓSMde tańlaw tizimi kop jıllıq hám kop basqıshlı kompleks ilajlardı ámelge asırıw protsessi bolıp, jas basketbolshılardı bahalaw, olardıń sport iskerligin tuwrı baǵdarlaw, oqıw toparları hám komandalardıń tolıq qamtılıwı, sheberler qatarına hám saylandı komanda quramına tayarlaw bolıp tabıladı.

Baslanğısh tayarlıq toparlarına sport baǵdarındaǵı pedagogikalıq etika hám psixologiyalıq nızamlar talaplarına muwapıq barlıq qalewshiler qabıl etiledi. Dáslepki eki ay dawamında trener hár qıylı shınığıwlardı orınlawda hám hár túrli háreketli oyınlarda balalardıń minez-qulqları hám iskerligin bahalap baradı. Bahalaw maǵlıwmatları tiykarında, oqıwshı, basketboldıń tiykarǵı talaplarına muwapıqlıǵı haqqında dáslepki, aralıq juwmaqlar islenedi. Oqıwshınıń basketbolǵa anıq uqıbı joq bolǵan jaǵdayda, onıń ata-anasına kishi peyillik penen, balası basketbol menen shuǵıllanıw maqsetsiz dep aytıladı [4].

Parallel ráwishte bul jastaǵı oqıwshılardı tayarlaw ushın juwapker bolǵan trenerler, ulıwma bilim beriw mekteplerinde oqıwshılardı vizual bahalaw hám ayırım morfofunkcional ozgeshelikleri tiykarında tańlaw jumısların alıp baradı. Keyin saralap alıw úsh basqıshda ámelge asırıladı:

1-basqısh. Noyabr ayınıń ekinshi yarımında BJÓSM direktorı tárepinen tastıyqlanǵan arnawlı ekspert komissiyası (oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı, metodistler, aǵa trener, selekcioner) ekspertiza, oyınlar hám jarıslar formasında korik shólkemlestiredi. Ekspertiza óz ishine balalardıń boyın, salmaǵın, basqada tiyisli ólshemlerdi, háreketleniw qábiletlerin esapqa aladı. Oyun formasında qozǵalıw qábiletleri bahalawǵa qaratılğan hár qıylı estafetalar, háreketli oyınlar ótkeriledi. Jarıslar formasında qadaǵalaw normativler tómendegi sınaqlarda qabıl etiledi: 20 m. aralıqqa juwırıw, biyiklikke hám uzınlıqqa sekiriw.

2-basqısh. 1-basqıshdan úsh ay ótkennen keyin, fevral ayında, balalardıń morfofunkcional ozgeshelikleri menen qozǵalıw qábiletleriniń 1-basqıshqa salıstırǵanda ósiw tempı bahalanadı. Jarıslar formasında joqarıda kórsetilgen úsh sınaq ótkeriledi, arnawlı háreketli oyınlar hám mini basketbol oyınları ótkeriledi.

3-basqışh. 2-basqıştan eki aydan keyin, aprel ayında otkerilip ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq boyınsha qadaǵalaw imtixan qabıllandı. Imtixan joqarıda korsetilgen úsh test, «5x6» testi hám «Aralastırılǵan test sınaq»lardan ibarat boladı hám mini basketbol jarısı ótkeriledi. 3-basqışh nátiyjeleri tiykarında, jazǵı sport hám salamatlastırıw lagerine barıw ushın eń jaqsı jas basketbolshılar tańlap alınadı [1].

Ámeliy usınıslar: Jas basketbolshılardı oqıtıwda eń aktual mashqalalardan biri bul, tálim sıpatın hám nátiyjeligin asırıwǵa qaratılǵan oqıw-shınıǵıwlar barısın jetilistiriw bolıp tabıladı. Fizikalıq rawajlandırıw máselesin sheshiwde, birinshi náwbette optimal ráwishte orınlanatuǵın, keyin sportshılardıń jasına qarap, mumkinshiligi bar bolǵansha maksimal dárejede, tezlik hám tezlik penen kúshke qaratılǵan shınıǵıwlardı orınlawǵa usınıs etiledi. Kúsh júklemelerin maksimal dárejeden 60-80% muǵdarında bolıp, bir háreketiń 8-10 tákirarlanadı. Qısqa aralıqqa tsikllik juwırıw shınıǵıwlardı orınlawda, háreketleniw tezligi jasqa qaray maksimal dárejeden 70-90% muǵdarda háreketleniw tezligi ornatılıwı kerek.

Oqıw-shınıǵıw sabaǵınıń quramı ulıwma qabil etilgen strukturalıq bólimlerden, kirisiw, tiykarǵı hám juwmaqlanıwshı bólimlerden ibarat qurıw usınıs etiledi:

Kirisiw bólimine 25-30 minuttan ibarat bolıp, statokinetikalıq turaqlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar óz ishine aladı. 15-20 sekund dawamında islenetuǵın shınıǵıwlar 8-14 ret qaytalanadı. Shınıǵıwlar arasındaǵı dem alıw intervalı 35-45 sekund quraydı. Buwınlardı háreketlendiriw hám qarın boslıǵınıń bulshıq et kúshin shınıqtırıw h.b. Shınıǵıwlarǵa kirisiw bóliminiń waqtınan 5-7 minut ajratıp, dem alıwǵa 30-40 sekund intervalı beriledi.

Tiykarǵı bóliminiń basında, ásirese baslanǵısh toparlarında, joqarı tezlik hám kúsh sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan, sonıń menen birge basketbolshılardıń bazalıq qozǵalıw elementlerin orınlaw ushın 12-15 minut waqt ajratıwǵa usınıs etiledi.

Tiykarǵı bóliminiń ortasında, qozǵalıw háreketi elementlerin úyreniw hám qaytalawǵa 15-20 minut waqt berilip, tiykarǵı bóliminiń juwmaǵında qozǵalıw sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan estafetalar hám háreketli oýınlarǵa 20-25 minut ajratıladı. Sonıń ishinde birinshi 9-10 minut dawamında joqarı tezlikke baǵdarlangan tezlik hám kúsh shınıǵıwların orınlaw kerek. Bir mártelik júklemeler dawamlıǵı 15-20 sekundtı quraydı. Shınıǵıwlardı 60-70 sekundlıq dem alıw intervalı menen 3-5 márte qaytalanıw kerek. 3-5 shınıǵıwlardı orınlawda dem alıw waqtı asırıladı. Buǵan misal retinde ayırım shınıǵıwlardı atap ótiwimiz múmkin: 10x10 m. juwırıw, arqa menen aldınǵa juwırıw, hár túrli burılıwlar menen juwırıw, awır toplar menen juwırıw, 3-5 snaryadlardan sekiriw, kuvirok, sherik penen islenetuǵın shınıǵıwlar; qolda júriw, iyinge salıp júriw hám juwırıw h.t.b.

Keyingi 10-15 minut dawamında kúsh sıpatlarına baǵdarlangan joqarı tezlik hám kúshke qaratılǵan shınıǵıwlardı menen dawam etiledi. Júkleme ósimi, jas basketbolshılardıń imkaniyatınan kelip shıǵıp, kúsh sıpatına qaratılǵan shınıǵıwlardı úlken kólemde 8-10 márte, maksimal dárejede orınlawǵa qaratılǵan bolıw kerek. Shınıǵıwlar dawamlıǵı 30 sekundqa shekem, dem alıw intervalı bolsa 45-60 shekem bolıw kerek. Jámi 3-5 shınıǵıwlardı beriw usınıs etiledi.

Oqıw-shınıǵıw sabaǵında 4 tiykarǵı toparlarǵa bólingen (arqa, qol hám iyin, qarın boslıǵı, ayaq) bulshıq etleri, bir-birine jaqın bolǵan 2-3 topardaǵı bulshıq etler ushın kúsh sıpatına qaratılǵan shınıǵıwlar isletiw usınıs etiledi. Eger sabaqta arqa, qol hám iyin bulshıq etlerine qaratılǵan shınıǵıwlar isletilgen bolsa, keyingi sabaqlarda qol hám iyin bulshıq etlerine hám qarın boslıǵı bulshıq etlerine, qarın boslıǵı bulshıq etlerine hám ayaq bulshıq etlerine, ayaq hám arqa bulshıq etlerine shınıǵıwlardı dawam etip, aylanba tártip usılda isletiledi. Sonday etip, tiykarǵı bulshıq etler toparlarına tásir etiw tsikli 4 sabaq dawam etedi. Oqıw jılı juwmaǵına kelip, bir mártelik júklemenin dawamlıǵın 10-15 sekundqa asırıwdı usınıs etiledi. Tezlikke hám tezlik-kúsh sıpatına qaratılǵan shınıǵıwlardı 2-4 toparǵa bólgen halda jarıs hám oyın usılda, tek kúsh sıpatına qaratılǵan shınıǵıwlardı frontal yamasa toparda isletiledi.

Kúsh sıpatına baǵdarlanǵan mikrotsikldi otkeriwde, tayarlıq bólimnen keyin 10-15 minut dawamında ortasha salmaqlı kúsh shınıǵıwların isletiwge usınıs etiledi. Keyin 30-45 minutlıq oqıw materiallardı qaytalaw hám ózlestiriw, basketbol elementleri menen eki tárepleme háreketli oyınlar otkeriledi.

Sonday etip, fizikalıq tayarlıq baǵdarlamasın óz ishine alǵan baslanǵısh tayarlıq basqıshında, shıpkerdin ruqsatı menen, sport penen shuǵıllanıwdı qálewshi balalarǵa qaratılǵan.

Bul maqala menen, mámleketimizde jaslar sportın rawajlandırıwǵa qaratılǵan bir neshe tendenciyanı belgileydi desek maqsetke muwapıq boladı.

Erte tayarlıq basqıshında shuǵıllanıwshılardıń morfologik ozgesheliklerin, olardıń tańlaǵan sport túriniń talaplarına maslasıwı, tiykarǵı fizikalıq sıpatlarınıń rawajlanıw barısında sensitiv basqıshların anıqlaw, hár túrli shınıǵıwlarǵa úyreniw uqıpları, temperament, nerv tiziminiń túrli qásiyetlerin anıqlaw áhmiyetli bolıp esaplanadı.

Sport shınıǵıwları barısınıń nátiyjeliligi, fizikalıq sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan qural hám usıllardıń durıs tańlap alıw, oqıw-shınıǵıw barısın jobalastırıwına baylanıslı. Trener, hár túrli qozǵalıw qábiletlerin rawajlandırıw hám arttırıw ushın tiykarǵı qurallar hám usıllardı, sonıń menen birge sabaqtı shólkemlestiriw usılların biliwi kerek. Bunday halda, trener, hár qanday sharayatta qurallardı hám usıllardı tuwrı tańlap alıw múmkinshilikke iye boladı.

Oqıw procesiniń nátiyjeliligi, sabaq procesiniń komponentleriniń turaqlı tártip penen birlesiw koriniste bolıp, olardıń ulıwma izbe-izligi hám bir-biri menen qatnasıǵınıń nızamlıqları arqalı támiyinleniw múmkin.

Jas sportshılar menen sport shınıǵıwlardı ótkeriw ushın, dene tárbiyası sabaqların islep shıǵıw ulıwma nızamlıqları arqalı shólkemlestiriledi. Olardıń tásirliǵi, sabaq tıǵızlıǵın támiyinlew, júklemenin optimal dozasın tańlaw, shuǵıllanıwshılardıń jeke ozgesheliklerin qatan ráwishte esapqa alıp ratsional shólkemlestiriwden ibarat boladı. Joqarda atap ótken faktorlardan kelip shıǵıp, baslanǵısh tayarlıq basqıshın hár túrli shólkemlestiriw, atap aytqanda, toparlıq, individual, frontal yamasa óz betinshe formalarda ótiwge ábzallıq beriliwi múmkin.

«Basketbol» baǵdarlaması boyınsha, fizikalıq tayarlıq metodikası tiykarına oqıwshılardıń fizikalıq potentsiyalın asırıwdı basqarıw ushın teoriya retinde ilimiy

tiykarlangan sabaq (trenirovka) kontsepciyası qoyılğan. Tárbiyalanıwshılardıń qozǵalıw sıpatları hám qábiletleri joqarı dárejede rawajlanıwı, ulıwma hám fizikalıq iskerligi sabaq shınıǵıwları arqalı, jeterli intensivlik hám kerekli bolǵan muǵdardaǵı qozǵalıw háreketlerine maslastırıw ushın maqsetli procesin ámelge asırıw arqalı ózlestiriw múmkin.

Ádebiyatlar:

1. *T.S.Usmonxo‘djayev, M.B.Aliyev, X.X.Sagdiyev, F.K.Turdiyev, J.A.Akramov, S.T.Usmonxo‘djayev.* Toshkent – «Ilm ziyo» - 2006 – 104 b.
2. Basketbol nazariyasi va uslubiyyati/darslik: *A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov.* «Sano-standart» nashriyoti. Toshkent, 2017 - 348 b.
3. *Babushkin V.Z.* Sport oyinlarında qaniygelikti iyelew. Kiev, 1991 - 164 b.
5. *Спортивные игры:* Техника, тактика, методика обучения./Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004.- 520 с.

Rezyume.

Bu maqolada basketbolchilarning jismoniy va texnik jihatdan muvofiqligini ta‘minlashga yo‘naltirilgan dastlabki tayyorgarlik bosqichi haqida ma‘lumot berilgan.

Резюме.

В этой статье представлена информация об этапе начальной подготовки баскетболистов, где решаются задачи, направленные на развитие начальных физических и технических качеств.

Resume.

This article provides information about the stage of the initial training of basketball players, where the tasks aimed at the development of initial physical and technical qualities are solved.

Tayanch so‘zlar: Basketbol, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi, qo‘zg‘alish harakati, dastlabki jismoniy va texnik tayyorgarlik.

Ключевые слова: Баскетбол, группа начальной подготовки, двигательные действия, начальная физическая и техническая подготовка.

Key words: Basketball, group of initial training, motor actions, initial physical and technical training.

**ERKIN KURASHCHILARDA PORTLOVCHI KUHLAR
SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSIDA MUSOBAQA FAOLIYATI
SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI**

A.Primbetov

O‘zbekiston davlat jismoniy ta‘rbiya universiteti Nukus filiali

Mustaqilligimizning dastlabki yillaridan Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e‘tibor qaratilmoqda. Mustaqillikka erishgandan to hozirgi davrga qadar “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunga uch marta o‘zgartirish va qo‘shimchalari kiritildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni 2015 yil, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori 2017 yil, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori 2017 yil hamda mazkur sohaga tegishliboshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqotimizda muayyan darajada xizmat qiladi.

Bugungi kunda sportchilarimiz turli sport musobaqalarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritiyapti. Ushbu natijalarni yanada mustaxkamlash uchun ilmiy tadqiqot ishlarini keng miqyosda olib borish maqsadga muvofiq. Jumladan, yurtimizda portlash kuchni o‘lchash va rivojlantirish uchun mavjud bo‘lgan usullarni zamon talabi darajasida yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Dunyoning barcha rivojlangan davlatlarida sportni rivojlantirish uchun yildan-yilga zamonaviy texnologiyalarni yaratish va ulardan amaliyotda foydalanib jahon rekordlari yangilanmoqda. Ayniqsa sportchilarning portlash kuchini rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Portlash kuchni o‘lchash va rivojlantirish bo‘yicha dunyodagi mavjud metodikalarning murakkabligi, noqulayligi (chuqurlikka sakrash, platformadan yuqoriga sakrash), ulkanligi (pliometriya), mukammal emasligi (bog‘lab qo‘yilgan metrli tasma bilan sakrashlar), sakrash vaqtida o‘sib boruvchi maqsadli ustanovkaning yo‘qligi mavjud metodikalarning zamon talabi darajasida emasligini bildiradi.

Jahonda portlash qobiliyatini o‘lchash va rivojlantirish bo‘yicha quyidagi usullar mavjud:

- beliga santimetr tasmani bog‘lab olgan holda vertikal sakrash;
- maxsus jixozlangan platformadan vertikal sakrash;
- chuqurlikka sakrab chiqish;
- pliometriya usuli;
- turli osilgan buyumlarga vertikal sakrab etish;
- shu bilan birga an‘anaviy mashg‘ulotlar ham mavjud.

Shuni aytish joizki, ushbu usullarda portlash qobiliyatini jadal rivojlantirish va uning sportchilar musobaqa faoliyatiga hamda shaxsiy omillariga ta'sirini o'rganishga doir maxsus o'tkazilgan tadqiqotlarning mavjud emasligi;

Portlash qobiliyatini rivojlantirish masalasi psixofiziologik nuqtai nazardan yetarlicha o'rganilmaganligi; sportchilarning portlash qobiliyatini jadal rivojlantirish bo'yicha sodda, ommabop yuqori samaradorlikka ega usullarning mavjud emasligi mazkur mavzuning dolzarbligini qayd etadi.

Yuqorida aytilganlarni e'tiborga olib, jismoniy tarbiya va har xil sport turi bilan shug'ullanuvchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish uchun yangi "SPORK" (sportchilarning portlash qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish) moslamasi yaratildi. Maxsus o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida yaratilgan moslamaning samaradorligi, ommaviyligi, jarohatlanishdan mustasnoligi, kam kuch va vaqt sarflab yuqori natijalarga erishishi isbotlandi.

Portlovchi harakat qobiliyati aslida portlovchi kuch bilan birgalikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun zamonaviy adabiyotlarda mualliflar portlovchi harakat qobiliyatini kuch bilan birga qo'shib o'rgangan. Yuqorida aytilgan portlovchi kuch ma'lum bir harakat bajarilishi natijasida namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlar ixtiyoriy harakatlarga kiradi. Har bir ixtiyoriy harakat bu ongli harakatdir. I.M.Sechenov ta'riflashicha, har bir ongli boshqariladigan harakat aktlari psixomotorika deb ataladi. Shu nuqtai nazardan portlovchi kuch harakatini shartli ravishda ikkita tarkibga ajratish mumkin. Ya'ni portlovchi va kuch tarkiblari. "Portlovchi" – muskulning tezkor qisqarishini ta'minlovchi tarkib. Keyingisi, nerv impul'si ta'siri ostida vujudga keluvchi "kuch" tarkibi. Kuchning namoyon bo'lishi albatta fiziologik va biokimyoviy jarayonlar bilan bog'liq. Ya'ni efferent nerv tizimi bilan birga u boshqa fiziologik, biokimyoviy jarayonlar ta'siri ostida namoyon bo'ladi. Garchi bu ikki tarkibning bir-biriga ta'sir etish konteksti qaralsa, bunda birinchi tarkib(portlash)ning ikkinchisi(kuch)ga nisbatan ustunligi ko'zga tashlanadi. Chunki, portlovchi kuchning namoyon bo'lishida u ishga tushirish mexanizmi hisoblanadi. Muskulning portlovchi vaqti kamayishi natijasida portlovchi kuchning namoyon bo'lish shiddati kuchayadi. Shu bilan birga, portlovchi kuch shiddatini muskulning mutlaq kuchi kattaligini orttirish orqali ham oshirsa bo'ladi. Biz olib borgan eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan moslamada portlovchi harakat qobiliyatini har xil sport turlarida o'lchanganda (belbog'li kurash, erkin kurash, turon sporti, og'ir atletika, futbol va yengil atletikachilarda) sportchilarda sakrash kattaligi bir-biriga tengligi aniqlandi. Bunda savol tug'iladi, bu o'lchovlarni portlovchi kuch desa bo'ladimi yoki yo'qmi? Bunga tabiiy javobni eksperiment jarayonida oldik. Aslida kuch, kilogramm yoki djoul da o'lchanadi. Yaratilgan yangi vertikal sakrashni o'lchaydigan "SPORK" nomli moslama o'lchovi santimetrda o'lchanadi. Santimetrda olingan natijalarni har xil sportda solishtirilsa unda noto'g'ri xulosaga kelish mumkin. Masalan, bir xil vazndagi og'ir atletikachi va futbolchilarning natijalari teng bo'lsa, u holda ularning portlovchi kuchi teng deb aytib bo'lmaydi. Chunki og'ir atletikachining kuchi futbolchinikiga nisbatan ortiq bo'ladi. Boshqacha aytganda, teng sakragan futbolchi og'ir atletikachi ko'targan shtangadagi vaznni ko'tara olmaydi. Og'ir atletikachining mutlaq kuchi futbolchiga nisbatan kattaligi hammaga ma'lum.

Yuqorida bayon qilingan uslubiyatlar turli xil maqsadlarda qo'llaniladi. Ulardan biri portlovchan kuchni o'lchab bersa, boshqasi uni rivojlantiradi. E'tibor etish joizki, psixologik nuqtai nazardan barcha qayd etilgan uslubiyatlarda kuchni rivojlantirish bilan bir qatorda sportchining portlash qobiliyati ham rivojlantiriladi. Shuni aytib o'tish joyizki, hamma usullarda sportchilarda portlash qobiliyatni rivojlantirishda oshib boruvchi maqsadli ustanovka mavjud emas.

Sportchi oldiga maqsad qo'yishi, aniqrog'i uni oshirib borish bilan har bir sakrash mashqida harakatning ichki tuzilishi ham qisman o'zgaradi, ayniqsa bosh miya po'stlog'i oliy zvenosida bu kuzatiladi va mos ravishda mushaklar o'z oldiga qo'yilgan maqsad kattaligiga qarab o'z faolligini "moslashtiradi", bunda har bir harakatning bajarilishi uning natijalarini yakuniy harakat maqsadi bilan taqqoslash va korrektsiya etish orqali nazorat qilinadi, shuningdek, irodaviy kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyati rivojlanadi. Shunday qilib, harakat orqali o'zgaradigan vazifa va shunga bog'liq xolda ichki psixofiziologik mazmundan iborat motivatsiya o'zgarishi bilan harakatning nevrologik mehanizmlari, jumladan harakatni boshqaradigan afferentatsiya hususiyati ham o'zgaradi.

Qobiliyat insonga tashqaridan kelmaydi. Individda ichki sharoit bo'lishi zarur. Qobiliyat yadrosi bu o'zlashtirilgan avtomatlashtirilgan operatsiya emas, bu ayni operatsiyalarni, ularning sifat jarayonlari funksiyasini boshqarish. Portlovchan kuchni rivojlantirishning psixologik omili portlash qobiliyati hisoblanadi. Qobiliyatlar insonning individual psixologik hususiyatlari bo'la turib, uning tug'ma imkoniyatlari sifatida tushunmaslik kerak.

Adabiyot manbalariga muvofiq qobiliyat o'z mohiyatiga ko'ra dinamik tushunchadir. Qobiliyat faqat harakatda, faqat rivojlanishda mavjud. Psixologik jihatdan o'zining rivojlanishidan oldin mavjud bo'lgan qobiliyat to'g'risida va ayni paytda o'zining to'liq rivojlanishiga erishgan, o'z rivojlanishini yakunlagan qobiliyat to'g'risida gapirish mumkin emas. Qobiliyat faoliyat jarayonida shakllanadi, har bir faoliyat turli xil harakatlarni, aynan murakkab, bittalik yoki bir nechta harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu harakatlarni bajarishda bosh miya po'stlog'ida psixomotorika shakllanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni isbotlab berdiki, ayrim psixik funksiyalar murakkab, neyrofiziologik funksional tizimlar tomonidan amalga oshiriladi. Bu funkcionalar tizimlar yaxlit miya tuzilmasida aniq bir psixik funksiyalarni amalga oshirish uchun shakllanadi. Aytish mumkinki, funksional tizimlar shunday xususiyatga egaki, ular evaziga ma'lum bir psixik funktsiya amalga oshiriladi. Shunday qilib, qobiliyat-ayrim psixik funksiyalarni amalga oshiruvchi funksional tizimlar xususiyati bo'lib, ular faoliyatining sifatli o'zlashtirilishi, amalga oshirilishi va muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Har qanday qobiliyat nimagadir va qandaydir faoliyatga bo'lgan qobiliyat hisoblanadi. Insonda ma'lum bir qobiliyat mavjudligi aniq bir faoliyatga yaroqli ekanligini bildiradi.

Qobiliyatning shakllanishi faoliyat talablaridan kelib chiqadi va faoliyatga bo'lgan qobiliyat bo'la turib, u faoliyatda rivojlanadi va shaxsda uning u yoki bu darajadagi mustahkam mulki sifatida o'rnashib qoladi. "Psixomotorika" tushunchasi ilk bor buyuk rus fiziologi I.M.Sechenov tomonidan kiritilgan. Uning yozishicha: "hayotiy extiyojlar istaklarni (xohishlarni) dunyoga keltiradi va shuning o'zi o'z ortidan harakatlarni olib

keladi; o‘shanda xohish motiv yoki maqsad, harakat esa – amal yoki maqsadga erishish vositasi bo‘ladi. Inson ixtiyoriy(erkin) harakatni amalga oshirayotgan paytda bu harakat o‘zining ongida xohish ortidan paydo bo‘ladi. Xohishsiz motiv yoki impul’s sifatidagi harakat umuman ma’nosiz bo‘lar edi. Xodisaga bo‘lgan shunday qarashga muvofiq bosh miya ustida shakllangan harakat markazlari-psixomotor deb ataladi”.

V.V.Klimenkoning e’tirof etishicha, psixomotorika faoliyatning murakkab mexanizmidir. Unda harakatga undovchi va ijro etuvchi boshqaruv yaxlitlikda qatnashadi. Ulardan birinchisi amallar va xulqni harakatga soluvchi ko‘pgina kuchlarga asoslanadi, ikkinchisi esa o‘y fikrlarni ijro etadi, extiyojlarni qondiradi, maqsadlarga erishishga yordam beradi. Portlash qobiliyat psixomotorikasini rivojlanishi bilan, sport turiga qarab har xil maqsadlarga erishish mumkin, chunki portlash qobiliyati “keskinlik” kabi sifat ko‘rinishida namoyon bo‘lgan holda ko‘pgina harakatlarning elementi hisoblanadi. Portlash psixomotor qobiliyatining rivojlanishida va psixomotor ustanovka shakllanishida qayta afferentatsiya (P.K.Anoxin nazariyasi) va D.N.Uznadzening ustanovka to‘g‘risidagi ta’limoti muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkor – kuch sport turlarida portlash qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Ayni paytda barcha toifadagi shug‘ullanuvchilar uchun maqbul bo‘lgan portlash qobiliyatini jadal rivojlantirishning universal uslubiyati mavjud emas. Ushbu muammoning yechimi dissertatsiyaning ikkinchi bobida “Sportchining portlash qobiliyatini rivojlantirish uchun yaratilgan moslamaning tuzilishi va uning psixometrik testlarga qo‘yiladigan talablarga mosligi” masalalari yoritilgan bo‘lib, unda sportchilarning portlash qobiliyatini o‘lchash va keskin rivojlantirish uchun maxsus yaratilgan “SPORK” (sportchilarning portlash qobiliyati) moslamasidan foydalangan holda portlash qobiliyatlarini rivojlantirishning yangi ishlab chiqilgan texnologiyasi mazmuni va vazifalari(funktsiyalari) bayon etilgan. Mazkur kashfiyot uchun №AGU 0070 – raqamli mualliflik guvohnomasi olingan. Shuningdek, ushbu bobda olib borilgan tajriba tadqiqotlari asosida ishlab chiqilgan texnologiyaning psixometrik testlarga qo‘yiladigan talablarga mosligini tasdiqlovchi tajribalar keltirilgan. Mavjud adabiyotlarda “Portlovchan kuchni” o‘lchash va rivojlantirish bo‘yicha turli uslublar berilgan (E.M.Abalakov, Yu.Yu.Verxoshanskiy va boshq.). E’tirof etish joizki, barcha uslubiyatlarda harakatlar natijalarini nazorat qilish xis orqali axborot olish asosida amalga oshiriladi.

O.A.Konopkin tomonidan sensomotor faoliyat sohasida olib borgan tajriba tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, xis orqali axborot olish asosida reaksiya vaqti tezligini aniq nazorat etish, reaksiyalarning yaxlit faoliyat sifatidagi mustaqil boshqaruvining yagona berk(xalqali) jarayonini ta’minlamaydi, bunda tekshiriluvchilarning “tezlik” imkoniyatlari to‘liq amalga oshirilmaydi. Faoliyatni ongli ravishda boshqarish uchun shart–sharoitlar yaratilganda to‘liq nazorat qilish imkoniyati tug‘iladi. Muallifning ta’kidlashicha, sub’ekt tomonidan qabul qilingan faoliyat maqsadi ongli boshqarishning markaziy bo‘g‘ini hisoblanadi. Aynan u doimo anglanadigan ob’ektdir. Sub’ektning o‘z faoliyati maqsadini aniq tushunishi muhim psixologik omil hisoblanadi, u faoliyatni mustaqil boshqarishning butun tizimi tuzilishida tizim yaratuvchi ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, portlash qobiliyati natijalari rivojlanib borishi bilan tajriba guruhida oddiy reaksiya vaqti ham kamayishi kuzatildi. Ushbu natijalar ham vertikal

sakrash jarayonida sportchida qobiliyat rivojlanishini ta'kidlaydi. Qobiliyatning rivojlanishi faoliyat talablaridan kelib chiqadi va faoliyatga bo'lgan qobiliyat bo'la turib, u faoliyatda rivojlanadi hamda shaxsda uning ko'proq yoki kamroq darajada mustahkam mulki sifatida saqlanib qoladi. (S.L.Rubinshteyn). Tadqiqotlar olib borish davomida sportchilarning portlash harakatlari keskin rivojlanishi muvaffaqiyat qozonish motivatsiyasi bilan bog'liqligi aniqlandi. Biroq sportchilarning temperamenti bilan bog'liqligi kuzatilmadi.

Adabiyotlar:

1. **Сеченов И.М.** Избранные произведения.,-М.:Издательство «Директ-Медиа» 2010.-460 с.
2. **Узнадзе Д.Н.** Психологические исследования. –М.:Илм, 1966. 277-288 с.

Rezyume.

Bul maqalada partlawshı kúshı ólshew hám rawajlandırırw boyınsha jáhán tájiriyyesinde qollanılaturın usıllar haqqında mağlıwmat berilgen.

Резюме.

В этой статье представлена информация о лучших в мире методах измерения и развития взрывной силы.

Resume.

This article provides information on the world's best methods for measuring and developing axplosive strength.

Tayanısh sózler: Erkin gúres, partlawshı kúsh, qábilet, shıdamlıq, tezlik, sport, háreket,

Ключевие слова: Вольная борьба, взрывная сила, способности, выносливость, скорость, спорт, движение.

Key word's: Freestyle wrestling, explosive strength, ability, endurance, speed, sport, movement.

UDK. 796.082.1

**12-14 YOSHLI ERKIN KURASHCHILARNI MUVOFIQLASHTIRISHDA
TEXNIK VA TAKTIK FAOLIYATNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH
TEKNOLOGIYALARINI RIVOJLANTIRISH**

M.Kazaev, R.Ernazarov, P.Pranaddinov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo chempionatlari va nufuzli xalqaro musobaqalar juda mashhur va keng ko'lamlı bo'lib, ko'plab mamlakatlar yoshlarining

olimpiya sport turlariga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qilmoqda. Jahon davlatlari jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berishadi va davlat siyosati darajasida aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sog‘liqni saqlashni targ‘ib qilish, xalqaro sport tadbirlarida mamlakatning sportdagi obro‘cini oshirish bo‘yicha tizimli ishlar olib borilmoqda. Kurash dunyosida raqobat jadal o‘tib borayotgan bir paytda, erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va musobaqa natijalarining o‘sishi bo‘yicha obektiv ma‘lumotlarni tahlil qilish va shu asosda ularni tayyorlashning turli jihatlarini optimallashtirish muammosi juda muhimdir. Shu bois, erkin kurashchilarning texnik-taktik va muvofiqlashtirish mahoratining samaradorligini oshirish maqsadida o‘quv yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, maxsus mashqlar harakatini va bajarilishini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borildi. Ammo malakali erkin kurashchilarga nisbatan, muvofiqlashtirish ko‘nikmalari va texnik-taktik harakatlar samaradorligini aniqlash uchun maxsus jihozlardan foydalanish tadqiqotchilar tomonidan e‘tiborsiz qoldirilgan. Ko‘rinib turibdiki, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq yo‘naltirilgan siyosat olib borilayotganligi sababli, ushbu sohani yanada rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratilmoqda. «Biz O‘zbekistonning xalqaro maydondagi obro‘ciga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Erkin kurash bo‘yicha milliy va xalqaro musobaqalarda keskin o‘tib borayotgan raqobat sharoitida sportchilarni tayyorlash holati va kurashchilarni tayyorlashga tizimli yondoshish to‘g‘risida obektiv ma‘lumot olish masalasi dolzarb bo‘lib, ko‘p jihatdan hech qanday mezon mavjud emas. Erkin kurash musobaqalariga tayyorgarlik jarayoni va sportchilarning individual xususiyatlari uchun usullarni tanlash, o‘quv dasturlarini belgilashda asboblardan to‘g‘ri foydalanish, sportchilar faoliyatini tahlil qilish, maxsus sport anjomlaridan foydalanish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmagan. Shu nuqtai nazardan, bizning tadqiqotimizning dolzarbligi ushbu tadqiqotda raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish asosida erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish mahoratini va texnik taktik harakatlar samaradorligini rivojlantirish bo‘yicha pedagogik kuzatuvlar bilan belgilanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi Farmoni, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-sonli «Sportchilar O‘zbekiston Respublikasi Tokio-2020 (Yaponiya) da ushbu maqola tadqiqotlari ma‘lum darajada «XXXII Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko‘rish to‘g‘risida» Qarorda va ushbu sohadagi boshqa me‘yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarning bajarilishiga hissa qo‘shadi.

Tadqiqot vazifalari: erkin kurashda raqobatbardosh faoliyat xususiyatlarini tahlil qilish asosida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash; erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish mahoratining rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligini aniqlash; tizim ko‘rsatkichlarini, maxsus jihozlar va mashqlar to‘plamini, shuningdek kurashchilarning muvofiqlashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo‘yicha o‘quv dasturlarini ishlab chiqish. Erkin kurash mashg‘ulotlarini mazmuni va tuzilishini organish. Erkin kurash darslari bo‘limlarining dasturidagi maxsus mashqlarni ketma-ketligini aniqlash.

Erkin kurashchilarning koordinatsion ko'nikmalarini rivojlantirishga va mashg'ulotlar jarayonida maxsus mashqlar to'plamini kiritish asosida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan texnologiyani ishlab chiqish. Tadqiqot ob'ekti - malakali erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish va texnik-taktik harakat samaradorligini oshirishga qaratilgan o'quv jarayoni va musobaqa tadbirlari.

Tadqiqot obekti erkin kurash boycha texnik va taktik o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish jarayoni.

Tadqiqot predmeti-erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalari va texnik-taktik harakatlari hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish. Tadqiqotni Nukus olimpiya zaxiralari kollejida 14 mart va 10 aprel kunlari tashkil etdik, biz tadqiqot uchun 1 razryad sport ustasiligiga nomzod bo'lgan 10 erkin kurashchilarni tanlab oldik. Sinov jarayonidan oldin erkin kurashchilarning o'rganish oldidan tajriba Natijalarini tekshirib chiqdik. Natijalar shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik yaxshi bajarilib o'tkazish nazorat sinovlari sust nazorat qilingan.

Tadqiqot usullari. Biz tadqiqot olib borishimiz davomida sportchilar bilan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qildik, pedagogik kuzatuv, test olib bordik, pulsometriya, instrumental usullar, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalandik.

Tadqiqot maqsadi erkin kurashchilarni o'tkazish nazorat sinovlarini tubdan takomillashtirish va o'tkazish nazorat sinovlarini rivojlantirish raqobatbardosh faoliyatning xususiyatlarini o'rganish asosida erkin kurashchilarning texnik va taktik harakatlari samaradorligini oshirish uchun muvofiqlashtirish qobiliyatlari va texnologiyalarini rivojlantirish maqsadimiz boldi.

O'tkazish nazorat sinovlari vaqtida har bir o'rgatilgan usulni qaytalash va uni har xil vaziyatlarda ishlash uchun kurashchilarning 1-hafta bardoshi etmadi, 2-hafta boshidan 5 kunga bitta usulni har xil vaziyatda ishlash topshirildi, kurashchilarni bir usulni har xil vaziyatlarda usulning bajarilishini ko'rib qiziqishi yanada ortib bordi qiziqishi kuchaygani natijasida kurashchilarning charchog'i unutilib ketdi. Bir usulni o'rganishi, bir usuldan ikkinchi usulga o'tishi, ishlagan usulga qarshi usul ishlanishi usullarning ketma-ketligini rivojlangandan so'ng kurashchilarning vaziyatga qarab kurashishi vaziyatlardan tog'ri foydalanishi, kurashchi vaqt tugagunga qadar aqlni ishlatib qo'rqmasdan har bir usulni tog'ri bajarishni o'rgandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, erkin kurashchilarning raqobat muhitida murakkab va o'zgaruvchan vaziyatlarda mudofaa va hujum o'rtasidagi hujumlarning texnik va taktik harakatlari oraliq baholash asosida takomillashtirildi; erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish mahorat darajasi, raqibning erdagi texnikasiga asoslanib, o'zgaruvchan vaziyatlarning murakkabligini o'zgartirish orqali saralash asosida yaxshilanadi; musobaqa jadvali bo'yicha erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini va texnik-taktik harakatlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan haftalik dasturlar (mashg'ulot darajasiga qarab) tiklanish va tiklanish asosida; Differentsial usullar asosida erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish va qiyin

sharoitlarda texnik-taktik harakatlar samaradorligi va muvozanatni oshirish texnologiyasi takomillashtirildi.

Tadqiqotning amaliy natijalariga quyidagilar kiradi: musobaqa faoliyatining xususiyatlarini tahlil qilish usullari, erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish shakllari va erkin kurashda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan o'quv jarayonlarini tashkil etishda foydalanish mumkin; Erkin kurash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasini ilmiy-nazariy materiallarni ishlab chiqish bo'yicha texnik va taktik harakatlarni tahlil qilish usullari, maxsus mashqlarning instrumental usullari, usullari va dasturlari, shuningdek muvofiqlashtirishni rivojlantirish bo'yicha ilmiy va amaliy tavsiyalardan tayyorlash. ko'nikmalar va texnik va taktik harakatlar va sportchilarni tanlash jarayoni uchun yangi o'quv dasturlari va o'quv qo'llanmalarini ishlab chiqishda foydalanish mumkin. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ilmiy nazariyalarning ilmiy asoslari, sport amaliyotida mavjud qoidalar, tadqiqotlarni ilmiy tashkil etish bilan tasdiqlanadi. Amaldagi tadqiqot usullari to'plami yuqori darajadagi ishonchlik, katta dalil materiallarini aniq loyihalash, tahlil qilish va izohlash bilan izohlangan tadqiqot maqsadlariga mos keladi. Olingan natijalarning aniqligi va ishonchliligi tadqiqot va pedagogik usullarning aniqligi va qo'llanilishi bilan ta'minlanadi. Tadqiqot natijalarining sifatli kafolati eksperimental ishlarni matematik va statistik tahlil qilish usullari va olingan natijalar yordamida aniqlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, pedagogik eksperimentlarda olingan natijalar asosida erkin kurashchilarni tayyorlash bo'yicha yangi vositalar va maqsadli takomillashtirish dasturlari ishlab chiqildi va ularning samaradorligining ilmiy ahamiyati ochib berildi. Tadqiqot davomida mohir erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik amalda isbotlandi. Ushbu ma'lumotlar kurash nazariyasi va metodikasi sohasidagi nazariy bilimlarni boyitish va kengaytirishga imkon beradi. Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda, muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish va texnik va taktik harakatlar samaradorligini oshirish hamda jismoniy sifatlarini takomillashtirish orqali ularning ish faoliyatini oshirish uchun texnologiya ishlab chiqildi. Erkin kurashda ishlab chiqilgan tamoyillardan kurashning boshqa turlariga ixtisoslashgan sport ta'limi muassasalari mutaxassislari va O'zbekiston milliy terma jamoasi kurashchilarini tayyorlashda foydalanishlari mumkin.

Adabiyotlar:

1. "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida" gi yig'ilishda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning nutqi; 2018 yil 21 sentyabr, «Xalq so'zi» gazetasi.

2. **Odilov S.Q.** Erkin kurashchilarning muvofiqlashtirish ko'nikmalarini va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish. // Ijtimoiy-gumanitar fanlar seriyasi Toshkent, 2019.-№3.-57-61-betlar.

3. *Abdiev A.N.* Jangovar sport turlari bo'yicha ixtisoslashgan talabalar o'rtasida murabbiyning kasbiy mahoratini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari: Muallifning avtoreferati. dis. dr. ped. fanlar. - T., 2004. 22-26 betlar.

Rezyume.

Bul maqalada erkin gúresshilerdiń fizikalıq halatın muwapıqlastırıw, 12-14 jaslı erkin gúresshilerden qadaǵalaw sınavın ótkiziwdi shólkemlestiriw, jahan arenalarındaǵı erkin gúresshilerdiń texnik hám taktik halatları, texnologiyalardan paydalanıw, kordinacion kónlikpeler haqqında sóz etilgen.

Резюме.

В этой статье рассматриваются вопросы о координация борцов вольного стиля, организация контрольных испытаний борцов вольного стиля 12-14 лет, технико-тактическое состояние борцов вольного стиля на мировых аренах, использование техники, кардинальные навыки.

Resume

Coordination of freestyle wrestlers, organization of control tests for 12-14 year old freestyle wrestlers, technical and tactical conditions of freestyle wrestlers in the world arenas, use of technology, cardinal skills.

Tayanış sózler: erkin gúres, usıldıń joqarı dárejede orınlanıwı, tezlik, ótkiziw qadaǵalaw sınavları, texnologiyalar rawajlanıwı, texnik hám taktik iskerliktiń nátiyjeliligin asırıw, usıldı ózlestiriw procesi.

Ключевые слова: вольная борьба, высокая эффективность метода, скорость, проведение контрольных испытаний, развитие технологий, повышение эффективности технико-тактических мероприятий, процесс освоения метода.

Key words: freestyle wrestling, high performance of the method, speed, conduct control tests, working with tattoos, development of technology, increasing the efficiency of technical and tactical activities, the process of minimizing the method.

UDK. 796/799

VOLEYBOLNING O'SPIRINLARDA HARAKATLANISH FAOLIYATINI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

B.Tabinbaev, T.Nawbetullaev, M.Yuldasheva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosida jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni «avtomatlar», kompyuterlar va robotlar «qo'liga» topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan, odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat – mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab

qo‘ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o‘z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To‘g‘ri, ushbu kasalliklardan xalos bo‘lish uchun «o‘tkir» dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan «ozod» qilib, ikkinchi bir dardni «chaqirishi» ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi Yagona va o‘ta samarali «dori-darmon» me‘yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir [5]. Inson salomatligi zamonaviy jamiyatning ustuvor qadriyatlaridan biriga aylanmoqda. Inson hayotining sifati, uning ijodiy faoliyati va shaxsning o‘zini to‘liq namoyon qilishi atrof-muhit holati, sog‘lig‘i va jismoniy faoliyatiga bog‘liq. Ko‘plab buyuk odamlar harakatning inson uchun ahamiyati haqida gapirishgan. Masalan, Avitsenna jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan bo‘lsangiz, giyohvand moddalarni iste‘mol qilishga hojat yo‘qligini ta‘kidladi [1]. Harakatning afzalliklari haqida hatto bitta dono maqolda aytilgan: “Siz uchun harakat o‘rnini bosadigan ko‘plab dorilar bor, lekin harakatni o‘rnini bosadigan bitta dori yo‘q” [2].

Ishning dolzarbligi so‘nggi paytlarda zamonaviy maktab o‘quvchilarida sog‘lig‘ining yomonlashuvi, ortiqcha tana vaznining ko‘payishi, o‘qishga qiziqishning pasayishi va yomon odatlarga berilgan bolalar sonining ko‘payishi bilan bog‘liq. Ushbu muammolarni hal qilishda sport va birinchi navbatda jismoniy harakatsizlik muammolari yordam berishi mumkin. Inson salomatligini yaxshilashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan ko‘plab turli xil sport turlari mavjud, ulardan eng samaralisi bu voleybol [4].

Ushbu ishning maqsadi voleybolning inson organizmiga, xususan, o‘spirimlik davrida harakatlanish faoliyatini rivojlanishiga ta‘sirini o‘rganishdir. Ushbu maqsadga erishish uchun biz quyidagi vazifalarni qo‘ydik:

- 1) tanlangan mavzu bo‘yicha adabiy manbalarni o‘rganish;
- 2) sport bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilarni aniqlash va ularning sog‘lig‘i va o‘qish samaradorligiga jismoniy mashqlar ta‘sirini aniqlash uchun so‘rov o‘tkazish;
- 3) Mashqlar to‘plamini tanlang va voleybol bilan shug‘ullanadiganlar uchun tavsiyalar yarating [3].

Tadqiqot ob‘ekti bolalar (12-16 yosh). Tadqiqot mavzusi - jismoniy mashqlar kompleksining inson organizmiga ta‘sirini aniqlash, voleybol paytida o‘spirinlarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash.

Ishni bajarishda biz adabiyotni o‘rganish, anketalar, ish jarayonida olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish kabi usullardan foydalanganmiz.

Tadqiqotni boshlab, biz voleybol bilan muntazam shug‘ullanish o‘spirinlarning jismoniy faolligini va o‘qish samaradorligini oshiradi, bu sog‘lom turmush tarziga qo‘shilish uchun kuchli rag‘batdir, degan farazdan kelib chiqamiz.

Adabiy manbalarga ko‘ra, voleybol o‘spirinlar organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi: u mushak-skelet tizimini kuchaytiradi, bo‘g‘inlarning harakatlanishini yaxshilaydi, yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va nafas olish tizimiga

ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Voleybol bilan muntazam shug'ullanish tanaga qattiq ta'sir qiladi, chidamlilikni oshiradi. Voleybol ko'z mushaklarini mashq qiladi, ko'rish maydonini kengaytiradi. Voleybol asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kayfiyatni yaxshilaydi, stress va depressiya bilan kurashishda yordam beradi. Bu shuningdek, odamning psixo-emotsional holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Mehnatsevarlik, jasorat, qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, intizom va o'zgaruvchan vaziyatlarga tezda javob berish qobiliyati kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Voleybol bolalarning aqliy rivojlanishini ham rag'batlantiradi [1].

Ilmiy-tadqiqot ishimizning amaliy ahamiyati shundaki, uning natijalari kichik maktab o'quvchilarini muntazam jismoniy mashqlar, xususan voleybol bilan tanishtirishga qaratilgan materialdir.

Umuman olganda biz 6-sinfdan 9-sinfgacha bo'lgan maktabimizning 115 o'quvchisini so'roq qildik. Respondentlarning yoshi 12 yoshdan 16 yoshgacha (1999 - 2003 yilda tug'ilgan). Respondentlarning 13% (15 kishi) sport seksiyalariga qatnashmaydi. So'ralganlarning ko'pchiligi qo'l to'pi bilan shug'ullanadi (3 ta sport klassi) - 49,5%. Mashhurlik bo'yicha ikkinchi o'rinda jang san'atlari (dzyudo, aykido, kikkboxing, qo'l jangi) - 8,7%. Voleybol va fitnes bilan har biri 5,2%, yengil atletika va xokkey - 3,5%, tennis va suv sporti turlari - 2,5% shug'ullanadi. So'ralganlar orasida ikki kishi raqs va og'ir atletika bilan shug'ullanadi (har biri 1,7%), akrobatika, o'q otish, basketbol, shaxmat - bittadan kishi (0,8%). Bundan tashqari, bolalar uchun mashg'ulotlar vaqti va soni juda farq qiladi [4].

So'rovdan asosiy vazifasi turli sport turlari bilan shug'ullanadigan o'spirinlarni aniqlashdan tashqari, jismoniy mashqlarning respondentlarning sog'lig'i va o'qish samaradorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat. Suhbatdosh sportchilarning aksariyati kamdan-kam shamollashadi, deb javob berishdi. Maktab o'quvchilarining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan adabiy ma'lumotlar bizning so'rovimiz natijalari bilan ham tasdiqlangan, chunki sport seksiyalariga qatnashgan respondentlar orasida 14% maktabda a'lo, 50% yaxshi va 37% qoniqarli. Sportchilar orasida past ko'rsatkichlar yo'q. Suhbatda bo'lgan sport bilan shug'ullanmaydigan o'spirinlar orasida bitta ham «a'lochi talaba» aniqlanmadi. Shunday qilib, bizning so'rovimiz jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, jismoniy sog'lig'ini saqlashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, o'spirinning o'quv faoliyati va motivatsiyasini yaxshilashga juda muhim ekanligini tasdiqlaydi [3].

Dars boshida qizishga katta e'tibor bering;

Doimiy ravishda maxsus mashqlarni bajaring, muntazam ravishda darslarga qatnashing;

Mustaqil dars muntazam yurishdan, so'ngra yonma-yon qadamlar bilan yuzga, yonboshga va orqaga qarab, qo'llaringizni tirsaklarga bukilgan va to'g'ri aylanadan boshlash mumkin. Mashqlar harakatlanayotganda ham bajariladi (normal yugurish, o'ng va chap tomon oldinga).

O'yin texnikasini ishlab chiqish;

Jismoniy mashqlaringizni tugatgandan so'ng, tiklash jarayonlarini unutmang;

Maksimal yuklarga intilmang;

Charchoq bo'lsa, murabbiy bilan maslahatlashing.

Amalga oshirilgan ishlar natijasida biz ba'zi xulosalar qildik:

1. Mashq qilish o'spirinlarning jismoniy va hissiy sohalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
2. Adabiy manbalar ma'lumotlari maktabimizning 6-9-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari bilan tasdiqlangan. Turli xil sport seksiyalariga jalb qilingan o'spirinlar shamollashdan kamroq aziyat chekishi aniqlandi. Xuddi shu narsa o'quv samaradorligi darajasi bilan tasdiqlangan [2].

3. O'tkazilgan tadqiqotlar va o'z tajribamizga asoslanib, yangi boshlanuvchilar uchun voleybol o'ynash uchun tavsiyalar yaratdik.

Har birimiz harakat hayot ekanligini unutmashimiz kerak.

Adabiyotlar:

1. **Одинцов А.Н.** Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. 2016. № 17.1 (121.1)1

2. **Пulatov А.А.** Voleybol nazariyasi hám uslubi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2019. – 535 b.

Rezyume.

Maqalada voleyboldin o'spirimlerde hareketleniw iskerligin rawajlaniwga tasiri, voleyboldin insan organizmine, sonin ishinde, o'spirimlik dawirde hareketleniw iskerligin rawajlaniwina tasirin uyretiw haqqinda maglwmatlar berilgen. Voleybol kóz bulshiq etlerin shiniqtiradi, sonday-aq adamnin psixo-emotsional halatina ulken tasir etip, garezsiz is-hareket etiwine unamli tasiri dalillengen.

Резюме.

В статье представлены сведения о влиянии волейбола на развитие двигательной активности у подростков, влияние волейбола на организм человека, в том числе на развитие двигательной активности в подростковом возрасте. Волейбол укрепляет глазные мышцы, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека и свободу движений.

Resume.

The article presents information about the influence of volleyball on the development of motor activity in adolescents, the effect of volleyball in the human body, including the development of motor activity in adolescence. Volleyball strengthens the eye muscles and also has a positive effect on the psucho-emotional state of a person and freedom of movement.

Tayanish sózler: voleybol, tezlik, shıdamlılıq, hareket, shınıgıw, nerv sisteması, aqlıy hám fizikalıq rawajlanıw.

Ключевые слова: волейбол, скорость, выносливость, движение, упражнение, нервная система, интеллектуальное и физическое развитие.

Key words: volleyball, speed, endurance, sport, movement, exercise, nervous system, mental and physical development.

JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

UDK. 796.011.1

ROLE OF NATIONAL MOVING GAMES IN DEVELOPMENT OF MORAL QUALITIES OF SENIOR CHILDREN PRESCHOOL AGE

B.Utemuratov¹, A.Utemisov²

¹Deputy Director for Academic Affairs of the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, candidate of historical sciences

²Applicant for the Department of General Pedagogy and Psychology, Nukus State Pedagogical Institute named after Azhiniyaz

Today, one of the urgent problems of modern preschool education is the principle of familiarizing children with socio-cultural norms, traditions of the family, society and the state, taking into account the ethnocultural situation of children's development. Preschool age is considered as the initial stage in the formation of moral ideas and personality norms. In preschool age, the formation of the moral sphere of the individual, his unity and interaction of moral consciousness, behavior, attitudes, feelings and experiences of the child takes place [1].

The process of moral education at the stage of preschool childhood opens up the opportunity for positive socialization at subsequent age stages. Today, one of the urgent problems is an active approach to the formation of moral values, which requires the creation of conditions for the development of a child in various types of activity (play, motor, research, cognitive, creative, etc.). Play activity, as a leading type of activity in preschool age, acts as the most pedagogically significant for the assimilation of norms and values adopted in society, including moral values

Therefore, the game is considered in the theory and practice of preschool education as an effective means of socialization, familiarizing the child with the world of moral values of society. Games, diverse in content and form, introduce the child into the circle of real life phenomena, ensuring the unintentional mastering of social experience: knowledge, abilities and skills, methods of action, moral norms and rules of behavior, assessments and judgments [2].

Karakalpak folk outdoor games are a traditional means of preschool pedagogy. National outdoor games are classified as a group of games with rules based on the main types of movement - walking, running, jumping, climbing, throwing, etc. [3].

National outdoor games are the standard of the culture of the people, which most fully expresses the originality of the nationality, its traditions, they form the ability to act

together, foster honesty and discipline. Children learn to negotiate, unite for collective games, reckon with the opinions of partners, and fairly resolve conflicts that arise. National outdoor games are a form of activity in which the social behavior of children and their relationship to each other are largely formed.

Most of the national outdoor games are collective, and this, in turn, is the basis for the formation of correct behavior and relationships among other people. The system of relationships that develop between children in outdoor games forms children's ability to live in a children's community, enhances the pedagogical value of outdoor games. National outdoor games clearly reflect the lifestyle of the people, the peculiarities of everyday life, work, national moral values, ideas of honor, courage, the desire to possess strength, dexterity, endurance, speed and beauty of movements, to show ingenuity, endurance, resourcefulness, develops the will to victory.

National outdoor games make it possible to convey to the descendants the national flavor of customs, the originality of self-expression of one or another people, the originality of the language and attitude to the norms and rules of behavior. Representatives of each nation have their own distinctive types of outdoor games and competitions, which are of great interest and serve as rich material for enriching the process of moral education, therefore, great importance is attached to the study of folk games and folk forms of physical exercises and competitions.

Karakalpak folk outdoor games have deep historical roots and are closely related to the culture of the ancestors of the Karakalpak people (Saks, Massagets, Pechenegs), in which moral education was primarily military. The main qualities of a male warrior were considered courage in battle, abstinence in food and respect for women.

Researcher and collector of the Karakalpak national games P. Shelmanov. notes that in terms of content, all Karakalpak folk outdoor games are classically laconic, expressive and accessible to a senior preschool child. The content of the game includes: plot, figurative or conditional design, game plan, rules and motor actions necessary to achieve the ultimate goal of the game [4].

In the educational process for children of senior preschool age, the following Karakalpak games can be recommended for use: «Langa», «Asyk», «Ak suyek», «Ak terekpe, kok terek», «Arkan tartypak»

The national outdoor game will fulfill its educational function, provided that it is included in the organized, controlled educational process, on its choice depending on the goal of moral education, the method of including the child in this activity. The teacher should enable the child to feel not only the joy of movement, but also to enrich the children spiritually, forming a stable, interested, respectful attitude to the culture of the native people, their attitude to the moral qualities of the individual.

Especially popular and loved were such games as «Kasharman top», «Lyanga», «Kuz boilagich», Wrestling - Kurash, «Ak terekpe, kok terek», «Laylek», «Asyk», «Arkan tartypak» and others. The games were widespread in many regions of Karakalpakstan, but some of them had different names, although the meaning was the same.

There were also many games where the success of the players depended primarily on the ability to accurately throw a stick, hit the target with the ball, confrontation with

each other. Both the names of the games and the rules were different in different districts of Karakalpakstan (for example: Kurash - according to the Bukhara and Fergana rules), but their common goal was to win.

Karakalpak folk games for children are valuable pedagogically, have a great influence on upbringing, character, will, develop moral feelings, minds, physically strengthen the child, create a certain spiritual attitude, interest in folk art.

Karakalpak folk games are quite diverse in their content, themes and organization. Some have, their rules are closely related to the plot. There are games in which the plot and actions of the players are determined by the text. Games are divided by types of movements: games with jumping, running, throwing; some of them can be carried out both in warm and cold seasons, as well as games of low mobility, suitable for carrying out in inclement weather in a limited area.

Langa is a small piece of leather with fur, to which the same small plate of lead is sewn, this is an original Karakalpak game. The piece of fur should be about two by two centimeters in size, the fur should be long.

Langa needs to be kicked, but not bending the leg forward, but turning the leg bent at the knee so that the lower leg swings with a pendulum. The task is to make as many blows as possible without letting her fall to the ground. The number of participants is not limited. The game is multi-stage. The blows are different in complexity: simpletons, couples, hangs, lure, janza, fanza.

Asyk is a Karakalpak gambling game. Asyk is a bone from the knee joint of a ram's hind leg. According to another version, it is the supraspinous bone.

The participants of the game put their asyk on the line - they lined up in a row inside a circle outlined on the ground or asphalt. Each asyk, depending on its condition and size, was assessed in monetary terms according to the following scale: chisel - shabby, polished from frequent rubbing against asphalt, moss, moss - moss in normal condition, mullet - good large moss. Accordingly, the price ranged from one to fifty kopecks. All players put asyk on the same.

Ak suyek (White bone)

The participants in the game line up. The presenter takes a white bone (you can use a rubber ball, a wooden key, carved sticks, etc.) and hums:

Then the leader rolls a die for the line of players. At this moment, no one should look back so as not to see in which direction the bone is flying. When the bone falls, the host announces:

- Look for the bone!

The goal of the actions is to quickly find the bone and, unnoticed by the others, bring it to the leader. If the children notice her, they chase the player and, lightly hitting the shoulder, take the bone, then they also run to the presenter. Rules of the game. The soldier, pursued by the player, must immediately pass the white dice. You cannot look around during the flight of the bone. It is allowed to search for it only after a signal from the master. Anyone who breaks the rules of the game is punished at the behest of the winner.

Arkan tartypak (tug of war). 2 people participate in the game, but during the holidays, at least 8-10 couples take turns on the site. For the game, a scarf 7-8 meters long is taken, the ends are tied. Bright, embroidered with national ornaments, it is a wonderful decorative detail of a national holiday. A rope can also be used instead of a scarf. In this case, a small pillow is placed on the neck, a folded scarf, etc.

Ak terekpe, kok terek

The players are divided into two equal groups and are built in two lines facing each other. Players in each line join hands at arm's length.

Rules of the game. The name of only one player is called. The chain can be broken at any knot with only one try.

The Karakalpak national sports games have a centuries-old history and are very valuable in a pedagogical attitude, they educate the character, will and physically strengthen the child, the revival of national games blogging affects the development of the younger generation. [5].

Thus, play activity, which is leading in preschool childhood, does not lose its importance in older preschool age, therefore, reliance on play activity, play methods and techniques is a productive way in educating the moral qualities of children. National outdoor games can be considered as one of the effective means of the primary formation of moral ideas, moral forms of behavior and moral feelings of older preschool children, and creating the basis for subsequent work to familiarize children with the moral values of their people.

National outdoor games as an independent, established type of activity is present in the culture of all nations and nationalities and is due to the historical characteristics of their formation. They are the product of collective creativity, constitute a necessary element of everyday life and social life for many generations, allow combining the joy of movement with the moral enrichment of children.

Bibliography:

1. *Мельникова Н.В.* Дошкольный возраст: о первоначальном формировании моральных представлений и норм / Н.В. Мельникова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №10. – С. 82–84.
2. *Волобуева Л.М.* Ранний и дошкольный возраст: вопросы нравственного воспитания в педагогических концепциях И.А. Сикорского и В.М. Бехтерева [Текст] / Л.М. Волобуева, Е.А. Авилова // Дошкольное воспитание. – 2007. – №3. – С. 88–92.
3. *Усманхаджаев Т.С.* Народные игры национальные виды спорта и пути их использование в физическом воспитании детей и молодёжи / Соглом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари 2 кисм Тошкент 1994, 165-166 б.
4. *П.Шылманов.* Каракалпакские подвижные игры. «Физкультура в школе» журнал, Москва, 1973 -год, №6.
5. *Т.С.Усмонхужаев, П.А.Усмонов, Х.А.Мелиев, Ш.Шофайзиев.* “500 ҳаракатли ўйинлар.” Услубий қўлланма - Т.: «Векинмашоқ - Plus», 2010 йил - 280 б.

Мақалада мектепке шекемги жастағы балалардың әдеп-иқрамлылық пазыйлетлерин хэм минез-хулқын қәлиплестириў имканиятлары жәнede мектепке шекемги жастағы балаларды тәрбиялаўда қарақалпақ миллий ойынларының әҳмийети, қарақалпақ халқының әдеп-иқрамлылық қәдриятлары менен таныстырыў үйрениледи.

Мақалада мактабгача ёшдаги болаларнинг ахлоқий фазилатлари, хулқ-атворини амалга ошириш ва шакллантириш имкониётлари ҳамда мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялашда қорқалпоқ миллий халқ ўйинларининг аҳамияти, уларни қорқалпоқ халқининг ахлоқий қадриятлари билан таништириш ўрганилади.

В статье исследуются возможности реализации и формирования нравственных качеств и поведения дошкольников и педагогическое значение каракалпакских национальных подвижных игр в воспитании старших дошкольников, приобщении их к нравственным ценностям каракалпакцев.

Таяныш сөзлер: әдеп-иқрамлылық қәдриятлар, әдеп-иқрамлылық тәрбия, ләнқа, асық, ақ сүйек, Ақ терекпе көк терек, арқан тартыспақ, этник мәденият, миллий халық ойынлары.

Таянч сўзлар: ахлоқий қадриятлар, ахлоқий тарбия, лянга, асық, оқ сүйек, оқ терекпе, кок терек, арқан тартыспақ, этник маденият, миллий халқ ўйинлари.

Ключевые слова: моральные ценности, нравственные качества, нравственное воспитание, Лянга, Асык, Ак сук, Ак терекпе, кок терек, Аркан тартыспақ, этнокультура, национальные подвижных игры.

УДК 070.796

ДАВЛАТИМИЗДА СПОРТ ТАРҒИБОТИ ВА СПОРТ ЖУРНАЛИСТИКАСИ ТАРАҚҚИЁТИ

Кенесбаев Қ.Б.

Нукус давлат педагогика институти

Мамлакатимиз оммавий ахборот воситалари (ОАВ) истиқлолдан сўнг мазмун ва шакл нуқтаи назаридан тубдан ўзгарди. Уларда бериладиган материаллар мазмун ва мундарижаси янгича услубларда намоён бўла бошлади. Давлатимиз ижтимоий-сиёсий ҳаётида рўй бераётган улкан ўзгаришлар бошқа соҳалар қатори оммавий ахборот воситаларида ҳам ижобий силжишларга олиб келганини таъкидлаб ўтиш жоиз. Кейинги йилларда журналистикани ривожлантириш борасида талай ишлар амалга оширилдики, бу ишлардан кўзланган энг асосий мақсад мамлакат равнақиға ҳисса қўшадиган чиқишларни кўпайтириш, журналистларни фаоллаштириш ва шу орқали эркин фикрлар минбарини вужудга келтиришдир.

Бугунги кунга келиб миллий матбуотимиз мавзу кўлами, Ўзбекистон телевидениеси ва радиоси дастурлари мундарижаси анча кенгайди. Турли мавзулардаги кўрсатув ва эшиттиришлар, матбуот материаллари аудитория оммасига тақдим этилмоқда. Янги жанр ва услубларда, ўзига хос тарзда экранда намоён бўлаётган дастурлар, малакали журналистлар кучи ва маҳорати билан юзага келаётган чиқишлар аудитория талабларидан келиб чиқиб, тақдим этиб келинмоқда.

Давлатимиз рахбари бу масалага эътибор қаратаркан, миллий матбуотимизни тубдан яхшилаш кераклигини, у бугунги кун талабларига тўла жавоб бермаслиги, қизиқарли чиқишлар, баҳс-мунозаралар, фикр берадиган, тарбиялайдиган кўрсатувлар жуда камлигини бир неча бор тилга олганлар. Агар эътибор берадиган бўлсак, бугун республикамизда ихтисослашган нашрлар, маълум соҳага йўналтирилган теледастурлар, турли форматдаги радиостанциялар пайдо бўлганига гувоҳ бўламиз.

Соғлом ва баркамол авлод мамлакат ва миллатнинг қўш қаноти ҳисобланади. Қайси мамлакатда ёш авлод тарбиясига жиддий эътибор берилмас экан, бу мамлакат келажаги ҳақида ижобий фикр билдириш қийин.

Мамлакатда Президентимиз раҳнамолигида амалга оширилаётган ишлар, ёш авлоднинг ҳар томонлама соғлом бўлиб вояга етиши йўлида олиб борилаётган хатти-ҳаракатлар ўзининг ижобий натижасини бериши керак.

Айнан ўтган йиллар давомида соғлом авлодни вояга етказиш, тарбиялаш вазифаси биринчи ўринга қўйилди. Бу борада амалга оширилган ишлар матбуот нашрларида мунтазам ўз ифодасини топяпти.

Ўзбекистон оммавий ахборот воситалари ва журналистлар фаолиятида рўй бераётган энг асосий ўзгаришлардан бири ихтисослашишдир. Бутун жаҳонда бу соҳага алоҳида эътибор қаратилади. Ўтган йиллар давомида спорт журналистикаси соҳасида қатор ўзгаришлар содир бўлди. Спортнинг маълум бир соҳасига ихтисослашган газета ва журналлар чоп этила бошлади.

Радио ва телевидение ҳам Ўзбекистон ва жаҳон спорти янгиликларини имкон қадар кенгроқ етказишга ҳаракат қиляпти. Интернетда махсус веб саҳифалар юзага келди. Спортга ихтисослашган оммавий ахборот воситалари тармоқлари кенгая бошлади.

Мамлакатимизда спорт соҳасида қатор ишлар амалга оширилиши билан биргаликда “Спорт журналистикаси” ҳам ривожланиб борапти.

Дунёнинг ривожланган қайси мамлакатига назар ташламайлик, спортга, унинг бирор-бир турига ихтисослашган оммавий ахборот воситаларига эга эканлигига гувоҳ бўламиз. Дунёнинг барча ОАВлари аудитория эҳтиёжларидан келиб чиқиб, фаолият олиб боради. Халқаро спорт майдонларида, профессионал рингларда, теннис кордларида бўлаётган мусобақаларга аҳолининг қизиқиши катта. Спорт, жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи тарғиботида жаҳон спортининг ҳам ўз улуши бор. Минглаб томошабинлари бор каналларнинг дастурлари сифатини ва савиясини янада кўтариш учун ҳар бир таҳририят тинимсиз ҳаракат қилади. Булар

орасида энг оммавий бўлган спорт тури футбол ҳисобланади. Шунинг учун ҳам футбол каналлари нисбатан кўп. Спортга ихтисослашган каналларнинг аксарият кўрсатувлари футбол мусобақаларига эътибор қаратади.

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. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ҳуқуқий асослари яратилиб, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (2015 й. 4-сентябрь)нинг қабул қилиниши, Президентимиз ва Ҳукуматимиз томонидан «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3031-сонли (03.06.2017 й.), «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5924-сонли (24.01.2020 й.), “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида”ги (04.11.2003 й.), шунингдек, спорт турларини ривожлантириш бўйича қабул қилинаётган фармон ва қарорлар бу соҳада оммавий ахборот воситалари ва журналистлар олдида бир қанча вазифаларни юклади.

“Агар биз бир вақтлар спорт ва жисмоний тарбия соҳасида фақатгина “Ўзбекистон физкультурачиси” газетасига эга бўлсак, жонажон юртимиз ўз мустақиллигига эришгач, бу соҳада қатор янги нашрлар ўз фаолиятларини бошлашди. Улар орасида айнан футбол мавзусига бағишланганлари тезда чарм тўп мухлислари томонидан катта қувонч билан кутиб олинди. Серқуёш ўлкамизда сўнгги йилларда бир-биридан қолишмайдиган футбол нашрлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар бир сонини мухлисларимиз сабрсизлик билан кутишади”[3]. Нафақат футбол нашрлари, балки бошқа теннис, курашга ихтисослашган махсус нашрлар ҳам пайдо бўлди. Давлат нашрлари билан бир қаторда хусусий нашрлар ҳам бу мавзуда махсус чиқишлар ташкил этиб келмоқда. Футболга ихтисослашган хусусий нашрлар пайдо бўлди. Масалан, “Футбол-инфо”, “Чемпион”, “Футболэкспресс”, “Интерфутбол”, “Футбол оламида” каби нашрлар юзага келди. Футбол ўйинини тарғибот қилишда Ўзбекистон Миллий телерадиокомпанияси орқали “Биринчи лига”, “Футбол шарҳи”, “Олам футболлари”, “Миллионлар ўйини”, “Футбол плюс”, “Соккер клуб”, “Интер футбол” кўрсатувлари намойиш этиб келиняпти.

Спорт журналистикаси соҳасига ихтисослашган журналистлар командаси пайдо бўлди. Бунга сабаб - Ўзбекистон журналистикаси тарихидаги энг катта воқеа мамлакатимизда ихтисослашган “Спорт” телеканалининг ташкил топиши бўлди. Ахбор Имомхўжаев, Давлат Турдиалиев, Мурод Ризаев, Мирзаҳаким Тўхтамирзаев сингари шарҳловчилар бошлаб берган йўлни Абдор Имомхўжаев, Даврон Файзиев, Дилшодбек Тўхтабеков, Диёр Имомхўжаев сингари ёшлар давом эттирмоқда. Ўзбекистон миллий кураш федерацияси, Ўзбекистон футбол федерациялари ёнида матбуот хизматлари ўз фаолиятини самарали олиб бормоқда. Йирик футбол мусобақалари, Осиё ва Жаҳон чемпионатида саралаш

ўйинлари, ўсмирлар ва ёшлар ўртасидаги футбол мусобақалари, Олий лига жамоалари ўртасида Ўзбекистон Миллий чемпионати ўйинлари олдидан матбуот анжуманлари ташкил қилиняпти. Нафақат футбол федерациялари, балки олий лигада ўйнайдиган профессионал футбол клублари ўз матбуот хизматларига эга бўлдилар. Жамоалар мусобақасининг бориши, жамоа таркиби, жамоани тарғибот-ташвиқот қилишда матбуот хизматларининг ўрни ва роли катта аҳамият касб этмоқда. Бутунжаҳон Интернет тармоғида спорт нашрлари, федерациялар, жамоалар ўз сайтларига эга бўлдилар. Айни пайтда бу сайтлар самарали фаолият олиб бормоқда. Уларда нафақат спорт оламидаги дунё янгиликлари, таҳлилий-танқидий рухдаги мақолалар, форум ва бошқа махсус лойиҳалар бериб борилмоқда. Интернетда спорт журналистикаси шиддат билан ривожланиб бормоқда. Ўзбек футбол журналистикаси ҳам бу жараёндан ортда қолмасликка ҳаракат қилмоқда.

Спорт журналистикаси спорт мавзуида, спортчилар ва спорт воқеалари ҳақида ёзиш демакдир. Спорт ривожланиб борар экан, спорт журналистикаси ҳам тараққиётдан тўхтамайди. Спорт мутахассислари, чемпионларнинг ашаддий ишқибозлари бор экан, журналистика улар учун хизмат қилишдан воз кечмайди. Баъзилар спортни “ўйинчок” мавзу, баъзилар эса “янгиликлар саҳифасининг қироли” деб аташади. Бугунги кунда спорт оммавийлашиб борар экан, етук спорт журналистикасига эҳтиёж сезилмоқда.

Хулоса қилиб айтганда, халқнинг спортга бўлган қизиқиши, Президент ва ҳукуматимизнинг кенг миқёсдаги эътибори бу соҳада журналистлар олдиға қатор вазифаларни ҳам кўндаланг қилиб кўйди. Бу йўналишда шу ўтган давр мобайнида ўзгаришлар содир бўлди. Айтиш мумкинки, оммавий ахборот воситаларида спорт соҳасига доир чиқишлар кўпайди. Уларнинг бир қанча ютуқли ва муаммоли томонлари мавжуд. Интернет борган сари ривожланиб боряпти. Тармоқда маълумотлар шу даражада кўпки, уларни ўрганиш ва таҳлил қилиш учун битта инсон умри етмаса керак. Аммо, ҳар бир инсон ўз қизиқишиға қараб бу маълумотларни ўрганар экан ўзи учун керак бўладиган қатор ахборотларға эға бўлади. Ана шулар асосида, мавзуни ўрганиш чоғида бир қанча хулосаларға келдик:

Биринчидан, мамлакатимиз миқёсида спорт ва спорт журналистикасига эътибор кучайди. Соғлом авлодни вояға етказиш баробарида соғлом турмуш тарзи тарғиботига ҳам кенг эътибор берилға бошлади. Бу Ўзбекистон Республикасининг 2015 йилда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида ҳам ўз аксини топган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришға ҳукумат қарорлари қабул қилинди. Уларда электрон ОАВда, интернетда спорт журналистикасини ривожлантиришға тааллуқли бандлар ҳам мавжуд.

Иккинчидан, спорт соҳасида ихтисослашган электрон нашрлар юзаға келди. Соҳаға ихтисослашган спорт журналистлари сафи борган сари ортиб бораётганиға ижобий ҳодисалардан бири сифатида қарашимиз керак.

Учинчидан, спорт нашрлари, спорт федерациялари, профессионал футбол клублари ва турли фан сайтлари борган сари ривожланиб боряпти. Сайтларда

ташқил топган форумлар ишқибозлар учун баҳс-мунозара майдони, маълумотлар манбаи вазифасини бажармоқда.

Тўртинчидан, миллий ва жаҳон спорти янгиликлари яхши йўлга қўйилган. Энг янги замонавий ахборот технологияларининг қўлланилиши, фақат аудитория учун хизмат қилиш ғояси бугунги оммавий ахборот воситаларининг асосий мақсади бўлиб қолган ва курашларнинг энг асосийси шунда намоён бўлади.

Бешинчидан, интернетда спорт журналистикаси бошқа оммавий ахборот воситаларига нисбатан анча илгарилаб кетганига гувоҳ бўлиш мумкин. Матбуот, радио, телевидение – ҳар учала оммавий ахборот воситасида футбол мавзуси ёритилса-да, энг теран ва таҳлилий материаллар билан интернетда танишиш имкони кенг.

Олтинчидан, дунё аудиторияси талаб ва эҳтиёжига мос келувчи, замонавий телевидениенинг ўзига хос хусусиятларидан бири ҳисобланган интерактив жараёнлар интернетда анча дадил йўлга қўйилган. Бирор-бир мақола таҳлиliga оид, фикр-мулоҳазаларга бой бўлган форум, блог, ижтимоий тармоқлардаги саҳифаларни ижобий баҳолаш мумкин.

Еттинчидан, жанрлар хилма-хиллигини сайтларда алоҳида кузатиш мумкин. Ўтқир танқид остига олинган мақолалар, мулоқотлар мавзуларни ҳар томонлама очиқ беришга хизмат қилган. Демак, интернет сайтларни эътироф этса арзийдиган ижобий жиҳатлари анчагина экан.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й.
2. www.lex.uz.
3. **Имомхўжаев А.** Мафтунингман футбол, Т.: “Шарқ”НМАК, 2004. - Б.94.
4. **Абраева Д.** Спорт журналистикаси ривожланишининг асосий тенденциялари. Глобаллашув даври журналистикасининг ёшлар аудиториясига таъсири масалалари. Т.:ЎзДЖТУ, 2015. - Б.93.

Резюме.

Мақалада ғарезсизлик жылларында дене тәрбияси хэм спорттың раўажланыўында, саламат турмыс тәризин ен жайыўында журналистиканың орны ашып берилип, спорт журналистикасының раўажланыў басқышлары көрсетип өтилген.

Резюме.

В статье раскрывается роль журналистики в развитии физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни в годы независимости, показаны этапы развития спортивной журналистики.

Resume.

The article reveals the role of journalism in the development of physical culture and sports, the promotion of a healthy lifestyle during the years of independence, and shows the stages of development of sports journalism.

Таяныш сөзлер: ҒХК, қәнигелескен баспасөз, аудитория, спорт журналистикасы, интернет.

Ключевые слова: СМИ, специализированная пресса, аудитория, спортивная журналистика, интернет.

Key words: Mass media, specialized press, audience, sports journalism, internet.

UDK. 159.9:613

SPORTSHÍLARDÍŃ ÓZIN-ÓZI BASQARÍW MASHQALASÍNÍN SHÍNÍGÍW DÁWIRINDE RAWAJLANÍWÍ HÁM ÁDEBIYATLARDAĞÍ ANALIZI

A.Elmuratova – ps.i.f.d. (PhD), docent¹, G.Babajanova²

¹*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

²*Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti*

Jas ózgesheligine baylanıslı rawajlanıwdıń hár bir basqıshında sportshı shaxsı “ózone tán túrde” júzege keletuǵın mashqalalar hám qarama-qarsılıqlardı sheshedi, minez-qulıqtıń eń qolay formaların ózlestiredi, normalar hám turmıslıq principlerdi ózlestiredi. Rawajlanıwdıń hár bir keyingi basqıshına qoyǵan halda, shaxs belgili bir jas ushın áhmiyetli bolǵan mashqalalardı ańlaw hám sheshiwge ózine tán «tayarlıqtı» kórsetedi. Dáslep sport penen shuǵıllanıwǵa kelgen balalar – bular «mektepke qaraslı» mektep oqıwshıları bolıp sanaladı. Olardıń kópshiligi ele professional túrde shuǵıllanıwǵa, ózleriniń tańlaǵan sport túrine bolǵan múnásibeti qalıplestirilmegen, turmıslıq maqsetleri islep shıǵılmaǵan, tańlaǵan sport túrleri haqqında unamsız pikirlerge iye bolıp júredi. Dáslepki waqıtlarda jańa sport ortalıǵına kiriw processı, kásiplik bilimlerdi iyelewi olar ushın qıyın basqısh esaplanadı. Jańa sport ortalıǵı birinshi basqısh sportshılarına sonday anıq talaplardı qoyadı, olardıń orınlanıwı kóp tárepten qarım-qatnas, baylanıs qábiletine, ózleriniń kommunikativ qábiletlerin nátiyjeli ámelge asırıwǵa hám turmısın ózgertiw ushın júzege keletuǵın qıyınshılıqlardı sheshiw jollarına baylanıslı boladı. Sportshı tek bilim, kónlikpe, tájiriybelerdi iyelewi, tańlaǵan sport tu’rinin’ kompetenciyaların ózlestirip qoymay, al onı professional tu’rde orınlawda dóretiwshilik jantasıwdı ózlestiriwi, turaqlı bilim qızıǵıwshılıqları hám motivlerin rawajlandırıw, turaqlı óz-ózin tárbiyalawı tiyis.

Tabıslı sport túrin iyelew ushın zárúr bilim hám motivaciyaǵa iye bolǵan, oǵan tán kúsh hám waqıt sarıplaytuǵın, solarǵa qaramastan, turaqlı ráwishte tómen akademiyalıq kórsetkishlerdi kórsetetuǵın sportshılardı kóriwimiz múmkin. Kóbinese bular sol sportshılardıń ulıwma xızmet sıpatları, kónlikpe hám uqıplılıqlarǵa iye bolmaǵan, óz ústinde islew, óz jumısın tártipke salıw, oqıw xızmeti nátiyjelerin qadaǵalaw qábiletinde kórinedi. Bul sonı kórsetedi, bunday sportshılar kóbinese óz islerin qadaǵalawshı wazıypaların óz moynına alatuǵın, kerekli kórsetpeler beriwge tayar bolǵan hám olardıń kórsetken nátiyjesin xoshametleytuǵın, basqa birewdiń aldında hár qıylı wazıypalardı qanaatlandırırarlı túrde orınlawǵa erise alatuǵın boladı. Sonıń ushın da házirgi zamanagóy basqıshında sportshılar ushın áhmiyetli wazıypalarınan biri bul – sportshılardıń oqıw

xızmeti nátiyjeliligin asırıw, olardıń belsendiligi hám óz betinshe islewin qáliplestiriw bolıp tabıladı. Óz betinshe islewdiń psixologiyalıq tiykarları qáliplesken óz-ózin basqarıw sisteması tárepinen qáliplestiriledi, sebebi sportshı ózi iyelep turǵan kásiptiń áhmiyetligin ańlaǵan halda ǵana ol sanalı ráwishte shınıǵıw maqsetlerin anıq qoyıwı hám olardıń orınlanıwına erisiw, kásiplik tájiriyesin ele de asırıw imkaniyatların kóriwi múmkin. Ózin-ózi basqarıw shaxstıń ózin-ózi dúzetiwi sıyaqlı turmıs sharayataların ózgeriw emes, al ózin, jeke poziciyaların, qádiriyatların ózgeriw zárúrligi jaǵdaylarında kórinedi.

Óz-ózin basqarıw ideyalarınıń rawajlanıwı hám qáiplesiwi psixologiyalıq izertlewlerdiń erk, xızmetti tártipke salıw, xızmet usılı, motivaciya, óz basımshalıq, óz-ózin ańlaw, óz táǵdirin ózi belgilewi, juwapkershilik hám qarar qabıl etiw sıyaqlı tarawları menen tıǵız baylanıslı halda, sonday-aq insan xızmeti ulıwma dúzilisi hám dinamikası máselesi shárayatında júz berdi.

Minez-qulıqtı ózin-ózi basqarıw boyınsha shet el izertlewshilerinıń miynetleri arasında J.Kul, I.Bekman, J.Nyutten, A.V.Kruglanskiy, G.Akombe, F.Irvin, A.Kenni, K.Lambek hám basqa da avtorlar tárepinen islep shıǵılǵan ózin-ózi basqarıw modelin aytıp ótiw lazım. Minez-qulıqtı tártipke salıw ideyası arnawlı process sıpatında K.Bernardıń ózin-ózi basqarıw boyınsha poziciyasın islep shıqqan Ch.Sherrington miynetlerinde anıq qáliplesti. Ch.Sherrington - óz-ózin basqarıw – insan sanası menen baylanıslı bolǵan erk dep atalǵan arnawlı aqlıy tárbiyaǵa mútáj emesligi hám sanalı sáwleleniw menen baylanıslı bolǵan óz aldına nerv orayları jumısı arqalı ámelge asırıladı, dep esaplaǵan. Ózin-ózi basqarıw, ózin kúsheytiw máseleleri motivaciya processin analizleytuǵın kóplep psixologlardıń izertlewlerinde óz kórinisin tapqan.

Rus psixologları arasında óz-ózin basqarıw tarawındaǵı izertlewlerdi jáne de rawajlandırıw ushın tiykarǵı negiz bolǵan áhmiyetli qaǵıydalar islep shıǵılǵan hám qáliplesken.

I.M.Sechenov hám I.P.Pavlov miynetleri psixikalıq hádiyse hám processler aǵımınıń tártipke salıw ózgesheligi haqqındaǵı ideyalardı qáliplestiriwge tiykar jarattı. Ruwxıy ózin-ózi basqarıw mashqalalarınıń áhmiyetli táreplerin qáliplestiriw hám ashıp beriwde V.M.Bexterev hám onıń shákirtleri L.F.Lazurskiy, M.Ya.Basov hám V.N.Myasishevlerdiń salmaqlı úlesleri bar. M.Ya.Basov, erk – insan aqlıy funkciyaların tártipke salıwshı ruwxıy mexanizmniń bir túri, dep esaplaǵan.

Insan háreketleri hám túrli psixikalıq processlerdi erkli ráwishte tártipke salıw ideyaları L.S.Vigotskiy miynetlerinde islep shıǵılǵan. B.V.Zeygarnik ózin-ózi basqarıwdı ózin tutıwın basqarıwǵa qaratılǵan sanalı process dep biledi.

V.I.Selivanov sezimlerdi hám ruwxıy jaǵdaylardı tártipke salıwdı, xızmettiń jetiskenligin támiyinlewshi psixikalıq turaqlılıqtı jaratıwdı ámelge asırdı. E.P.Ilyinniń pikirinshe, erkli tártipke salıw túrli erkli háreketler arqalı ámelge asırıladı, olar ushın erkli háreketlerdiń júzege keliwi áhmiyetli bolıp qaladı hám erkli minez-qulıq penen baylanıslı boladı. L.M.Vekker erkti minez-qulıqtı tártipke salıwdıń arnawlı forması sıpatında túsinedi. Ol tártipke salıwdıń úsh formasın ajıratadı: erkli emes, erkli hám erkli. V.A.Ivannikovtıń koncepciyasında shaxstı erkli tártipke salıwdıń tutqan ornı háreketi

ámelge asırıw yamasa toqtatıw ushin motiv joqlıǵında máni payda etiw qábiletinde kórinedi.

O.A.Konopkin sanalı ózin-ózi basqarıwdı subekt tárepinen qabil etilgen maqsetlerge erisiwge qaratılǵan sırtqı hám ishki xızmettiń barlıq túrleri hám formaların baslaw, qurıw, saqlaw hám basqarıw ushın insanniń ishki aqlıy xızmetiniń sistemasında shólkemlestirilgen processi dep túsinedi.

S.L.Rubinshteyn, aqlıy xızmetti ámelge asırıwdıń ózine tán usılları “sana” hám “háreket” bolıp esaplanadı dep aytadı. Adam tárepinen onıń xızmetin ruwxıy ózin ózi basqarıw, - dep jazadı O.A.Konopkin, – bul haqıyqatlıqtı hám ózin, onıń xızmeti, háreketleri hám olardıń tiykarların sáwlelendiriw hám modellestiriwdiń aqlıy qurallarınıń sıpat ózgesheliklerin sáwlelendiriwshi biologiyalıq sistemalardıń minez-qulıq xızmetin tártipke salıwdıń eń joqarı dárejesi”.

A.O.Proxorovtıń pikiri boyınsha, ózin-ózi basqarıw mexanizmleri álleqashan insan turmısın shólkemlestiriwdiń kletkalıq dárejesinde ámelge asırıladı. Óz-ózin basqarıw máselelerin úyreniwde insan aqlıy xızmetiniń baǵdarı K.A.Abulxanova-Slavskaya, N.A.Bernshtein, O.A.Konopkin, A.N.Leontyev, B.F.Lomov, G.S.Nikiforov, S.L.Rubinshteyn hám basqalardıń miynetlerinde keltirilgen. Óz-ózin basqarıwdıń aktiv tábiyatı koncepciyasına tiykarlanıp, usı hám basqa avtorlar onıń tártipke salıwdan ústinligin aytıp ótedi. Yu.Ya.Golikov hám A.I.Kostin tárepinen aqlıy xızmetin tártipke salıwdıń ulıwmalastırılǵan modelin islep shıǵıwda modeldiń metodologiyalıq tiykarı sıpatında sistemalı hám sistemalar aralıq jantasıwlar jatadı deydi. Sonday eken, bul avtorlardıń pikiri boyınsha, bir pútinlikti de, turaqsızlıqtı da, tártipke salıw processlerdiń buzılıwı sáwlelendiriledi.

A.K.Osnitskiy shaxslıq hám xızmetlik ózin-ózi basqarıwdı ajıratıwdı usınıs etedi. Shaxslıq ózin-ózi basqarıwdı úyreniw kontekstinde Yu.A.Mislavskiy qádiriyatlar hám maqsetler, ideallar hám «Men» obrazı, sonday-aq umtılıslar dárejesi hám ózin-ózi qádirlew (ózin-ózi bahalaw), degen shaxstıń ózin-ózi basqarıw sistemasınıń quramlıq bólimlerin kirgizedi.

L.P.Grimak bılay esaplaydı, tártipke salıwdıń shaxsıy dárejesi turmıs processleriniń keń sharayatında úyreniliwi kerek, bul jerde turmıslıq tańlaw tártipke salıwdıń tiykarǵı mexanizmi bolıp xızmet qıladı. Shaxslıq ózin-ózi basqarıw insanniń minez-qulqın erkli túrde ózlestiriw koncepciyaları sheńberinde úyrenilgen (L.P.Basov, V.I.Selivanov, V.A.Ivannikov, T.I.Shulga, A.V.Bikov, T.Kul hám basqalar).

Laboratoiya xızmetkerleri menen birgelikte L.G.Dikaya tárepinen islep shıǵılǵan mámlekettiń aqlıy ózin-ózi basqarıw sistema-xızmet koncepciyasında aqlıy ózin-ózi basqarıw bir waqıttıń ózinde aqlıy xızmet hám psixologiyalıq sistema sıpatında qaraladı, bul determinantlardı tańlawda polisistema jantasıwı hám sistemalar aralıq analiz principlerin ámelge asırıwǵa imkan beredi, yaǵnıy, bul óz-ózin basqarıwdı sistemalı tiykarın táriypleydi. Ózin-ózi basqarıw V.I.Morosanova tárepinen minez-qulıq hám xızmet maqsetlerine erisiwdi xoshametlew hám basqarıwdıń ajıralmas sisteması sıpatında túsinedi. Óz-ózin basqarıwdıń individual usılı V.I.Morosanova tárepinen insanniń erkli xızmetiniń individual-tipikalıq formaların úyreniwge subektiv jantasıwı

ámelge asırıw quralı sıpatında usınılǵan. İnsan xızmeti hám belsendiligi subektsiz hám shaxssız bolıwı múmkin emes, dep esaplaydı V.I.Morosanova. Subektlik xızmetiniń tiykarǵı ózgeshelikleri onıń dóretiwshilik tábiyatı, átiraptaǵı dúnyanı ózgertiw qábleti (xızmeti) hám óz betinshe, ózin-ózi basqarıw hám ózin-ózi tártipke salıw qábleti bolıp esaplanadı.

Solay etip, ózin-ózi basqarıw usılında belgili bir shaxsqqa tán bolǵan onıń xızmetin shólkemlestiriw usılları toplanǵan. Sol mánide usıllı tártipke salıw ózgeshelikleri onıń jańa túrlerin ózlestiriwde individual xızmet usılın qáliplestiriw ushın zárúr shártleri bolıp esaplanadı.

Sportshı ushın tán sanalı ózin-ózi basqarıw dárejesi, onıń barlıq tiykarǵı buwınlarınıń rawajlanıwı, úylesimligi qanshelli joqarı bolsa, kásip tańlawda qıyınshılıqlar sonshelli kem boladı hám jańa xızmet túrlerine beyimlesiw ańsatlasadı.

Zamanagóy tálimniń wazıypası sportshılardıń nátiyjeli shınıǵıw iskerligin, óz betinshe islewin hám belsendiligin qáliplestiredi. Jeterli dárejede qáliplesken ózin-ózi basqarıw óz ústinde islewdiń tiykarı bolıp sanaladı. Ózin-ózi basqarıw tártipke salıwshı aqılıy sáwleleniw menen baylanıslı hám óz háreketlerin sanalı ráwishte basqarıwdı ańlatadı. Eger bizler sonnan kelip shıǵatuǵın bolsaq, ózin-ózi basqarıw ıqtıyarsız psixikalıq process emes. Ózin-ózi basqarıw B.V.Zeigarniktiń pikiri boyınsha, óz háreketlerin basqarıwdıń sanalı processi hám eki dárejege iye - operaciyalıq-texnikalıq hám motivaciyalıq bolıp bólinedi. Birinshi dárejege, xızmetti sanalı ráwishte tártiplestiriw jatadı. Motivaciyalıq dárejege erkli tártipke salıw hám ózin ózi basqarıw kiredi. Oqıw xızmetinde ózin-ózi basqarıw barısında sportshı óz aldına maqset qoyadı hám shınıǵıw processinde alınǵan bilim, kónlikpe hám tájiriybelerdi qollaw arqalı erisedi. Teoriyalıq xızmetin ámelge asırıw sportshınıń biliw iskerligi tiykarında júzege keledi.

Psixikalıq jaǵdaylardı ózin-ózi basqarıwdıń tipikalıq usılları O.A.Proxorovtıń izertlewlerinde kórsetilgen. Bularǵa ózin-ózi isendiriw, ózine-ózi isenim, keypiyat, konsentraciya, dıqqattı bir jerge jámlew, baylanıs, jaǵdaydı analizlew, ózin-ózi analizlew kiredi. Sportshı shaxsın ózin-ózi basqarıw sisteması rawajlanıwı hám qáliplesiwini onıń jeke rawajlanıwı, akademiyalıq tabısları hám kásiplik ózin-ózi anıqlawın belgileydi. Ózin-ózi basqarıwdıń individual usılları arqalı quralǵan jeke ózgesheliklerdiń tásiri haqqında birinshi márte V.I.Morosanova aytıp ótken. Onıń pikirinshe, tek insannıń individual ózgeshelikleri, onı qorshaǵan ortalıq sharayatın, onıń iskerligin bahalaw hám sóylewin esapqa alǵan halda qalay maqsetke erisiwin rejelestirgenligin túsindiriw múmkin. G.S.Nikifirov, xızmet jantasıwı sheńberinde ózin-ózi basqarıw degende, Insannıń ruwxıy ózgesheliklerine, hádiyselerine, processlerine, jaǵdaylarına, óz júris-turısların saqlap qalıw yamasa tuwırlaw ushın sanalı ráwishte tásir qılıwı túsiniledi. V.P.Boyarincev ózin-ózi basqarıw insannıń ishki xızmetin túrli aqılıy qurallar menen támiyinlew mexanizmi dep esaplaǵan. Joqarı dárejeli sportshılar kásiplik xızmet ushın kerekli bilim, kónlikpe hám tájiriybelerdi beredi. Zaman talapları ózgerip hám quramalasıp atırǵanlıǵı sebepli, sportshı jaslar tabıslı orınlaw ushın sportshıda shaxstıń ózin-ózi tártipke salıwshı quramlı bólekleri bolıwı kerek:

- Shólkemlestiriwshı-xızmet

- Sezimli-erkli
- Intellektual
- Kommunikativ

Demek, sportshılar sport penen shuǵıllanıwǵa kelgen jas balalarǵa dáslepki kúnlerinen baslap olardıń sanalı túrde ózin óz basqarıwların hám qarım-qatnasların tuwrı jolǵa qoya alıwların úyretip barıwı maqsetke muwapıq. Jas balalar xesh kashan ózleri tańlaǵan kásipleri boyınsha jaman pikirleri payda bolıp qalmawı kerek hám úlken jetiskenliklerge erisiwleri kerek boladı.

Ádebiyatlar:

1. *Ариес, Ф.* Возрасты жизни [Текст]/ Ф. Ариес// Философия и методология истории. - М.: Просвещение, 1977. – 125 с.
2. *Брушлинский А.В.* Мышление и общение. - Минск: Изд-во Минского гос. ун-та, 1990.- 234 с.
3. *Выготский Л.С.* Мышление и речь.-5-е изд., исп.-М.: Лабиринт, 1999. - 351 с.
4. *Дикая, Л. Г.* Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) [Текст] / Л. Г. Дикая. –М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
5. *Гетманова, А.Д.* Занимательная логика для школьников / А.Д. Гетманова. - М.: Просвещение, 1998. – 52 с.
6. *Завалишина Д.Н.* Практическое мышление: Специфика и проблемы развития. - М.: Институт психологии РАН, 2005. – 375 с.

Резюме

Ушбу мақолада спортнинг спорт билан шуғулланадиган ўсмирнинг шахсиятига таъсири ўрганилади. Шунингдек, спортда маълум натижаларга эришган ўсмирларнинг хулқ-атворидаги ўзгаришлар ҳақида айтилган. Бундан ташқари, олимларнинг овқатланиш, ўз-ўзини тарбиялаш, ўсмирларнинг олдиндан мослашуви ҳақидаги қарашлари келтирилиб ўтилган.

Резюме

В данной статье рассматривается вопрос о влиянии спорта на личность подростка, занимающегося спортом, а также изложены изменения в поведении подростка достигнувшего определенных результатов в спорте. Кроме этого представлены мнения ученых о поведении, самообразовании, предпособлении подростков.

Resume

The article discusses the initial perceptions of young people who came to do sports, as well as the changes in their attitudes as a result of their maturity after taking up sports. On the contrary, it is based on the views of scholars on behavior, daily life, and self-control.

Таянч сўзлар: ёш даврлари, спорт, мотивация, мослашиш, ўзини-ўзи бошқариш, хулқ-атвор, онгли фаолият, ақлий фаолият.

Ключевые слова: возрастные различия, спорт, мотивация, адаптация, самоуправление, характер, сознательный деятельность, умственный деятельность.

Key words: differences of age, sport, motivation, character, conscious activity, mental activity.

УДК. 37.013.21

**ЖАСЛАРДЫ ӘСКЕРИЙ ҰАТАНСҮЙИҰШИЛИК РУҰХЫНДА
ТАЯРЛАҰДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ,
ҚУРАЛЛАРЫ ХӘМ ПРИНЦИПЛЕРИ**

К.Мухаммадиев – п.и.ф.д. (PhD), доцент¹, К.Кенжебаев, Н.Бердахова²

¹Ташкент мамлекетлик транспорт университети

*²Өзбекстан мамлекетлик дене тарбия хәм спорт университети
Нөкис филиалы*

Жас әўладты физикалық жақтан саламат хәм хәр тәрәплеме жетик, интеллектуаллық жақтан өсиўи, миллий қәдириятларымызға садық, миллий ғәрезсизлик идеясы тийкарында әскерий ұатансүйиўшилик руўхында тәрбиялаў әҳмийетли мәселелерден бири екенлиги “Қорғаныў ҳаққында”, “Билимлендириў ҳаққында”, “Улыўмалық әскерий миннетлемеси хәм әскерий хызмет ҳаққында”, “Кадрлар таярлаў миллий бағдарламасы” хәмде “Әскерий Доктринасы” ҳаққындағы Нызам хәм қарарлар талапларынан келип шыққан ҳалда әмелге асырыў керек. Бул реформаларды 1992-жыл 14-январдағы Өзбекстан Республикасы Жоқарғы Кеңесиниң “Өзбекстан Республикасы аймағында жайласқан әскерий бөлимлер хәм әскерий оқыў орынлары ҳаққында”ғы қарарына муўапық алып барылыўы нәзерде тутылған [1, 3, 4, 5].

Әскерий реформалар шеңберине төмендегилер киреди:

- әскерий оқыў орынларына, сондай-ақ, Қураллы Күшлер жеке қурамы ушын физикалық, жаўынгер профессионал таяр болған миллий кадрларды таярлаў;
- әскерий хызметшилерди руўхый, әдеп-иқрамлы хәм ақыл-ойы жағынан пухта, сабырлы, батырлы, ғайратлы, мәрт етип таярлаў;
- олардың кәсиплик таярлығын қайта таярлаў системасын жаңадан заман талапларына сай көрип шығыў хәм шөлкемлестириў;
- Қураллы Күшлер жеке қурамы ушын әскерий кадрлар, әскерий оқыў орынларына жоқары тәжирийбели әскерий-педагог хызметкерлерди таярлаў.

Жасларды әскерий ұатансүйиўшилик руҳында таярлаў процессиниң нәтийжелилиги, ең дәслеп, усы процессти шөлкемлестириўши командирлер хәм жеке қурамы бойынша командир орынбасарлары, сиясий-социаллық топар басшыларының улыўмалық хәм кәсиплик таярлығы, тәрбияланыўшы жаслар хәмде әскерий хызметшилердиң қызығыўы, қәлеўи дәрежесине байланыслы. Сол себептен соңғы жылларда офицерлер хәм жас әскерий хызметшилердиң

улыўмалық мәдений ҳәмде кәсиплик тәжирийбеси, физикалық жақтан таярлығы, руўхый ҳәм әдеп-икрамлық қараслары кем-кемнен раўажланып бармақда.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевтың айтқанындай, “армияның әскерий таярлық дәрежеси, мәмлекетке қәўип салыўы мүмкин болған хәр қандай қәўипке қарсы тура алыў имканияты тиккелей усы нәрсеге байланысly” [2].

Жасларды физикалық жақтан саламат ҳәм әскерий ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў нәтийжелилигин асырыўда әскерий тәлим-тәрбия бериўдиң жаңа қураллары, усыл ҳәм методлары, педагогикалық технологиялар, жаслардың физикалық жақтан, әскерий, әдеп-икрамлық тәрәптен қәлиплесиўине тиккелей тәсир етиўши усыл ҳәм методларды ислеп шығыў, бул процесслер ушын жүдә әҳмийетли болған әскерий педагогикалық принциплериниң мазмун ҳәм формаларынан үнемли пайдаланыў ҳәмде педагог-тәрбияшылардың әскерий ўатансүйиўшилиқ пәни бойынша билимлерин кеңейттириў, тереңлестириўге байланысly қураллар тийқарғы фактор болып хызмет етеди.

Жасларды саламат ҳәм әскерий ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўға шекем барлық пәнлерди оқытыў процессинде тәрбиялық ислер нәтийжелилигин асырыўға тәсир өткере алатуғын төмендеги факторлар әскерий оқытыўшы-педагогтың дыққат орайында турыўы керек:

- әскерий кәсиплик шеберлиги;
- өз пәнин жақсы билиўи;
- өз үстинде турақлы түрде ислеўи ҳәм билимлерин заман талаплары тийқарында асырып барыўы;
- әскерий пән жаңалықларын турақлы ийелеп барыўы;
- жасларды әскерий ўатансүйиўшилиқ руўхында таярлаўдың тийқарғы түсиниги ҳәм пиринциплерин пухта үйрениўи ҳәм оларды әскерий тәлим-тәрбия процессинде қоллаў.

Демек, әскерий-педагогикалық факторлар мазмун ҳәм мәнисине қарай хәр түрли болып, олар жаслар, әскерий хызметшилер, қалаберди, халық санасына, дүнья қарасына, тәсир етиў күшине ийе.

Сондай-ақ, үзликсиз түрде ата-бабаларымыз, халқымыз мийрас етип қалдырған миллий қәдириятлар ҳәм үрп-әдетлерди қайта тиклеў, абайлап асыраў ҳәм оларды раўажландырыў, өмирге усыныў, олардан үнемли, нәтийжели пайдаланыўға дыққат-итибарын қаратыў зәрүр. Себеби, олар әскерий ўатансүйиўшилиқ тәрбиясы ушын да әҳмийетли фактор ҳәм қурал болып хызмет қылыўы табиий.

Соларды есапқа алған ҳалда, Республикамыз Қураллы Күшлер системасы жеке қурамында ҳәм әскерий оқыў орынларында әскерий хызметшилер санасына әскерий ўатансүйиўшилиқ сезими ҳәмде тәрбиясын терең синдириў мақсетинде төмендеги өз ўазыйпаларын турақлы раўажланлырып барыўы керек:

- әдиўли жерге, Ўатанға садықлық ҳадаллық;
- ата-анаға, халқына муҳаббат;
- ата-бабаларға, олар қалдырған мәдений, руўхый мийрасқа, миллий қәдириятларға хүрмет;

- Президентке, әскерий ант ишиў ҳәм байраққа садақлық ҳадаллық;
- әскерий ўатансүйиўшиликти ең жоқары өз ўазыйпасы сыпатында билиў;
- командирлерге меҳрибанлық ҳәм саўаш майданында оларды қорғаў;
- өз күшине исеним;
- Ўатанға, миллий қаҳарманларға деген мақтаныш;
- турақлы түрде жаўынгер таярлықты ҳәм әскерий шеберликти асырыўға умтылыў;
- ҳәр қандай қыйыншылыққа таяр турыў ҳәм сабыр-тақат, батырлық, ғайратлылық ҳәм мәртлик;
- әскерий интизам;
- әскерий қырағылық ҳәм сақ болыўшылық;
- әскерий сырларды сақлаў;
- улыўма инсанларға мүнәсибет;
- тәбиятқа салыстырғанда әдеп ҳәм икрамлылық;
- әскерий әдеп ҳәм икрамлық.

Жоқарыдағы дәстүр, принциплерден келип шыққан ҳалда жасларды әскерий ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў ушын зәрүр болған әҳмийетли әскерий ўатансүйиўшилиқ миннетлери модели ислеп шығылды (1-кесте).

1-кесте

Әскерий Ўатансүйиўшилиқ миннетлери модели



Бундай әскерий миннетлеме, сыпатлар хәм қәсийетлерди жаслар санасына сиңдириў, әскерий педагогикалық принциплерди олар өмирине усыныў ушын әскерий командирлер, әскерий педагоглар халқымыз миллий қахраманларының әскерий дәстүрлеринен фактор хәм курал сыпатында пайдаланыў керек. Бул факторлар әскерий-тәрбиялық, тәсиршең күшке ийе болып, олар төмендегилерден ибарат:

- Әскерий ант хәм байраққа ант ишиў;
- 14-январ-Ўатан қорғаўшылар күнине улыўма халықлық байрамы сыпатында байрамлаў;
- Армияға шақырыў хәм жибериў;
- Ўатан хәм халық қорғаўы ушын хызмет қылыў;
- Әскерий хызмет қыйыншылықларын сабырлылық пенен жеңиў;
- Ўатан қорғаўы жолында өзін қурбан етиўге таяр турыў;
- Ўатанды қорғаў процессинде пайда болатуғын айрықша жағдай хәм жағдайларда мәртлик, батырлық хәм қахраманлық үлгилерин көрсетиў;
- Қураллы Күшлер жеке қурамында дослық хәм өз-ара исеним;
- Ўатан қорғаўы ушын кетип баратырған саўаш майданында бир-бирине жәрдем бериў;
- саўаш даўамында қолға түскенлер хәм сол аймақтағы халыққа инсанийлық мүнәсибетте болыў.

Әскерий хызметшилер хәм жаслар ушын зәрүр болған әскерий Ўатансүйиўшилиқ тәрбиясына тиккелей тийисли принциплер, ең биринши, класс-сабақ хәм сабақтан тысқары система арқалы, үзликсиз билимлендириў процессинде әмелге асырылады. Барлық әскерий билимлендириў орынларының оқыў режелерине “Әскерий нызамлар” “Әскерий педагогика”, “Әскерий Ўатансүйиўшилиқ тәрбиясы”, “Физикалық таярлық” “Руўхыйлық тийкарлары”, “Өзбекстан тарийхы”, “Динтаныў”, “Өзбек тили”, “Этика хәм эстетика” сыяқлы пәнлер киритилген болып, олардың барлығы жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўға жәрдем береді.

Бул пәнлер арқалы жасларды Ўатан хәм халық қәўипсизлигин тәмийинлеў руўхында тәрбиялаў буларды ағып баратуғын машқаланы шешиў ис-иләжларынан бири болып хызмет қылады.

Жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў арқалы Ўатан хәм халық тынышлығын қорғаў хәм оған қәўип салып атырған идея хәм идеологларына қарсы иммунитетти қәлиплеседи. Агрессивли идея менен Ўатансүйиўшилиқ идеясы ортасындағы парқы усыныс тийкарында изертленеди. Жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўда төмендегилер руўхый азық береді: Ўатансүйиўшилиқ идеясы хәм идеологиясы, азатлық, тынышлық, әдиллик, теңлик, ғәрезсизлик бирге ислесиў, бирдемлик, еркин ойлаў, ағартыўшылық, баўры кеңлик, инсанийлық, халықсүйиўшилиқ хәм басқалар. Бул идеялар жасларымызды әскерий Ўатансүйиўшилиқке, Ўатанда ислеп шығарыўшылыққа хызмет етиўге үндейди. Керисинше агрессивли, бузық идеялар хәм идеологлар

болса басқыншылық, терроршылық, фанатизм, наданлық, жаўызлық хэм басқалар. Бул идеялар жәмийет, халық хэм мәмлекетлердиң деградацияға алып келиўине себеп болады, ғайры инсанийлық мақсетлерге хызмет қылады.

Бизиң миллий ғәрезсизлик идеямиз болса азат хэм абат Ўатан қурыў, хуқын демократикалық пухаралық жәмийетин пайда етиўден ибарат. Бул идея хэм идеология, қурыўшылық, мийримлилик, инсансүйиўшилиқ, әдиллик идеяларыдур.

Жасларды саламат хэм әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў процессинде оқытыўшылар Ўатансүйиўшилиқ идея менен бузық идеяларды тарийхий дәлиллер, ўақыя хэм ўақыялар мысалында анализ етип, салыстырып, жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў соншелли зәрүрлигинен дәлил береди. Жоқарыда келтирилген мысаллар (Тумарис, Широқ, Муқанна әпсаналары, Спитамен, Жалолиддин Мангуберди, Шайх Нажмиддин Кубро, Темур Малик, Соҳибқирон Амир Темур сыяқлы халық қаҳарманлары) арқалы жаслар әўелден халқымыз кеңпейил идеялар менен азықланғанын жүректен сезеди.

Әсиресе, жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў ата-бабаларға деген меҳир оятыў, олар менен қуўаныў сезимлерин раўажландырыўда, әскерий хызметке болған қызығыўшылығын асырыўда үлкен әҳмийетке ийе.

Мәмлекетимизде жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў хэм руўхый тәрбияны туўыры жолға қойыў ушын халық руўхыйлығын көтериўге бөлек итибар берер екенбиз, демек руўхыйлық тәрбияға да бөлек итибар қаратыўымыз кереклигин айтып өтиемиз. Солай екен, жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў хэм олардың руўхыйлығын туўры қәлиплестириў мәселеси хәзирги Республикамыз жаслары ушын жүдә әҳмийетли екенин айтып өтиў керек. Жасларды саламат хэм әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў арқалы миллий руўхыйлық, оның мәниси хэм тәрбиялық бөлимлери, Өзбекстанда жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўда оның орны хэм роли, руўхый тәрбияның тарийхий избе-излигин үйренеди. Соның менен бирге, жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўда болажақ әскерий хызметшилер руўхый әдеп-икрамлы жетик, Ўатансүйиўши, инсанийлық, әскерий-руўхый сырларын кемшиликсиз ийелейди.

Сондай-ақ, жасларды әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаўда олардың руўхыйлық, әдеп-икрамлы, физикалық көз қарасларын қәлиплестириўде барлық тараўлардағы өзгерислер менен үзликсиз байланыслы, екенлигин умытпаўымыз керек [4].

Жуўмақлап айтқанда жасларды саламат хэм әскерий Ўатансүйиўшилиқ руўхында тәрбиялаў менен мәмлекетимизди раўажландырыў жаңалаў хэм иске таярлаў жолынан нәтийжели алға умтылыўда шешиўши, әҳмийетке ийе екен, сол жәмийетти қорғаў, Қураллы Күшлер күдиретин асырыў хэм беккемлеўде әҳмийетли рол ойнайды. Себеби, Қураллы Күшлер жәмийетимиздиң тийкарғы бөлими есапланады.

Қураллы Күшлер тараўында әмелге асырылып атырған кең көлемли реформалар нәтийжеси, бүгинги күнде биз, Президентимиз Шавкат Мирзиёевтың

айтқанындай, “Мәмлекетимиз суверенитети хэм гәрезсизликке, халқымыздың тыныш хам пәкизе өмирине қәўип салатуғын хәр қандай урынысларға қарсы кескин соққы бериўге күшимиз жетеди. Бул мәселеде хеш кимде, хеш қандай еликлениў ямаса гүман болмаўы керек. Буған бизиң күшимиз де күдиретимиз де жетерли” [2].

Әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасы Жоқарғы Кеңесиниң “Өзбекстан Республикасы аймағында жайласқан әскерий бөлимлер хэм әскерий оқыў журтлары хаққында” ғы Қарары (1992. 14.01)
2. Жасларды Ўатансүйиўшилиқ рухында хэм физикалық тәрбиялаў сондай-ақ шақылғанларды әскерий-техникалық қәнигелер бойынша таярлаў тәртибин жетилистириў бойынша қосымша ис-иләжлар хаққында Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2018-жыл 12-декабрдеги ПҚ-4061-санлы қарары.
3. Өзбекстан Республикасы “Қорғаныў ислери министрлигин шөлкемлестириў хаққында”ғы Пәрманы (1991 06.09)
4. **Каримов И.А.** Бәркамол әўлад – Өзбекстан келешегиниң фундаменти. – Ташкент.: “Шарк”, 1998. – 636.
5. **Каримов И.А.** Миллий армиямыз гәрезсизлигимиздиң тыныш хэм тынышлықта өмиримиздиң беккем кепиллигидур. – Ташкент.: “Өзбекстан”, 2003. – 306.
6. Қуран Карим (аўдарма хэм еслетпе авторы Алоуддин Мансур), – Ташкент.: “Шолпан”, 1992. – 316.

Rezyume

Ushbu maqolada Respublikamizda yosh avlodni jismonan sogʻlom, har tomonlama etuk, milliy qadriyatlarга sodiqlik, harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga, shuningdek milliy qadriyatlar, urf-odatlarни tiklash, saqlash va rivojlantirish masalalari keltirib oʻtilgan. Shuningdek, ulardan samarali foydalanishga eʻtibor qaratish zarurligi yoshlarga harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining muhim omili va vositasi boʻlib xizmat qilayotganligini hisobga olib, Qurolli Kuchlar va harbiy taʻlim muassasalari shaxsiy tarkibiga harbiy vatanparvarlik tuygʻusini singdirish zarurligi taʻkidlangan.

Резюме

Статья посвящена воспитанию подрастающего поколения республики в духе физического здоровья и всесторонней зрелости, интеллектуального потенциала, верности национальным ценностям, военного патриотизма, а также восстановлению, сохранению и развитию национальных ценностей и традиций. Учитывая, что необходимость уделять внимание их эффективному использованию служит важным фактором и инструментом военно-патриотического воспитания молодежи, необходимо прививать личному составу Вооруженных Сил и военно-учебных заведений чувство военного патриотизма.

Resume

The article is devoted to the upbringing of the younger generation of the republic in the spirit of physical health and all-round maturity, intellectual potential, loyalty to national

values, military patriotism, as well as the restoration, preservation and development of national values and traditions. inherited by our ancestors. Considering that the need to pay attention to their effective use serves as an important factor and tool for the military-patriotic education of young people, it is necessary to instill in the personnel of the Armed Forces and military educational institutions a sense of military patriotism.

Tayanch soʻzlar: avlod, jismonan sogʻlom, intellectual rivojlanish, milliy qadriyatlar, sodiqlik, harbiy vatanparvarlik, yoshlar.

Ключевые слова: поколение, физически здоровое, интеллектуальный потенциал, наши национальные ценности, верность, военный патриотизм, непрерывное образование, наши предки, молодежь, здоровый и военный патриотизм, национальная духовность.

Key words: generation, physically healthy, intellectual potential, our national values, loyalty, military patriotism, lifelong education, our ancestors, national values, youth, healthy and military patriotism, national spirituality.

УДК. 613.2:796

СПОРТЧИЛАРДА ОВҚАТЛАНИШ ТАЛАБЛАРИ

Р.Реймбаева – б.ф.н., Р.Ерназарова¹, М.Ибрагимов²

¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

²Қорақалпоғистон Тиббиёт институти

Мустақиллик йилларида юртимизда аҳоли саломатлигини сақлашга қаратилган улкан ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, Республикамиздаги барча вилоят марказлари ва туманларда кўплаб спорт мажмуаларининг қурилиши, аҳоли орасида спорт ва жисмоний фаолликни кенг тарғибот қилиниши спортни халқимиз ва айниқса, ёшларимиз орасида оммалашшига сабаб бўлмоқда. Ҳозирда деярли ҳар бир оилада спортнинг у ёки бу тури билан профессионал ёки хаваскор шуғулланадиган ёшлар ва катталарни учратиш мумкин. Спортга ва жисмоний фаолликка бўлган оммавий қизиқишнинг ортиши бу соҳада аҳолига иложи борича кўпроқ ва ишончлироқ маълумотлар беришни тақозо қилмоқда. Айниқса, бу спортчилар овқатланиш тартибини тузишда катта аҳамият касб этади. Замонавий спорт шу жумладан, хаваскор спортчилар ҳам юқори жисмоний ва руҳий юкламалар таъсирида бўладилар. Уларнинг овқатланиш рационини тўғри ташкил қилишнинг асосини сарфланган энергияни қоплаш ва организмнинг сув мувозанатини таъминлашга қаратилган тадбирлар ҳисобланади.

Овқат таркиби. озиқ-овқат таркиби барча инсонлар шу жумладан, спортчилар учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Шунинг учун овқатимиз нимадан ташкил топган ва инсон аъзолари меъёрида фаолият кўрсатишини таъминлаш учун овқат таркиби қандай бўлиши керак?. Қуйида биз уларга қисқача тўхталамиз.

Сув. Инсон организмнинг 55-65 % ни сув ташкил этади. 65 ёшли инсон организмда ўрта ҳисобда 40 л сув бўлади ва ёш ўтган сари унинг миқдори камайиб боради. Сув кўпгина физик–кимёвий жараёнлар кечадиган асосий муҳит ҳисобланади. Организм ички муҳитининг доимийлиги ва унинг маълум миқдорда сақланиши яшаш учун асосий шароит бўлиб ҳисобланади. Сувни полиз ва хўл меваларда, янги эзилган полиз ва хўл мева шарбатларида кўплиги барчага маълум. Бодринг, салатлар, томатлар, карам, қовоқ, кўк пиёз, тарвуз ва қовунлар кўп миқдорда сув сақлайдилар. Янги эзилган шарбатлар ичилганда организмга даволовчи ва ёшартирувчи таъсир кўрсатади. Спортчиларнинг овқатланиш рационалида сувнинг миқдори чой, қаҳва, сут, шўрва, полиз ва хўл мевалар, овқатлар ҳисобига 2,0-2,5 литрни ташкил қилиши лозим.

Кучли шуғулланиш ва мусобақа кунлари сувга бўлган талаб янада ошади. Шунини эсда тутиш зарурки, бир вақтнинг ўзида кўп миқдорда суюқлик ичиш билан спортчи чанқоғи босилмайди ва организм йўқотилган сувни тиклай олмайди. Ундаги оғиз қуриш ҳисси, чанқоқ белгиси, мушак юқори юклама билан иш бажарганда сўлак ажралишининг сусайиши билан тушунтирилади. Сувда эрийдиган органик бўлмаган минерал моддалар организмда ўзлаштирилмайди ва ёт модда сифатида чиқариб ташланади. Уларни фақат ўсимликлар ўзлаштириш қобилиятига эга. Шунинг учун биз улар қайта ишлаган минерал моддалардан фойдаланамиз. Меъёрий ҳарорат ва жисмоний юклама шароитида инсон учун салат ва мевалардаги сувнинг истеъмол қилиниши етарли бўлади. Агар ўсимликдан тайёрланган озиқ-овқатлар кам истеъмол қилинса одатда, чанқоқ юзага келади ва кўп сув ичилади. Бу эса юрак ва буйракка юклама кучайишига олиб келиб оксиллар парчаланиш жараёнини оширади. Таркибида кўп миқдорда ош тузи бўлган овқат истеъмол қилганда организмда сув ушланиб қолинишини эсда тутиш керак. Аксинча, К ва Са тузлари организмдан сувни чиқаради. Шунинг учун юрак ва буйрак касалликларида Na ҳамда туз сақловчи маҳсулотлар истеъмоли чегараланиб, К ва Са га бой маҳсулотлар буюрилади.

Углеводлар. Бу углевод, водород ва кислород бирикмаси ҳисобланиб, водород ва кислород сувдагига ўхшаш 2:1 нисбатда бўлади. Ҳайвонлар ва инсонлар углеводларни синтез қилмайди. Улар моно, олиго ва полисахаридларга бўлинади. Улардан биринчи иккитаси ширин таъмга эга, шунинг учун шакарлар дейилади. Глюкоза ва фруктозанинг асосий манбаи бўлиб асал, ширин полиз экинлари ва хўл мевалар ҳисобланади.

Оксиллар. Бу мураккаб азот сақловчи полимерлардир. Организмда оксилларнинг ҳужайра, аъзолар ва ҳужайралараро моддаларнинг асосий қурилиш материаллари, ферментларнинг асосий таркибий қисми, гормонларнинг асоси ҳисобланади. Улар тўқималарнинг индивидуаллигини таъминлайди, қон орқали кислородни, ёғларни, углеводларни, баъзи витаминларни, гормонларни ва бошқа моддаларни ташишда иштирок этади.

Ёғлар. Бу эфир орқали боғланган глицерин ва ёғ кислотасидан таркиб топган модда бўлиб, уларга бўлган кунлик талаб 25-30 г ўсимлик ёки сариғ ёғ билан қаноатланади.

Кунлик истеъмол қилинадиган таомларда ёғ, оксил ва углеводлар нисбати қуйидагича бўлиши керак - 0,7–0,8 : 1:4. Тоғларда 1000 метрдан юқорида шуғулланишда (альпинистлар) ёғлар миқдори бир мунча камаяди. Оксилларга бой таомлар эрталаб ва тушликда истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ. Асосий овқатлар витаминларга бой бўлиши керак. Юқори спорт юкламаларида уларга бўлган талаб фақат овқат билан эмас, балки драже кўринишидаги поливитаминларни қабул қилиш билан ҳам қондирилади.

Турли хил спорт турлари билан шуғилланувчи кишиларнинг овқатланиши ўзига хос айрим хусусиятларга эга. Улар учун аниқ таомнома тузишнинг асосий тамоили, овқат калориясининг сарфланган энергияга мослигидир. Тўғри овқатланишни ташкил қилиш учун ишончли ва оддий мезон тана вазнини ҳар куни ўлчаш ҳисобланади. Бунда тана вазни кам ўзгариши керак. Овқатланишни тўғри ташкил этиш спорт юкласидан кейин тикланиш жараёнларини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга.

Спортчиларнинг меъёрида овқатланиши учун улар организмнинг озуқа моддаларга ва энергияга эҳтиёжининг ўзига хослигини инобатга олиб махсус таомномалар ишлаб чиқиш зарур. Маълумки, инсон истеъмол қиладиган барча озиқ-овқатларни шартли равишда қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

- Сут ва сутли маҳсулотлар: творог, катиқ, йогурт, пишлоқ ва сутли таомлар.
- Сигир, қўй ва парранда гўшти, балиқ, тухум ҳамда улардан тайёрланган маҳсулотлар;
- Ун, нон – булочка маҳсулотлари, шакар, ёрма, макаронлар, пиширик маҳсулотлари, картошка;
- Ёғлар;
- Сабзавотлар;
- Хўл мевалар.

Биринчи ва иккинчи гуруҳ маҳсулотлари тўлиқ сифатли ҳайвон оксилларининг асосий манбаи ҳисобланади. Олдинги бобларда таъкидлаганимиздек, улар ўз таркибларида аминокислоталарнинг меъёрий тўпламларини сақлайдилар ва тана тузилиши ва янгиланиши учун хизмат қиладилар. Маълумки, сабзавот ва хўл мевалар витаминларни, минерал тузлар, бир қатор микроэлементларни етказиб берувчи восита бўлиб ҳисобланади. Гўшт ва балиқли таомлар сабзавотлар билан истеъмол қилинса организм томонидан яхши ўзлаштирилади.

Санаб ўтилган маҳсулотлар гуруҳи бир-бирини тўлдиради, одам тана тузилиши ва янгиланиши учун зарур материал ҳамда энергия манбаи ҳисобланади, шунингдек, организмни физиологик жараёнларнинг бошқарувида иштирок этувчи моддалар билан таъминлайди.

Спортчилар таомномасига уларнинг барчаси айниқса, сутли ва гўштли маҳсулотлар киритилиши керак. Шунингдек, етарли миқдорда сабзавот ва хўл мевалар истеъмол қилиш тавсия этилади.

Спортчилар организмни оксилларга бўлган эҳтиёжини қондириш учун махсус қўшимчалар қабул қилиш шарт эмас. Уни овқатланишни меъёрида ташкил қилиш билан бемалол қондириш мумкин.

Юқорида таъкидлаганимиздек, углеводлар организм учун асосий энергия манбаи бўлиб хизмат қилади. Энергия эса жигар ва мушакларда жамланиб захирада сақланади. Бу организмнинг чидамлилиги ва жисмоний иш қобилиятини оширади. Шунинг учун йўқотилган углеводлар ўрнини қоплаш ва организмда уларнинг захирасини ошириш айниқса, спортчилар учун муҳим аҳамиятга эга.

Спортчиларни овқатланиши билан шуғулланувчи мутахассисларни доимо бир савол қизиқтиради. Овқатланиш рационини ўзгартириш йўли билан ёғ кислоталари оксидланишининг ошиши ва гликогеннинг ўзлаштирилиш тезлигининг камайиши. Ҳозирги вақтга келиб қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин:

– Эркин ҳаракат қилувчи ёғ кислоталари миқдорининг кескин ошиши чидамлилиқ билан боғлиқ бўлган жисмоний иш қобилиятининг сезиларли ўзгаришига олиб келмайди;

– Ёғларнинг кўп миқдорда сақловчи овқатланиш рационининг қисқа муддатда қўлланилиши (3-5 кун) углеводларни кўп сақловчи рацион қўлланилишига нисбатан чидамлилиқни ёмонлашишига олиб келади.

Спортчилар рационида ёғлар улуши умумий калориянинг 25 % дан ошмаслиги мақсадга мувофиқ. Эркин ёғ кислоталарининг кўп миқдорда захирада бўлиши ва истеъмол қилиниши ҳолсизлик ҳамда чарчашни юзага келишига сабаб бўлади.

– Спортчи учун организмдаги ортикча ег турли касаликларни келтириб чиқаради ва семириш аломатларини келтириб чиқаради.

– Шунингдек, енгил хазм булувчи озиқ домий рациони ташкил қилиш керак.

Адабиётлар:

1. *Абдуллаев Г., Мадрахимов И.* Абу Али Ибн Сино ва унинг «Тиббий дoston» рисоласи. «Буюк мерос ва замонавий цивилизация» II Халқаро Ибн Сино ўқишлари. Илмий – амалий анжуман илмий тўплами. Тошкент - Бухоро 2001 й. 54 - 55 б.

2. *Абдулхалимов Б.А. ва муаллифлар.* Абу Али Ибн Сино «Тиб конунлари». Тошкент: Муҳаррир, 2013 й. 692 б.

3. *Алимова Р.Р.* «Тўғри овқатланиш». Овқатланиш сирлари.«Тиббиётнома»нинг махсус сони. Тошкент: 2005 й. 25 б.

4. *Гадаев А.Г., Садиқова Н.Г.* Қандли диабет тўғрисида нималарни билиш керак?// Тошкент: Турон замин зиё 2014 й. 43 с.

5. *Гадаев А.Г., Рахимова М.Э.* Юрагингизни асранг// Тошкент: Турон замин зиё 2014 й. 43 с.

6. *Закон РУЗ* «Окачестве и безопасности продуктов питания»,Ташкент, 1997г.

7. *Зокирова Л.К.* «Овқатланиш ҳақида Абу Али Ибн Сино таълимоти» VI Халқаро Ибн Сино ўқишлари илмий анжумани тўплами. Бухоро, 2013 й.

8. *Каюмов А.* «Абу Райхон Беруний. Абу Али Ибн Сино». Тошкент: Ёш гвардия. 1987 й. 240 б.

9. *Кодирова Л.* «Ўсмирларда соғлом турмуш тарзи» ҳақида. - Тошкент: 2014 й. 78б.

10. *Қурбонов Ш.* // Овқатланиш маданияти. - Тошкент, 2005. – 10-15 б.

Электрон таълим ресурслари:

1. Sport.med.ru
2. Sport.wiki.tu
3. Vk.com
4. www.all-gigiena.ru
5. www.booksmed.com/gigiena/
6. www.medbook.net.ru

Rezyume.

Bul maqalada sportqa, fizikalıq aktivlikke bolgan ғalabalıq qızıǵıwshılıqtıń artıwı, sonday-aq bul tarawda xalıqqa ilajı barınsha kóbirek hám isenimli maǵlıwmatlar beriw zárúrligi haqqında sóz etilgen.

Резюме.

В этой статье обсуждается растущий общественный интерес к спорту и физической активности, а также необходимость предоставления широкой общественности все более и более надежной информации в этой области.

Resume.

The article discusses the growing public interest in sports and physical activity, and the need to provide the general with increasingly reliable information in the area.

Tayanısh sózler: ólshem, racion, monosaxaridler, oligosaxaridler, polisaxaridler glyukoza, belok, glicerin, draje, zapas, glikogen, kaloriya.

Ключевые слова: Норма, рацион, моносахариды, олигосахариды, полисахариды глюкоза, белок, глицерин, драже, резерв, гликоген, калории.

Key words: norm, ration, monosaccharides, oligosaccharides, polysaccharides glucose, protein, glycerin, dragee, Reserve, glycogen, calories.

УДК. 37. 013.83

**АНДРАГОГИКА: ОСОБЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ
ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ**

Б.Алламбергенова

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта*

Как учить новому и переучивать взрослых людей, учитывая их индивидуальность, богатый практический опыт, установки, цели, различные социальные препоны (мало свободного времени на учёбу, наличие семьи, работы)? На эти вопросы отвечает современная наука андрагогика.

Когда мы говорим об обучении, ключевое отличие взрослых от детей – это особенное отношение к прошлому, настоящему и будущему. У взрослых есть

опыт, у взрослого особенное отношение к настоящему с рядом ограничений – в отличие от ребёнка взрослому надо зарабатывать деньги, заботиться о семье и т.д. взрослый иначе, чем ребёнок строит планы, у него своё видение будущего, с которым он соотносит любое обучение. Чтобы выстроить свою стратегию, а также гармонично и осознанно развиваться в целом будучи уже взрослым человеком, необходимо разобраться в ключевых принципах андрагогики.

Согласно принципам андрагогики, взрослому обучающемуся человеку принадлежит ведущая роль в процессе обучения. Являясь сформировавшейся личностью, он ставит перед собой конкретные цели обучения и стремится к самостоятельности, самореализации, самоуправлению. Андрагогика реализует древнейшую формулу обучения: *non scholae, sed vitae discimus* – учимся не для школы, а для жизни.

Вся история становления и развития обучения человека как самостоятельной области его деятельности указывает на то, что обучение должно быть непрерывным и адаптивным. Обучение взрослых людей должно осуществляться с учетом их возрастных, социальных, психологических, национальных и прочих особенностей [3].

На это и направлена современная педагогическая наука – андрагогика (от греч. *aner, andros* – взрослый мужчина, зрелый муж + *ago* - веду) : отрасль педагогической науки, раскрывающая проблемы обучения, воспитания и образования взрослого человека в течение всей его жизни.

В широком смысле андрагогику следует понимать как науку личностной самореализации человека в течение всей его жизни. Как известно, часть людей реализуется в молодом возрасте, но многие раскрываются постепенно, накапливая знания, опыт, умения и навыки в течение всей своей жизни. Андрагогика способствует такому раскрытию личности, помогает найти свое место в жизни, реализовать свои скрытые способности.

Впервые термин «андрагогика» был введен в 1833 году немецким историком эпохи Просвещения А.Каппом. В XIX веке Э.Л.Трондайк показал, что вне зависимости от уровня подготовки человека его способность к учёбе в возрасте 22 - 45 лет находится на некотором мало изменяющемся устойчивом уровне.[2]

В 1970 году Малколм Ноулс издал фундаментальный труд по андрагогике «Современная практика образования взрослых. Андрагогика против педагогики». В нём он сформулировал основные положения андрагогики [1]:

- взрослому человеку, который обучается – обучающемуся (а не обучаемому) принадлежит ведущая роль в процессе обучения;
- он, являясь сформировавшейся личностью, ставит перед собой конкретные цели обучения, стремится к самостоятельности, самореализации, самоуправлению;
- взрослый человек обладает профессиональным и жизненным опытом, знаниями и умениями, навыками, которые должны быть использованы в процессе обучения;
- взрослый ищет скорейшего применения полученным при обучении знаниям и умениям;

- процесс обучения в значительной степени определяется временными, пространственными, бытовыми, профессиональными, социальными факторами, которые либо ограничивают, либо способствуют;

- процесс обучения организован в виде совместной деятельности обучающегося на всех его этапах.

Основное положение андрагогики, в отличие от традиционной педагогики, заключается в том, что ведущую роль в процессе обучения играет не обучающий, а обучаемый. Функцией обучающего в этом случае является оказание помощи обучающемуся в выявлении, систематизации, формализации личного опыта последнего, корректировке и пополнении его знаний. В этом случае происходит смена приоритетности методов обучения.

Вместо лекционных, андрагогика предусматривает преимущественно практические занятия, зачастую экспериментального характера, дискуссии, деловые игры, кейсы, решение конкретных производственных проблем. Кроме того, меняется подход к получению теоретических знаний. На первое место выходят дисциплины, содержащие интегрированный материал по нескольким смежным областям знаний (междисциплинарные дисциплины), например управление проектами.

Как отрицательное явление следует отметить, что процессы восприятия, запоминания, мышления у взрослого человека протекают не столь продуктивно, как у ребенка или подростка. В связи с этим первостепенную важность приобретают методология, методы, способы обучения, например использование мнемонических приёмов запоминания.

Кроме того, взрослый человек имеет устоявшиеся ментальные модели, положительный для него опыт социального поведения, профессиональной деятельности и т.д. Однако этот опыт устаревает, индивидуальные ментальные модели входят в противоречие с общими (корпоративными) целями, навыками и требованиями, что обуславливает трудности в обучении взрослого человека, когда необходимо не только «привитие» нового, но и «удаление» старого, изжившего себя.

Современная наука выделяет следующие основные принципы андрагогики.

1. Принцип приоритетности самостоятельного обучения. Для того, чтобы практически использовать этот принцип, необходима значительная предварительная подготовка – составление программ, подбор и тиражирование учебного материала, приобретение и создание обучающих программ. Здесь недостаточно составления списка литературы. Этот принцип обеспечивает для взрослого человека возможность неспешного ознакомления с учебными материалами, запоминания терминов, понятий, классификаций, осмысления процессов и технологий их выполнения. Значительную помощь в этом оказывает современное дистанционное обучение.

2. Принцип совместной деятельности обучающегося с одноклассниками и преподавателем при подготовке и в процессе обучения. Отправной точкой процесса

обучения является выявление потребностей обучающихся и потребностей производства. Интервью обучающего, групповые обсуждения позволяют выявить эти потребности. Причем необходимо выяснение четырех точек зрения на предмет обучения: самого обучающегося (или нескольких обучающихся при групповой учебе), его руководителя, подчиненного и партнера (того с кем связан обучающийся внутрифирменными производственными связями).

3. Принцип использования имеющегося положительного жизненного опыта (прежде всего социального и профессионального), практических умений, навыков обучающегося в качестве базы обучения и источника формализации новых знаний. Этот принцип основан на активных методах обучения, стимулирующих творческую работу обучающихся. С другой стороны, внимание должно уделяться и индивидуальной работе - написанию работ типа рефератов, кейсов, созданию методических схем и описаний, которые затем могут быть проработаны до стандарта предприятия. Индивидуальная работа заключается в диалоге обучающегося и преподавателя, направленном на взаимную передачу информации и знаний. При этом осуществляется формализация эмпирических знаний.

4. Принцип корректировки устаревшего опыта и личностных установок, препятствующих освоению новых знаний. Может быть использован как профессиональный, так и социальный опыт, который вступает в противоречие с требованиями времени. С корпоративными целями, например, высококвалифицированный специалист может быть настроен на индивидуальную работу, на скрывание личностных знаний, неприятие новых перспективных работников, видя в них угрозу для своего личного благополучия. В таких случаях необходимы беседы, убеждение в не состоятельности привычного, формирование новых точек зрения, раскрытие новых перспектив и прочее, т.е. воспитательные мероприятия.

5. Принцип индивидуального подхода к обучению на основе личностных потребностей, с учетом социально-психологических характеристик личности и тех ограничений, которые налагаются его деятельностью, наличием свободного времени, финансовых ресурсов и т. Д. В основе индивидуального подхода находится оценка личности обучающегося, анализ его профессиональной деятельности, социального статуса и характера взаимоотношений в коллективе. Предварительно интервью, анкетирование, тестирование позволяют построить социально-психологический портрет обучающегося.

6. Принцип элективности обучения. Он означает предоставление обучающемуся свободы выбора целей, содержания, форм, методов, источников, средств, сроков, времени, места обучения, оценивания результатов обучения.

7. Принцип рефлексивности. Этот принцип основан на сознательном отношении обучающегося к обучению, что, в свою очередь, является главной частью самомотивации обучающегося.

8. Принцип востребованности результатов обучения практической деятельностью обучающегося. Прежде всего это востребованность при-

обретенных обучающимся знаний, умений, навыков хозяйственной деятельности предприятия. Исходя из этого принципа, перед планированием и организацией обучения необходимо исследование и анализ деятельности, что позволит сформулировать цели и задачи.

9. Принцип системности обучения. Он заключается в соответствии целей и содержания обучения его формам, методам, средствам обучения и оценке результатов. системность можно понимать и как систематичность, т.е. непрерывность или регулярность, причем с учетом результатов предыдущей учебы и новых потребностей в обучении.

10. Принцип актуализации результатов обучения (их скорейшее использование на практике). Исполнение этого принципа обеспечивается предыдущими принципами - системности, практической востребованности результатов обучения, индивидуального подхода, использования наработанного опыта.

11. Принцип развития обучающегося. Обучение должно быть направлено на совершенствование личности, создание способностей к самообучению, постижению нового в процессе практической деятельности человека.

Для максимально эффективного достижения целей андрагогики необходимо деление взрослых по различным возрастным категориям (поколениям). Социальная наука выделяет три возрастных категории: до 25 лет, от 25 до 45 лет, свыше 45 лет;

- **Первая категория** делится на две группы – имеющие и не имеющие профессионального образования. Соответственно первым необходимо дать это образование с тем, чтобы они включились в профессиональную деятельность, организовав производственные учебные классы. Вторым следует создать условия для повышения профессионального уровня.

- **Вторая категория** имеет профессиональное образование и опыт работы, для нее актуально профессиональное развитие, реализация потенциала.

- **Третья категория** взрослых, несмотря на то что она достигла определенного социального и профессионального статуса, также требует постоянного, адаптивного по характеру обучения, но это обучение во многих случаях невозможно без взаимодействия первой и второй категорией, в ходе которого осуществляется взаимообучение.

Для каждой категории необходимо установить требуемые цели, подходы, методы обучения, определить взаимодействие работников, относящихся к различным категориям установив, например, отношения наставничества.

Мотивация – движущая сила образовательного процесса у взрослых. Если детей можно заставить учиться с помощью дисциплины и наставлений, то со взрослыми такой метод вряд ли будет работать. Метод поощрений тоже не всегда эффективен. Если взрослый проходит учебную программу для того, чтобы получить какой-либо бонус на работе (материальное вознаграждение например) и при этом не фокусируется на самой программе, то толку от неё будет мало. Мотивация в обучении у взрослого человека складывается из двух составляющих:

1. умение ставить процессные цели, то есть самостоятельно выбирать какому навыку, знанию, компетенции вы обучаетесь;

2. умение управлять фокусом внимания, то есть организовать себе среду с постоянной обратной связью.

То есть надо постоянно задавать себе вопросы: что я получаю от процесса обучения? Чем я могу поделиться и получить обратную связь? Какая зона развития должна быть в сфере моего внимания?

В заключение несколько слов о реализации принципов педагогики взрослых. Положения андрагогики активно используются и применяются в корпоративном обучении, в обучении онлайн, на этой же базе разрабатываются программы переподготовки и повышения квалификации педагогов школ, средне-профессионального образования и вузов.

Литература:

1. *Malcolm.S.* Knowles, «Modern practice of adult education», Москва «Юрайт», 2019.
2. *Эдвард Ли Торндайк.* «Принципы обучения основанные на психологии», Москва «Юрайт», 2021.
3. *Асланова Г.Н.* «Основные принципы андрагогики», Махачкала-2020, «Наука. Общество. Экономика. Право» №2,2020 (научный журнал)

Rezyume.

Bul maqalada andragogika túsini, úlken jastaǵılardı úyretiwdiń ózgeshelikleri, oqıtıw usılları hámde olardı úyretiwde qanday qoshametlew zárúrligi haqqında sóz etiledi. Sonday-aq oqıwshılardıń jas taypalarına qarap oqıtıw principlerine aytıp ótilgen.

Rezyume.

Ushbu maqolada andragogika tushunchasi, kattalarni o'rgatish xususiyatlari, o'qitish usullari hamda ularni o'rgatishda qanday rag'batlantirish zarurligi haqida so'z boradi. Shuningdek, o'quvchilarning yosh toifalariga qarab o'qitish tamoyillari aytib o'tilgan.

Resume.

This article discusses the concept of androgogy, the characteristics of adult education, teaching. The principles of teaching according to the age of the students are also mentioned.

Tayanış sózler: andragogika, pedagogika, úyreniw maqsetleri, bilim hám kónlikpeler, oqıtıw principleri, motivaciya.

Tayanch so'zlar: andragogika, pedagogika, o'rganish maqsadlari, bilim va ko'nikmalar, o'qitish principlari, motivaciya.

Key words: andragogy, pedagogy, learning objectives, abilities and skills, learning principles, motivation, focus.

SPORTCHILARNING INDIVIDUAL – PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH

T.Arzımbetov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Davlatimiz rahbari tomonidan sport sohasiga katta e’tibor qaratilib kelinmoqta, chunki sport bu mamlakatni dunyoga tanitadigan va bayrog‘ini yuksaklarga kutaradigan soha.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni ijrosi bilan bog‘liq mamlakat aholisining barcha qatlamlari, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga ega bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, vatanparvarlik, ona yurtga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish.

Sport nafaqat jismoniy va ma’naviy sog‘lomlik asosi, yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste’dodlarini to‘la ruyobga chiqarish vositasi. Shu bois mamlakatimizda bu borada qator huquqiy-me’yoriy hujjatlar imzolandi. 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror, 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmonning qabul qilinishi va mazkur farmonga ko‘ra Respublika Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasining vazirlikka aylantirilishi, shuningdek, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholini jismoniy va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi, 2019-yil 13-fevraldagi, “2019–2023-yillar davrida O‘zbekistonda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarorlarining qabul qilinishi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bosqich boshlanganidan dalolat beradi. Prezidentimiz Sh.Mirziyoevning 2018-yil 29-dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasida: “Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz. Yosh avlodimiz o‘rtasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda bolalar va o‘smirlar sport maktablarini tashkil etamiz”, – deya alohida to‘xtalishlari bu boradagi islohotlarning yanada jadal rivojlanishiga turtki bo‘ldi.

Shundan kelib chiqib, sportchilarimizni har tomonlama rivojlangan, bilimli va jamiyatda o‘z o‘rinlarini topib ketishlariga yo‘l ko‘rsatishimiz kerak bo‘ladi. Sportchilarimizni emocional barqaror va o‘z oldilariga qo‘ygan maqsadlariga erisha olishlari uchun ularni irodali qilib tarbiyalashlarimizda sport psixologlarining o‘rni katta ahamiyatga ega. Sport psixologlari murabbiylar bilan bir qatorda sportchilar bilan teng ishlagan holda o‘z faoliyatlarini olib boradi.

Hozirgi kunda «Sport psixologiyasi» fani sportchilar va murabbiylarga sport faoliyatini tashkil etish va boshqarish uchun zarur boʻlgan fanlar qatoridan mustahkam oʻrin oldi.

Sport inson oʻz oʻzini tarbiyalashi uchun etakchi omillardan biri sifatida talqin etiladi. Sportdagi koʻrsatkichlarning oʻsish meʼyoriga qarab sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, maʼnaviy va vatanparvarlik nuqtai nazaridan tarbiya jarayoniga kirib boradi. Bu borada sportning ahamiyati nihoyatda kattadir. Sportchi sport bilan shugʻullanishni boshlashi bilanoq gʻalaba nashidasi va magʻlubiyat azobini tatib koʻrishni boshlaydi. Barcha birdek bu jarayondan ijobiy oʻta olmasligini sport sohasida yaxshi oʻrganib chiqishgan. Sportning mashaqqatlariga chidab, keyingi bosqichga qolgan yoshlar mahoratlarini oshirib, yangi ijtimoiy munosabatlar darajasiga oʻtadilar.

Sportchilarda irodalilik, gʻalabaga intiluvchanlik, epchillik, oʻzini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashgʻulotlarining ahamiyati katta. Shu maʼnoda sportchiga xos xarakter-xislatlar sport faoliyatida asta sekin vujudga keladi, keyinchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanadi. Masalan, irodaviy sifatlari yaxshi rivojlangan sportchi musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchining ham irodaviy, ham jismoniy jihatdan chiniqqanligidan, ham mustahkam xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi. Ammo uning barqaror xarakter xislatlari, ijobiy axloqiy va irodaviy sifatlari sport mashgʻulotlari va musobaqalarda, taʼlim va tarbiya jarayonida, mehnatda shakllanib boradi [2. 39-41].

Ushbu jarayonning uzluksiz davom etishi esa sportchining yanada yuqori natijalarga erishishiga sabab boʻladi. Aksincha, sportchining mashgʻulotlarda intizomsizligi, bilim olishga layoqatsizligi, oʻqish va mehnatdan boʻyin tovlashi, qoʻpolligi yoki aldanchiligi kabi salbiy sifatlari uning ham sportda, ham hayotda toʻsiqlarga bardosh bera olmaslikka, ruhiy tushkunlikka olib keladi. Ibn Sino fikrincha, kishidagi eng yaxshi sifatlar, avvalo, chidamlilik, axloqiylik va mardlikda koʻrinadi. Mana shu uch ijobiy xislat birgalikda uning xarakterida adolat va moʻtadillikni yuzaga keltiradi. Agar kishida mana shu sifatlar boʻlsa, u hech qachon yomon yoʻllarga kirmasdan, oʻzini faqat oilasi, jamoasi va jamiyat ravnaqini taʼminlovchi ishlarga bagʻishlaydi. Binobarin, hayotning har bir davri oʻziga xos goʻzallikka ega. Shu maʼnoda sportchi talabalik yillarida puxta bilim olishi, umuminsoniy xislatlarni oʻzida shakllantirishi, ijtimoiy hayotda faol boʻlishi hamda qiyinchiliklardan qoʻrqmaydigan shaxs boʻlib yetishishi uchun oʻz xarakterini toblab borishi lozim [3. 72]. Buning uchun sportchi oʻzida quyidagi xarakter xislatlarni shakllantirishga erishmogʻi shart:

1) hayotning hamma sohalarida sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishi;

2) yaxshi xulq, ijodiy bilim va sportchilar uchun zarur xislatlarni egallashi;

3) hayotda qiyin va murakkab sharoitlarga duch kelganida yoki muammoli masalalami hat etishda, oʻz maqsadiga erishishda vijdonli boʻlishi hamda aniq va toʻgʻri yoʻlni tanlay bilishi.

Baʼzi bir sportchilar oʻzining xarakteriga mos sport turini tanlashda xatolikka yoʻl qoʻyadi. Masalan, agar talabalarda insonparvarlik his-tuygʻulari yaxshi rivojlangan boʻlsa, sportning tajovuzkor harakat qiladigan turlari bilan shugʻullanmagani maqsadga

muvofig. Lekin sportning ayrim turlari uchun tajovuzkorlik juda zarur. Busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilar yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalarda, sport musobaqalarida tajovuzkor harakatlar ko'rsata olishmaydi. Lekin shu jamoadagi do'sti o'rtacha jismoniy tayyorgarligi bilan musobaqada tajovuzkor harakatlar yordamida yuqori natijalarga erisha oladi. Shuningdek, ba'zi sportchilar o'qish va mashqlar jarayonida kattalar va murabbiylar tomonidan yetarli tarbiya olmaganligi sababli ulardagi vijdotsizlik va beodoblik sifatlari tez rivojlanadi. Yoki sportchi yoshining o'tishi va sportda ketma-ket mag'lubiyatlarga uchrayverishi natijasida oxiri sport bilan tamoman xayrlashadi. Biroq shundan keyin ham o'zining tajovuzkorlik harakatlarini to'xtata olmaganidan sportchi ruhiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydi. U o'zining xulq-atvorini o'zgartira olmaganidan, boshqa odamlardek osoyishta hayot kechira olmay juda qiynaladi. Shuning uchun murabbiy sportchilarni tajovuzkorlik harakatlarini faqat raqibga qarshi sport musobaqasi qoidalari asosida qo'llashga odatlantirishi lozim [1. 128-bet].

Sportchi xarakterining rivojlanishi faol sport faoliyati jarayonida hamda jismoniy mashq harakatlariga bog'liq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter-xislatlar nihoyatda xilma-xil bo'lib, bu xarakter-xislatlar sportchi ruhiyatining hamma tomonlari bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. U sportchining harakatlarida, qiliqlarida, fe'l-atvorida takrorlanib turadi. Shu bilan birga, xarakterning ayrim xislatlari sportchi ruhiyatining biror jihatida, ayniqsa ravshan namoyon bo'ladi. Masalan, sportchining o'ziga bo'lgan talabchanligi, tanqidiy qarashi, fahmi, farosati, kuzatuvchanligi, xushyorligi singari xarakter xislatlari sportchining aqliy va sport faoliyatida yaqqol sezilib turadi. Sportchidagi quvnoqlik, mehribonlik, sportdagi har qanday adolatsizlik va nohaqliklarga nisbatan sezgirlik singari sifatlari ko'proq sportchining hissiyotlarida o'z aksini topadi.

Har bir sport turi mashg'ulotlar va musobaqa jarayonida sportchining taktik mahoratini oshirib borish uchun ma'lum talablar qo'yadi. Masalan, bokschidan ringda raqibining taktik harakatlarining o'zgarishiga qarab, unga qarshilik ko'rsatish usullarini o'zgartirib borish talab qilinadi. Jamoadagi intizom sportchidan o'z hissiyotlari va xohishlaridan tiyilishni, baydarka qayig'ini eshkak bilan haydash muvozanatning har qanday buzilishiga sportchining o'z vaqtida yo'l qo'ymasligini talab qiladi. Bu talablarni ixtiyoriy ravishda o'zgartirish mumkin emas, chunki ular obyektiv sabablarga, ya'ni faoliyat mazmuniga bog'liq bo'ladi [3. 74]. Shunday ekan, barqaror va o'zgarimas temperament tipiga ega bo'lgan sportchi o'zining asab tizimi dinamikasi kuchini ma'lum sport faoliyatining shartlariga va murabbiyning talablariga qanday qilib moslashtira oladi?

Sportcha xayotga sangvinik va xolerik temperament tiplarining tezrok moslashishini, flegmatik va melanxolik tiplarining esa, aksincha, qiyinchilik bilan kunikishini tadqiqotlar ko'rsatdi. Xolerik I.P.Pavlovning fikricha aniq jangovar tip, u oson va tez ko'zg'aladi. Qiyinchiliklarsiz yangi hayot sharoitlariga moslashadi, atrofdagi kishilar bilan oson muloqatga kirishadi, u yangi sharoitlarda paydo bo'ladigan to'siqlardan qurqmaydi, jushkin faoliyat soxibi ekanligini namoyon etadi, shuningdek tezda jamoa lideriga aylanadi.

Bunday odam ishni faol boshlab, uning oxirida sovib qolishi mumkin. Uni bir tekisdagi sekin xarakterlar toliqtiradi. U jushqin va keskin harakatlarga moyil. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, xolerik temperamentli odam biron topshiriqni bajarishdan oldin keragidan ortiq hayajonlanadi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport trenirovkalari jangovor tayyorgarliklarda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sangvinik temperamentli kishilarning harakatlari xolerikga qaraganda sekinroq ammo bunday tip yangi sharoitlarga tezda moslashadi. Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) - sangvinik o'zining optimistligi va amaliyotchiligi bilan jamoaga tezda qo'shilib ketadi. Tengdoshlari bilan tezda tanishib, urtoqlik munosabatlarini urnatadi. Flegmatik temperamentidagi shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) vazmin, kam harakat qiladigan va xotirjam bo'ladi. Unga kuchsiz emotsional ko'zg'aluvchanlik xos. U bo'lgusi harakatlarni o'zoq uylaydi, qarorlar qabul qilishda qiynaladi, xayotning yangi sharoitlariga qiyinchilik bilan va sekin moslashadi. Ammo ishda qat'iylik va chidamlilik ko'rsatadi. Flegmatik urtoqlikka moyil emas, ya'ni ko'prok yolg'izlikni ma'qul ko'radi.

Buning mumkin bo'lgan yo'llaridan biri shuki, avvalo, sportchi temperamentiga mos keladigan sport turini tanlashi kerak. Masalan, sportning parashutdan sakrash, avtomobil va motosport turlari bilan shug'ullanish melanxolik uchun nihoyatda qiyin yoki bunday temperamentga ega bo'lgan alpinistda to'satdan paydo bo'ladigan, xavfli va qisqa vaqtda hal qilish, yechimini topish talab qilinadigan murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish og'ir kechadi.

Temperamentning ayrim jihatlarini qisman qayta tarbiyalash orqali uni sport faoliyati talablariga ma'lum darajada moslashtirish mumkin bo'ladi. Masalan, sportchida yuksak faollikni uyg'otadigan juda qiziqarli mashg'ulotda xolerikning vazminlik darajasi xuddi sangvinik temperamentli sportchilarnikidek bosiq bo'ladi. Futbol o'yinida melanxolik o'z vazifasini chuqur his qilgani tufayli o'ziga xos bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga qaramay, o'yinda sangvinik darajasida taktik mahoratini ko'rsatishi mumkin [4. 449]. Demak, temperament moslashuvning bu yo'li ham cheklanmagandir. Chunki juda qiyin sharoitlarda taxminan, o'ylab ko'rmasdan va tayyorgarliksiz juda tez harakat qilish lozim bo'lib qolgan taqdirda, temperament xususiyatlari eng chuqur va faol hissiyotlarning ta'siriga qaramay namoyon bo'lishi mumkin. Sport mashqlari va sog'lomlashtirish tadbirlari yordami bilan melanxolikning ishonchligini oshirish mumkin. Biroq tashqi hayot sharoitlari va tarbiyaga bog'liq holda temperamentning hamma xususiyatlarini o'zgartirib bolmaydi.

Xulosa qilib aytish joizki, temperament va xarakter sport faoliyatida katta ahamiyat kasb etadi. Mardlik, bag'rikenglik, raqibiga nisbatan oliyjanoblik, halollik, or-nomus, g'urur kabi tuyg'ularni sportchi o'zining individual psixologik xususiyatlariga singdirishi, raqibni inson sifatida hurmat qilish, maydonda mardlarcha halol kurasha bilish, ona Vatanini, el-yurt sha'nini himoya qilish kabi an'ana va qadriyatlarini o'z e'tiqodiga aylantirishi kerak. Chunki, sport faoliyatida individual psixik xususiyatlar muvaffaqiyatli natijaga erishishda maqsadga muvofiq bolgan harakatlar usuli va yolining individual tizimidir.

1. *Masharipov Y.* Sport psixologiyasi. Leksiyalar to‘plami. – Samarqand: SamDU, 2003, 128-bet.
2. *Masharipov Y.* Ta’lim jarayonida talabalarning ruhiy holatini boshqarish muammolari. Pedagogikaning dolzarb muammolari. II qism. – Samarqand: SamDU, 1996. 39-41-betlar.
3. *Masharipov Y.* Talabalarning sportga qiziqishlarini oshirishning psixologik-pedagogik shartlari. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. – Samarqand: SamDU, 2004, 72-74-betlar.
4. *Petrovskiy A.V.* Umumiy psixologiya. – T.: O‘qituvchi, 1975, 449-472-betlar.

Rezyume

Bul maqalada sportshilardiń xarekter hám temperament ózgeshelikleriniń sport jarıslarındaǵı jaǵdayı haqqında maǵlıwmatlar berilgen.

Резюме

В этой статье дано о чувствах характера и темперамент спортсмена в спортивный соревнованиях.

Resume

This article presents the information about the character and temperament traits of athletes while in sport competitions.

Tayanış sózler: Sportshı, xarakter qásiyetleri, sport jarısları, temperament, xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik, shınıǵıwlar.

Ключевые слова: Спортсмен, чувство, характер, темперамент, спортивный соревнования, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик упражнения.

Key words: Athlete, character traits, competition, temperament, melancholy, sanguine, phlegmatic, melancholy, training.

УДК. 79.01/09

ТАРИХ ЗАРВАРАҚЛАРИДА БАСКЕТБОЛНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ

А.Авезбаев

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

Жисмоний тарбия ва спорт – бу халқнинг умумий маданиятининг ажралмас қисми бўлиб, мамлакатнинг ҳар бир фуқорасини жисмоний ва ахлоқий баркамоллигини таъминлашнинг асосидир.

Мустақилликнинг дастлабки йилларидаёқ мамлакатда иқтисодий, сиёсий, маданий жараёнлар бўйича кенг қамровли ислохотларни ўтказиш натижасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам аҳамият касб этувчи янги йўналишлар юзага келди. Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг

жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш, иқтидорли спортчиларнинг маҳоратини давр талаблари ҳамда халқаро андозалар асосида такомиллаштириб бориш, шунингдек давлат хизматчиларининг ишчанлик қобилиятлари ва меҳнат унумдорлигини ошириш, энг муҳими эса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга алоҳида эътибор кучайди.

Давлатимиз раҳбарининг “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак”, - деган сўзлари спорт тараққиётида муҳим ўрин тутмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси давлат ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг асосий йўналишига айланган шахснинг жисмоний ва ахлоқий юксалишида аҳамиятли омил бўлди. Давлат ва жамият фаолиятининг самарадорлигининг мезони бу мамлакатимизнинг ҳозирги ва келгуси авлодларнинг маданий ва ҳаётий фаолиятини оширишнинг аҳамияти бўйича бирламчи бўлган омили ҳисобланган болалар ва ўспиринларнинг жисмоний ва ахлоқий соғлиғини жадал ривожланиши мезон ҳисобланади.

Олий ва ўрта таълим тизимини ислоҳ қилиш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт муассасаларида янги мутахассисликлар олимпия ва профессионал спорт каби жисмоний тарбия, жисмоний реабилитация, туризм ва бошқаларни ривожлантириш, талабаларнинг методик ва жисмоний тайёргарлиги ҳолатини янада ўрганишни талаб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни бевосита танланган мутахассислик бўйича мақсадли, узоқ муддатли тайёрлашнинг йўқлиги жуда жиддий муаммо ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларини касбий тайёрлашнинг энг муҳим омилларидан бири – уларнинг жисмоний тарбия, спорт ўйинлари тарихини яхши билишларидир. Иккинчи муҳим жараён – ўқитувчининг, яъни мутахассиснинг дидактик ва ўзига хос тамойилларга мувофиқ таълим-тарбияни олиб боришга тайёрлигидир. Ҳар бир спорт тури билан шуғулланиётган талаба мазкур спорт тури тарихини чуқур англамоғи, шу спорт турида кимлар машхур ўйинчи бўлганлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлсалар, фойдадан холи бўлмайди. Зеро, мазкур билимлар уларга психологик стимул, мотивация вазифасини бажаради.

Шу ўринда спортнинг чаққонлик ва эпчилликни талаб қилувчи тури – Баскетбол тарихи ҳақида фикрлашишни жойиз топдик.

130 йил аввал, 1891 йилнинг 21 декабрида тарихдаги биринчи баскетбол ўйини бўлиб ўтди. Ўйин муаллифи Спрингфилд шаҳридаги (Массачусетс штати) YMCA Халқаро ёшлар коллежи ўқувчиларининг гимнастика дарсига ранг-баранглик олиб киришга қарор қилган педагог Жеймс Нейсмит ҳисобланади. Илк баскетбол ўйинида 9 кишилик икки жамоа қатнашган, ўйин 1:0 ҳисобида тугаган. Баскетболнинг ривожланиш йўли жаҳон ахборот агентлиги томонидан кузатилиб, спортнинг бу тури ҳақида бир қатор маълумот бериб борган [3].

Баскетбол қоидаларига кўра, Нейсмит томонидан тузилган илк баскетбол қоидалари 1892 йилнинг 15 январидан чоп этилган. Қоидалар баскетболнинг

замонавий қоидаларидан анча йироқ 13 пунктдан иборат бўлган. 1893 йилда мевалар солинадиган сават тўрли темир саватга алмаштирилган. 1984 йилда баскетболнинг биринчи расмий қоидалари жорий қилинган. 1895 йилда ўйинга жарима тўпи киритиш ва саватни тахтага маҳкамлашга қарор қилинган. Шу йилнинг ўзида баскетбол бўйича биринчи расмий мусобақалар бўлиб, ўтган. 1897 йилда ҳар бир жамоада ўйнайдиган ўйинчилар сони 5 киши билан чеклаб қўйилган. 1936 йилда баскетболда 3 сония қоидаси жорий қилинган. Унга кўра, ҳужум қилаётган жамоа ўйинчисига рақиб савати остида 3 сониядан ортиқ қолиш тақиқланган. Ўйин қоидаси бузилган тақдирда тўп ҳимояланаётган жамоага ўтиши керак бўлган [2].

Халқаро мусобақалар эса, 1932 йилда Халқаро баскетбол федерацияси (FIBA) ташкил этилди. 3 йилдан сўнг унинг шафелиги остида биринчи йирик мусобақа - Европа чемпионати ўтказилди. Ўшанда Латвия терма жамоаси турнир ғолиби бўлганди. 1936 йилда баскетбол Олимпия ўйинлари сафига кўшилди. Биринчи Олимпия чемпионлари америкаликлар бўлишди, кумуш медаль - канадаликлар, бронза медали Мексика жамоасига топширилган [1].

1938 йилда аёллар ўртасида биринчи Европа чемпионати ўтказилиб, унда Италия терма жамоаси ғалаба қозонди. Иккинчи ўрин - Литва вакиллари, бронза эса Польша жамоаси томонидан забт этилган.

1950 йилда илк жаҳон чемпионати бўлиб ўтади. Мазкур турнир Аргентинада ўтказилди. Финалда чемпионат эгалари АҚШ терма жамоасини мағлуб этди. Аёллар ўртасида жаҳон биринчилиги 1953 йилда ўтказилган ва унда финалда Чили жамоасини мағлуб қилган америкаликлар ғолиб бўлишган. 1972 йилда АҚШ терма жамоасининг Олимпия ўйинларидаги ғалабалар сериясига чек қўйилди. Уларни мағлуб қилишга собиқ иттифоқ терма жамоасигина муваффақ бўлган [1].

Баскетбол бўйича халқаро мукофотлар 1959 йилда Жеймс Нейсмит номидаги Шон-шараф зали тузилган. Унга баскетбол ривожига катта ҳисса қўшган ўйинчилар, мураббийлар ва амалдорлар киритилади.

1992 йилда Шон-шараф залига биринчи марта америкалик бўлмаган ўйинчи қўшилган. Бу 1972 йилдаги ўйинлардаги олтин тўп муаллифи бўлган Александр Белов эди. Кейинчалик унга мураббийлар Александр Гомельский (1995 йил) ва Лидия Алексеева (2012 йил) қўшилган.

2007 йилда Испаниянинг Алькобендас шаҳрида баскетбол федерациясининг Шон-шараф зали очилган. Унга тўрт хил тоифа кишилар кирган: ўйинчилар, мураббийлар, судьялар ва амалдорлар. Янги аъзоларни қабул қилиш икки йилда бир марта амалга оширилади [3].

Республикамизда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришга эътибор кучаймоқда. Янги спорт иншоотлари ва майдонлари қурилиб фойдаланишга топширилмоқда. Тошкент шаҳри ва вилоятларда мамлакат ва халқаро миқёсда ўтказилаётган мусобақалар сони кўпаймоқда. Мусобақалар орасида ёшларимиз томонидан катта қизиқиш билан қаралаётган спорт тури – бу баскетболдир. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали талабалари ҳам спортнинг мазкур турига ўз қиқишларини билдиришган ва турли спорт тўғараклари орадида фаолият юритаётган баскетболга ҳам қатнашувчи талабалар сони кундан кунга ортмоқда. Бу албатта кишини қувонтиради. Спорт тури билан шуғулланишда инсон унинг тарихи ҳақида қисқача бўлсада маълумотга эга бўлиши ундаги мотивациянинг кучли бўлишига олиб келади. Инсонни спорт билан шуғулланишга кизиштиришнинг асосий рухий хоссаси-ушбу спорт тури билан шуғулланиш орқали эришиладиган коникиш хиссини ҳосил қилиш туйғусидир.

Биз 1-курсга кирган “Спорт турлари” факултети талабаларини баскетбол бўйича жисмоний-техник тайёргарлигини ўрганиш мақсадида тадқиқотлар олиб бордик. Тадқиқотда 1-курс “Спорт турлари” факультети 72 ўғил, 44 қизлардан иборат бўлган талабалар иштирок этишди.

Тажриба бошида сўровнома ўтказдик, унинг ёрдамида спорт билан шуғулланаётган талабалар сонини аниқладик. Университетга киришдан олдин талабалар, маданият саройлари, мактаб спорт зали, ёшлар спорт мактабида шуғулланганлиги ва қандай спорт натижаларига еришганлиги ҳамда улар орасида кимлар баскетбол билан шуғулланганлигини аниқлашга ҳаракат қилдик. Мазкур масалани сўровнома орқали аниқланди. Сўровнома натижаларидан 53% талаба шаҳар мактабида ўқиб, тренировкалар учун клублар, спорт мактабларига борганлиги, 40% талабаларда спорт мусобақаларида иштирок этиб, турли совринлар билан мукофотланганлиги, бу талабаларнинг деярли ҳаммаси баскетболдан бошқа, яъни каратэ, енгил атлетика, сузиш каби спорт турлари билан шуғулланганлиги маълум бўлди. Тадқиқотимизда иштирок этган талабаларнинг 9% баскетбол билан шуғулланганлиги маълум бўлди. Олий таълим муассасасига қабул қилинган талабаларнинг ярми қишлоқ жойлардан ярми эса шаҳар худудидан киргани ҳам аниқланди. Синалувчи талабаларнинг деярли кўпчилиги спорт билан жисмоний тарбия дарсларида шуғулланган, лекин махсус жойларга бориб шуғулланишмаганлиги маълум бўлди. Сабаби сўралганда, шароит тақозоси билан деган жавоблар олинди. Университетда талабалар 52% спорт маҳоратини ошириш учун туризм турини танлашини маълум қилишди. Баскетбол машғулоти олиб борилгач, қизларнинг 60% спортнинг мазкур турига қизиқиш билдиришди.

Шуни таъкидлаш керакки, мактабларда ўқувчилар учун жисмоний тарбия дарслари дастурида баскетболга кам соат ажратилагна ва асосан ўйиннинг келиб чиқиш тарихи билан таништирилмайди. Асосан ўйин техникаси тушунтирилиб, амалий машқлар элементлари ўтилади. Ривожланаётган даврда яшар эканмиз, бугунги кун нуқтаий назаридан келиб чиқиб, таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларида баскетбол спорт турига қизиқишни ошириш лозим. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмонан соғлом ва маънан баркамол авлодни тарбиялаш ишига ҳар биримиз масъулдирмиз.

Адабиётлар:

1. **Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

2. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

3. «*Спортивные игры*». Учебник для студентов педагогических институтов под редакцией В.Д. Ковалева. Москва, «Просвещение»

Резюме.

Мақалада спорттың баскетбол түринің тарихы, жетилісіуі хэм раўажланыуы ҳаққында мағлыұматлар келтирилген. Бул спорт түрине болған қызығыушылықтың артып баратырғанлығы, сондай-ақ бул спорт өз гезегинде тезлик хэм шаққанлықты талап етиуі сыяқлы бир қатар қәсийетлери ҳаққында сөз етилген.

Резюме.

В статье представлена информация об истории баскетбола.

А также дана информация о растущем интересе к этому виду спорта, который требует активности и ловкости.

Resume.

This articles provides information about the history of basketball. Interest in the sport is growing, as is the fact that the sport requires speed and agility.

Таяныш сөзлер: физикалық, баскетбол, спорт, тараў, түр, бәркамаллық, себетше, топ, чемпионат.

Ключевые слова: физический, баскетбол, спорт, специальность, вид, совершенство, корзина, мяч, чемпионат.

Keys words: physical, basketball, sport, specialty, kind, perfection, basket, ball, championship.

UDK. 801

QARAQALPAQ TILINDEGI ANTONIM SÓZLERDI ÚYRENIWDIŃ GEYPARA MÁSELELERI

Dosimbetova E.A.

Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Qaraqalpaq tili sózlik quramında antonimiya qubılısı belgili orındı iyeleydi. Olar tilde hár qıylı leksikalıq birliklerdiń járdeminde payda bolıp, antonimlik juplıqlardı dúzip keledi.

Tilimizdegi antonimler filolog ilimpazlar tárepinen belgili dárejede úyrenilgen. Eń dáslep professor E.Berdimuratovtıń “Házirgi qaraqalpaq tili leksikologiya” miynetinde antonimлерге кеń túsinik берілген: “Antonimler de qaraqalpaq tilinde amonim, sinonim sózlerге uqsap, tildiń leksikasında sózlerdiń belgili bir toparın qurap turadı. Sonıń menen birge amonim hám sinonimlerden túp-tamırınan basqasha. Eger amonim sózler forması jaǵınan birdey, biraq mánisі hár qıylı (jas jigit, jas shıqtı), sinonimler aytılwı

boyınsha hár túrli mánileri birdey, bir-birine jaqın sózler bolsa (sulıw, gózzal, shıraylı), al antonimler forması boyınsha tek hár túrli bolıp ğana qoymastan, bir-birine birotala qarsı keletuĝın sózlerden ibarat” [1.52]. Bul túsinikler onıń leksika boyınsha sabaqlıqlarında tereńlestirildi.

Házirgi zaman qaraqalpaq ádebiy tili leksikasında antonimlerdi úyreniw bul leksikanıń basqa máselelerin úyreniw ushın da úlken áhmiyetke iye. Óytkeni, sózlerdiń qarama-qarsı mánilerin anıqlaw arqalı tildegi polisemiyalıq qubılıslardı, amonimiyalıq hám sinonimiyalıq qubılıslardı ańsat belgilewimiz múmkin. Ásirese, onıń “Ádebiy tildiń funkcionallıq stilleriniń rawajlanıwı menen qaraqalpaq leksikasınıń rawajlanıwı” atamasındaĝı monografiyasında qaraqalpaq tiliniń funkcionallıq stilleri keń túrde izertenip, qaraqalpaq tilindegi antonimlerdiń sóz shaqaplarına qatnası, olardıń kórkem shıǵarmalarda stillik qollanıwı kóp sanlı mısallar tiykarında tallanǵan hám olardan ilimiy juwmaqlar islengen.

Bulardan basqa qaraqalpaq tiliniń antonimleri professor M.Qudaybergenovtıń miynetlerinde izertlendi. Alımnıń “Berdaq – sóz zergeri” maqalasında qaraqalpaq ádebiyatı klassigi Berdaq babamızdıń shıǵarmalarında jumsalǵan antonim sózler, olardıń qollanıw ózgeshelikleri, emocionallıq-ekspressivlik tásiridi kúsheytip beriwde antonimlerdiń xızmeti sóz etilgen. Al, onıń T.Bashirov penen birge islep shıqqan “Qaraqalpaq tili antonimleriniń qısqasha sózligi” [2] qaraqalpaq til bilimindegi antonimiya mashqalasına arnalǵan eń tiykarǵı qollanba bolıp esaplanadı.

Sonıń menen birge, professor Sh.Ábdinazimovtıń lingvofolkloristika hám qaraqalpaq klassik shayırı Berdaq Ğargabay ulınıń ádebiy miyraslarınıń tilin tereń hám hár tárepleme izertlewge arnalǵan miynetinde [3] de antonimler sóz etilip, olardıń qanday túsinikler ańlatıw ushın shayır shıǵarmalarında qollanǵanlıǵı hám sóz shaqaplarına qatnası anıqlanǵan.

Qaraqalpaq tilindegi antonimlerdiń sinonimler menen baylanısı máselesin úyreniwge arnalǵan A.Bekbergenovtıń arnawlı maqalası hám onıń “Qaraqalpaq tiliniń stilistikası” miynetinde qaraqalpaq ádebiy tilindegi antonimlerdiń payda bolıwında sinonimlerdiń xızmetin, antonimlerdiń antiteza, oksyumorın xızmetlerinde jumsalıwı anıqlanǵan [4.27].

Izertlewshi SH.Xojanov tárepinen qaraqalpaq tilindegi antonimler arnawlı túrde úyrenilip shıǵıldı. Onıń kóp sanlı maqalalarında antonimlerdiń stillik qollanıwı, sóz shaqaplarına qatnası, mánilik túrleri, qurılısı boyınsha túrleri hám basqa da xızmetlerine ayrıqsha toqtalıp ótilgen. Ásirese, onıń “Qaraqalpaq tilindegi antonimiya qubılısı” temasındaĝı doktorlıq dissertaciya jumısın til ilimindegi úlken jańalıq dewimizge boladı. Ilimpazdıń usı atamadaĝı monografiyasında antonimiyaniń teoriyalıq mashqalaları, qaraqalpaq tilindegi antonimlerdiń basqa leksika-semantikalıq kategoryalardı qatnası, leksika-grammatikalıq sıpatlaması, stilistikalıq xızmeti hám basqa da belgileri keń túrde izertlengen. “Antonimiya qubılısı lingvistikalıq universalıyanıń eń áhmiyetli kórinislerinen biri bolıp, ol hár qıylı tillerdiń semantika-sintagmatikalıq sistemasınıń tiykarǵı ólshemlerinen esaplanadı. Antonimiyaniń tiykarında kontrast boyınsha asociaciya turadı. Ol óziniń xarakteri boyınsha birdey predmet, qubılıs, háreket, san hám belgilerdiń qarama-qarsı mánili ayırmashılıǵın sáwlelendiredi” [5.11].

Avtorlar jámááti tárepinen jazılǵan “Qaraqalpaq ádebiyatı klassikleri shıǵarmalarınıń tili” kitabınıń qaraqalpaq ádebiyatı klassikleri shıǵarmaları tiliniń semantikalıq ózgesheliklerine arnalǵan bóliminde basqa leksikalıq birlikler qatarında antonimler de sóz etilgen. Avtorlar qaraqalpaq ádebiyatı klassikleri shıǵarmalarında ushırasatuǵın antonimlerdi bir neshe mánilik toparlarǵa bólip, antonimler sózlerdiń tek qarama-qarsı mánige iye bólimi dep qaralмай, al olar tildiń stilistikalıq ayrıqshalıǵınıń, ótkirlik, tásirtiliginiń bir tárepi bolıp keliwin klassik shayırlarımız shıǵarmalarından alınǵan bir qansha mısallar tiykarında ilimiy jaqtan dálillegen.

Qaraqalpaq til biliminde usı baǵdardaǵı jumıslar tilimizdegi antonimlerdiń ózine tán ózgesheliklerin ashıp beriwge qosılǵan úles bolıp, bul izertlewlerde kópshilik jaǵdayda antonimlerdiń basqa leksika-semantikalıq toparlar menen qatnası, stillik jaqtan qollanıw ózgeshelikleri qarastırılǵan. Usılay etip, sholıw jasalǵan miynetlerden málim bolǵanıday, antonimler hár túrli tillerdiń materialları tiykarında bir qatar izertlewlerdiń obyektı boldı, antonimlerdiń sózligi dúzildi. Usı tiykarda olardıń sózlik quramdaǵı ornı, payda bolıw jolları anıqlandı. Antonimlerdiń basqa semantikalıq kategoriyalar menen baylanısı, sóz shaqaplarına qatnası hám stillik qollanıw ózgeshelikleri úyrenildi.

Degen menen, antonimlerdiń jınıslıq máni menen baylanısı, yaǵnıy jınıslıq máni bildiriwshi sózlerdiń, antonimlik jubay bildiriwshi sózlerdiń antonimlik jubay dúze alıw yamasa dúze almawı, antonimlerdiń bir túbirge hár túrli qosımtalardıń qosılıwı menen jasalıwı yamasa jasalmawı, antonimlerdiń túrlerin ajratıw principi tiyurkologiyada óz sheshimin kútip turǵan máseleler barshılıq. Tilimizdegi antonimler ele de izertleniwdi talap etedi. Ol kúndelikli pikir alısıw procesinde sózlerdiń mánisin hám tásirsheligin bir-birimizge jetkeriw ushın xızmet etedi. Solay eken, qaraqalpaq tilindegi antonimlerdi izertlew, ásirese onıń kórkem shıǵarma tilinde qollanıwın úyreniw máselesi búgingi kúni qaraqalpaq til biliminde ele de bolsa keńirek baǵdarda izertewdi talap etetuǵın máselelerdiń biri bolıp tabıladı. Onı izertlew antonimlerdi oqıtıwda, sózlik quramdaǵı semantikalıq qubılıslardı anıqlawda úlken teoriyalıq hám ámeliy áhmiyetke iye. Sonday-aq, onıń juwmaqları antonimler boyınsha tolıq sózlikler dúziwde, til iliminiń leksikologiya tarawı boyınsha sabaqlıqlar menen oqıw qollanbalar islewde belgili xızmet atqara aladı, dep isenemiz.

Ádebiyatlar:

1. *Berdimuratov E.* Házirgi qaraqalpaq tili. Leksikologiya. – Nókis: “Bilim”, 1994.
2. *Qudaybergenov. M, Bashirov T.* Qaraqalpaq tili antonimleriniń qısqasha sózligi. – Nókis: “Bilim”, 1995.
3. *Abdinazimov. SH.* Berdaq shıǵarmalarınıń tili. – Toshkent: “Fan”, 2006.
4. *Bekbergenov A.* Sinonimler hám antonimler. Qaraqalpaq tili boyınsha izertlewler. – Nókis, 1971.
5. *Xojanov SH.* Qaraqalpaq tilindegi antonimiya qubılısı. – Nókis: “Bilim”, 2017.
6. *Nasirov D., Dospanov O., Bekbergenov A., Saytov D.* Qaraqalpaq ádebiyatı klassikleri shıǵarmalarınıń tili (Jiyen jıraw, Kúnxoja, Ájiniyaz, Berdaq, Ótesh, Omar hám A.Musaev shıǵarmalarınıń materialları boyınsha). – Nókis: “Bilim”, 1995.

Ushbu maqolada qoraqalpoq tilidagi antonim soʻzlar boʻyicha ilmiy ishlar, tadqiqotlar oʻrganilib, antonimlarning baʼzi masalalari tadqiq qilingan.

В статье рассматриваются научные работы по антонимам каракалпаков и некоторые вопросы антонимов.

This article examines the scientific work on Karakalpak antonyms and some issues of antonyms.

Tayanch soʻzlar: qoraqalpoq til ilmi, antonim, antonimiya jarayoni, antiteza, oksyumorin.

Ключевые слова: каракалпакское языкознание, антоним, антонимический процесс, антitezис, оксюморин.

Key words: karakalpak linguistics, antonym, antonymy process, antithesis, oxymorin.

UDK. 613.31

SUYUQLIK ISTEʻMOL QILISHNI TASHKILLASHTIRISH TAMOYILLARI

R.Reymbaeva, A.Patullaeva, R.Ernazarova

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Hech kimga sir emaski, inson organizmining 72,8 foizi suvdan iborat boʻlib, uning tanada yetishmasligi jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Suv doimiy ravishda tanadan chiqarib turilganligi sababli, uning oʻrnini toʻldirib turish lozim.

Suv faqat odam organizmida emas, balki barcha tirik mavjudotlar uchun eng zaruriy va hayotiy oziq modda boʻlib xizmat qilishi oddiy haqiqat. Suvsiz hech bir tirik organizm yashashi, koʻpayishi, turli-tuman faoliyat koʻrsatishi mumkin emas.

Har qanday oziq-ovqat mahsulotlarining isteʻmol qilinishi, tegishli qismlarga parchalanishi, qon va limfaga soʻrilishi ularning suvdagi eritmasi sifatidagina yuz beradi. Bundan tashqari oziq-ovqatlarni parchalovchi fermentlar, gormonlar va boshqa biologik faol moddalar hamda tanadagi barcha hujayra va toʻqimalarning asosiy tarkibini ham suv tashkil qiladi.

Suv birinchi navbatda hamma hujayra va toʻqimalar tarkibida boʻladigan organik va anorganik moddalarni maʼlum quyuqlikda va osmotik bosimda saqlaydi. Bu esa tiriklik uchun juda zarur. Katta yoshli odam tanasining oʻrtacha 60-70% i, endi tugʻilgan bolada esa tananing 80% ini suv tashkil qiladi. Quyidagi jadvalda turli aʼzolardagi suv miqdori keltirilgan.

Tana a'zolaridagi suv miqdori

| A'zo yoki to'qima | Suv miqdori (% hisobida) | Tana massasiga nisbatan, % hisobida |
|-------------------|-----------------------------|--|
| Teri | 72,0 | 18,0 |
| Muskullar | 75,6 | 41,7 |
| Skelet | 22,0 | 15,9 |
| Miya | 74,8 | 2,0 |
| Jigar | 68,3 | 2,3 |
| Yurak | 79,8 | 0,5 |
| O'pka | 79,0 | 0,7 |
| Buyraklar | 82,7 | 0,4 |
| Taloq | 75,8 | 0,2 |
| Qon | 83,0 | 8,0 |
| Ichaklar | 74,5 | 1,0 |
| Yog' to'qimasi | 10,0 | 10,0 |

Odatda, sog'lom odamda suvning qabul qilinishi va chiqarilishi bir-biriga teng bo'ladi. Muhit harorati o'rtacha bo'lib, ovqatlanish hamda kiyinish me'yorida bo'lsa, bir kecha-kunduzda 2,5 l suv qabul qilinadi, shuning teng yarmi suv va suyuqliklar ko'rinishida ichiladi, qolgan qismi ovqat bilan qabul qilinadi va asosiy oziq moddalarning oksidlanishidan yuzaga keladi. Bunda 1 g uglevod oksidlanganida 0,6 ml, 1 g yog' oksidlanganda 1,09 ml, xuddi shuncha oqsil oksidlanganda esa 0,44 ml suv hosil qilinadi. Suvning vujuddan chiqarilishi siydik ajratish, teri va o'pka orqali bug'lanish hamda axlat orqali bo'ladi.

Har bir vujudda hayotiy jarayonlarning ma'lum bir me'yorda borishi uchun qabul qilinadigan suvning eng kam miqdori mavjud. Masalan, katta odamlarda bu ko'rsatkich o'rtacha 1,5 l atrofida. Agar undan kam suv qabul qilinsa, qon quyushadi va uning osmotik bosimi oshib ketadi.

Har xil hayotiy sabablarga ko'ra tana og'irligining 5% miqdorida suv yo'qotilsa (masalan, issiq sharoitda ishlash tufayli ko'p terlash, kuchli jismoniy faollik va h.k), odamning ish qobiliyati sezilarli darajada pasayib ketadi, bu ko'rsatkich 10% ga etsa, ahvol yanada og'irlashadi va 20%ga etganida kishi o'ladi. Qabul qilinadigan suv miqdorining me'yoridan oshib ketishi bosh og'rishi va bosh aylanishi, mehnat qilish qobiliyatining pasayishi, ko'ngil aynishi kabi suvdan zaharlanish holatlariga olib keladi.

Tabiiy holda suv bir qator moddalar bilan birikmalar hosil qilib, aralashgan bo'ladi. Uning tarkibida kationlardan Ca^{+} , Mg^{+} , Na^{+} , K^{+} , anionlardan CO_3^{-} , Cl^{-} , SO_4^{-} , biomikroelementlardan esa Fe, P, J, Cu, Zn va boshqalar ko'p uchraydi. Oqar suv tarkibida esa tuproqdagi har xil chirindi organik moddalar, ko'pgina tuzlar bo'ladi. Suv tarkibining bunday turli moddalarga boy bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Chunki aytib o'tilganidek, suv mineral moddalar bilan vujudni ta'minlovchi asosiy vositachi modda

hisoblanadi. Mineral moddalarsiz esa hayot kechirish mumkin emas, shuning uchun iste'mol qilinadigan suvda kerakli moddalarning ma'lum me'yorda bo'lishi maqsadga muvofiq. Hozirgi kunda axoli orasida tozalangan suvni doimiy ishish odatga aylangan tugri tozalangan suv lekin uning tarkibidagi mineral moddalar bor deb aytish qiyin. Yukoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, suv inson hayoti uchun eng muhim zaruriy suyuqlik bo'lib, uni doimiy ravishda tegishli miqdorda va tarkibda oziq modda sifatida qabul qilib turish tiriklik uchun muhim shartlardan biri hisoblanadi. Boshqacha aytganda, yashash uchun zarur bo'ladigan barcha hayotiy jarayonlar, jumladan moddalar va energiya almashinuvi, organizmdagi barcha biologik suyuqliklarning (qon, limfa va boshqalar) harakati, yangilanishi hamda tegishli tarkibda va miqdorda bo'lishi, asab, endokrin va muskul tizimining zaruriy faoliyati, iste'mol qilingan oziq-ovqat mahsulotlarining o'z vaqtida hazm bo'lishi va boshqalar, har bir vujud uchun kerakli miqdorda va tarkibda suv iste'mol qilib turilganida me'yorida kechadi. Aytib o'tilgan holatlarni tushunish va ularga amal qilish esa har kimdan ma'lum darajada suv iste'mol qilish madaniyatiga ega bo'lishni taqozo qiladi. Uni umumiy ovqatlanish madaniyatining ajralmas bir qismi deb qarash mumkin.

Suv iste'mol qilish madaniyati deganda, dastavval, har kimning o'z vazni, yoshi, jinsi, bajaradigan aqliy yoki jismoniy mehnati, ayni hududdagi ekologik va boshqa shart-sharoitlarga ko'ra qancha, qanday va qachon suv ichish kerakligini bilishi tushuniladi. Ma'lumki, Respublikamizda yilning asosiy qismini quyoshli kunlar tashkil etadi. Bunday issiq kunlarning boshlanishi barcha tirik mavjudotning suvga bo'lgan munosabatini yanada yaqqolroq namoyon qiladi. Suv iste'mol qilish madaniyatiga qarab kishilarning o'z salomatligiga munosabati, aqliy va jismoniy jihatdan serunum mehnat qilishi, uzoq umr ko'rishi shakllanadi. Shu bois ushbu masalaga hozirgi kunda butun dunyo bo'yicha alohida e'tibor berilmoqda.

Suv hujayra va to'qimalar hayotining asosi bo'lib, uning oz yoki ko'pligi, tarkibiy jihatdan maqsadga muvofiq emasligi dastavval barcha fiziologik va biokimyoviy ko'rsatkichlarni izdan chiqaradi. Vujudimizda kuzatiladigan moddalar va energiya almashinuvining 85%i suvli muhitda o'tadi, hech bir energiya beruvchi yoki plastik moddalar, vitaminlar yoki mineral moddalar, oziq modda zarrachalari suvsiz o'zlashtirilmaydi. Hayotiy jarayonlar natijasida hosil bo'lgan keraksiz, zararli va zaharli moddalar faqat suv ishtirokida tanani tark etadi. Iste'mol qilinayotgan suv toza va sifatli bo'lsa, hujayra va to'qimalar membranasini emiradigan hamda xavfli kasalliklarni uyg'otadigan erkin radikallarning ko'payib ketmasligi ta'minlanadi, juda ko'p xastaliklarning yaratuvchisi bo'lgan ortiqcha yog' zahirasi to'planishining oldi olinadi. Shuni ham aytib o'tish lozimki, tanadagi oshiqcha yog'dan qutilishni xohlovchilar ovqat bilan birga suv, choy yoki sharbat kabi suyuqliklarni ichmasliklari lozim. Aks holda suyuqliklar bilan aralashgan taomlar tegishli vaqtdan oldin ichaklarga o'tib ketadi va bu holat o'z navbatida tez och qolishga sabab bo'ladi. Qolaversa, oshqozon shirasining ta'sir etuvchi kuchi susayib, unga tushgan oziq moddalar yetarli darajada qayta ishlanmaydi, natijada ichaklarga ortiqcha yuklama tushadi, kishi bezovta bo'ladi.

Suv tanada tegishli haroratni saqlab turuvchi muhim issiqlik boshqaruvchisi bo'lib ham xizmat qiladi. Tashqi muhit harorati vujud haroratidan ancha yuqori (O'rta Osiyo

sharoitida) yoki keskin past bo‘lganida (Shimoliy o‘lkalarda) ham tana haroratining doim bir xil bo‘lishida suvning xizmati beqiyos. Issiq yoz faslida jismoniy mehnat qilish yoki mashq bajarish, sport bilan shug‘ullanish tananing oshiqcha qizib ketib, uni issiq urishidan himoyalaniishi suv vositasidagina amalga oshiriladi. Bunday paytda teri yuzasidan va o‘pkadan ajralib turadigan suv bug‘lari tufayli fizikaviy qonuniyatlar asosida harorat oshib ketmasligi ta‘minlanadi.

O‘rni kelganda shuni ham ta‘kidlab o‘tish lozimki, suvga bo‘lgan ehtiyojni to‘liq qondirishda yoki suv almashinuvining me‘yoriy borishiga erishishda ichiladigan suyuqliklar orasida choy alohida o‘rin egallaydi. Ayniqsa, issiq iqlimli o‘lkalarda u nafaqat chanqoqbosdi ichimlik sifatida, balki charchoqni chiqaruvchi, ayrim kasalliklarni davolovchi, asab tizimini tinchlantiruvchi va boshqa shifobaxsh xususiyatlariga ko‘ra e‘tiborga sazovor. Respublikamiz aholisi esa choyga nisbatan alohida munosabatga ega. Shuni alohida aytish joizki, choyni qachon, qancha va qanday ichishni bilish organizmda kechadigan suv almashinuvining maqsadga muvofiq bo‘lishida muhim ahamiyata ega. Tadqiqotlarda isbotlanishicha, choy tarkibidagi kofein, tanin, antioksidantlar, alkaloidlar, ko‘plab vitaminlar, mineral moddalar (makro va mikroelementlar), tinchlantiruvchi moddalar organizm uchun o‘ta foydali hamda ter bilan yo‘qotiladigan turli moddalarning o‘rnini to‘ldirishda, chanqoqni qondirishda beqiyosdir.

Ichiladigan suvning tarkib va sifat jihatidan maqsadga muvofiq bo‘lishi, ya‘ni ichimlik suvining toza va vujud uchun kerakli moddalarga ega bo‘lishi sog‘lom turmush tarzining asosiy ko‘rsatkichlaridan biridir. Bugungi kunda vujud ehtiyoji uchun ishlatiladigan suvning turli-tuman chiqindilar bilan tobora ifloslanib ketayotganligi ancha tashvishli hol. Chunki ichterlama, dizenteriya, vabo va boshqa qator xavfli kasalliklar aynan ifloslangan suvdan foydalanish sababli tarqaladi. Bundan tashqari gepatit, brutsellyoz, poliomyelit kabi xastaliklarning tarqatuvchilari ham suv orqali berilishi kuzatilgan. Ko‘pgina chuvalchaglarning tuxumlari ham suv yordamida oshqozon-ichak tizimiga o‘tib, o‘sha joyda tekinxo‘rlarga aylanadi.

Yuqorida suv tarkibida foydali va kerakli elementlar borligi aytib o‘tildi. Biroq shuni unutmazlik lozimki, suv tarkibida ayrim moddalar ma‘lum miqdordan oshib ketsa, u zararli hisoblanadi. Bularga temir, marganec, sulfitlar, ftoridlar, kalsiy va magniy tuzlari, har xil organik birikmalar va boshqalar kiradi. Temir va uning gidrokarbonatlari, sulfatlar, xloridlarning suvda tegishli miqdordan oshib ketishi unga qizil-sarg‘ish rang beradi, ta‘mini yomonlashtiradi, temir bakteriyalarini ko‘paytirib, suv quvurlarida cho‘kma hosil qiladi. Agar ichimlik suvida marganec miqdori ziyod bo‘lsa, uning ta‘mi buziladi, quvurlarda qora qoplamalar paydo bo‘ladi. Doim shunday suv ichib yurilsa, inson organizmida irsiy o‘zgarishlar kelib chiqishi ham mumkin. Suvda xloridlar va sulfatlar miqdori tegishli darajadan oshganda u achchiq va taxir ta‘mga ega bo‘lib, ichish uchun yaroqsiz hisoblanadi. Suvning qattiqligi deganda uning tarkibidagi kalsiy va magniy kationlarining me‘yoridan oshib ketishi tushuniladi. Doimiy holda bunday suv ichib yurish artrit, poliartrit kabi bo‘g‘im xastaliklariga, buyraklar, siydik qopi, o‘t xaltasida tosh qolishiga olib keladi. Odatda, tish chirish kasalligi (kariyes) suvda ftor elementining juda kamayib ketishi bilan bog‘liq. Ammo uning konsentratsiyasi yuqori bo‘lishi ham xavfli.

Keyingi paytlarda tadqiqotlarda shu narsa aniqlandiki, ichish uchun eng yaroqli va foydali suv – distillangan suv sifatida tog‘lardagi muz va qorlarning erishidan hosil bo‘lgan, 10-150 m chuqurlikdan chiqariladigan artezion suvlari, muzlatgichlarda yaxlatilib, keyin eritib olingan suvlar e’tirof etilmoqda. Shuningdek, turli ho‘l mevalar tarkibidagi suvlar organizm uchun foydaliligi bilan ajralib turadi. Chunki meva-chevalar tarkibida suv va unda erigan mineral elementlar, organizm uchun zarur turli biologik faol moddalar mavjud.

Sportchilar faoliyatida suv almashinuvi o‘ziga xos muhim ahamiyatga ega. Suv issiq iqlim sharoitida jismoniy faollik paytida organizmni sovutadigan asosiy vosita hisoblanadi. Ya’ni jismoniy mashqlar natijasida tana harorati ko‘tariladi, ter ajralishi esa uni pasaytiradi. Biroq haddan ortiq ko‘p terlash katta miqdorda suv yo‘qotishga olib keladi va organizmning kuchli suvsizlanishi kuzatiladi.

Xulosa

Aniqlanishicha, issiq haroratda o‘rta quvvatli jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanilganda o‘rtacha tana massasiga (70 kg) ega bo‘lgan sportchi 1 soatda 1,5-2,0 litrgacha, katta quvvatli jismoniy ish bajarilganda esa 2-3 litrgacha suv yo‘qotishi mumkin ekan. Ter bilan birga natriy, kaliy hamda xlor ionlari ham yo‘qotiladi. Ko‘p suv yo‘qotish natijasida qon quyuqlashib, tana massasi kamayadi, bu esa, o‘z navbatida, aerob metabolizmning buzilishiga, energiya almashinuvining yomonlashishiga olib keladi.

Aytib o‘tilgan salbiy holatlarning oldini olish uchun yo‘qotilgan suv hamda elektrolitlar o‘rnini to‘ldirib borish maqsadga muvofiq, aks hoda sportchining ish qobiliyati pasayib ketadi. Odatda, sportchilar suvni jismoniy mashqlarni boshlashdan birmuncha oldin ichishlari lozim. Yo‘qotilgan suvning o‘rnini to‘ldirish esa jismoniy faollikdan keyin biroz vaqt o‘tib amalga oshiriladi. Jismoniy faollikdan so‘ng alkogolli va tarkibida kofein mavjud ichimliklar tavsiya etilmaydi. Chunki ularning tarkibidagi moddalar siydik ajralishini tezlashtiradi va organizmning yana suvsizlanishiga olib keladi.

Sportchilarda ter bilan yo‘qotilgan suvning o‘rnini to‘ldirishda uglevodlarga yoki minerallarga boyitilgan ichimliklar juda foydali. Masalan, bunday ichimliklar tarkibida ko‘pincha 4-8% uglevod (saxaroza, glyukoza va b.) bo‘ladi. Natijada ichimliklarning ta’mi yaxshilanadi va uglevodlar taqchilligining oldi olinadi. Shuningdek, ichiladigan suv tarkibiga natriy qo‘shilsa (1 litr suvga 1,5-5,5 g), suvning so‘rilishi yaxshilanadi, tashnalik yaxshiroq qondiriladi, organizmning suyuqlik muvozanati tezroq tiklanadi. Ter suyuqligi bilan yo‘qotilgan kaliyning o‘rnini qoplashda o‘rik, pomidor yoki uzum sharbatlarini ichib turish maqsadga muvofiq.

Issiq haroratda sportchilar tomonidan bajariladigan yuklama miqdori oshib ketib, ko‘p ter yo‘qotilgan sharoitda darhol ko‘p suv ichish zararli. Ayniqsa, birdaniga ko‘p miqdordagi suvni simirib ichish tavsiya etilmaydi. Kuchli chanqoq tuyg‘usi paydo bo‘lganda suvni asta-sekin, qultumlab ichish maqsadga muvofiq. Shunday qilinganda tashnalik tez qondiriladi, organizm suvni oson o‘zlashtiradi.

Adabiyotlar:

1. *Мелиева М.С.* Общая и спортивная гигиена. - Т.: 2006.
2. *Парастаев С.А.* Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола). – Спорт; М.; 2018.
3. *Мазнев Н.* Правильное питание секреты здоровья и долголетия. - М.: 2008.
4. *Нестеренко В.И., Насыпова Л.Г.* Лечебная кулинария. - Т.: Узбекистан, 2004.
5. *Qurbonov SH.* Ovqatlanish madaniyati. - Т.: Ma'naviyat, 2005.
6. *Shoxmurodzoda H.M., Karomatulloh H.F.* Taomlanish odobi. - Т.: Movarounnahr, 2005.
7. *Волков Н.И.* Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов/ Н.И. Волков. - М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 194 с.
8. *Борисова О.О.* Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. – М.; Советский спорт, 2007. -132 с.
9. Met, Fitsdjerard Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов / Fitsdjerard Met. - М.: Mann, Ivanov i Ferber, 2017. - 172 с.
10. *Do'schanov B.O., Yusupova O.B.* Bolalarning oilada to'g'ri ovqatlanishining gigiyenik asoslari. Pediatriya. – Т.: 2001.-26-29 б.

Elektron ta'lim resurslari:

1. <http://www.lex.uz>
2. <http://www.ziyonet.uz>
3. <http://www.gov.uz>
4. <http://ed.sjtu.edu.cn/ranking.htm>
5. <http://education.guardian.co.uk>
6. <http://www.aboutstudy.ru>
7. <http://www.reitor.ru>

Rezyume

Bul maqalada suwdı tutınıw mádeniyatı haqqında, sonday-aq eń dáslep hár kimniń salmağı, jası, jınısı, orınlaytuğın aqlılıy yaki fizikalıq miyneti, usı aymaqtağı ekologiyalıq hám basqa shárt-sharayatlarǵa qarap qansha, qanday hám qashan suw ishiw kerekligin biliwi haqqında aytip ótilgen.

Резюме

В статье рассматривается о культуре потребления воды, прежде всего, подразумевается, что каждый знает, сколько, как и когда пить воду в зависимости от собственного веса, возраста, пола, умственного или физического труда, который он выполняет, окружающей среды и других условий в той территории.

Resume

The article deals with the culture of water consumption, first of all, it is understood that everyone knows how much, how and when to drink water depending on their own weight, age, gender, mental or physical labor that he performs, the environment and other conditions in that territory.

Tayanish soʻzler: ferment, gormon, biologiyaliq aktiv zatlar, osmotik basim, kation, muʻdar, zapas, kofein, tanin, antioksidantler, alkaloidler, gepatit, brutsellyoz, poliomyelit, artrit, poliartrit, kariyes, konsentratsiya.

Ключевые слова: фермент, гормон, биологическое активное вещество, осмотическое давление, катион, количество, резерв, кофеин, танин, антиоксиданты, алкалоиды, гепатит, бруцеллез, полимиелит, артрит, полиартрит, кариес, концентрация.

Key words: enzyme, hormone, biologically active substance, osmotic pressure, cation, quantity, Reserve, caffeine, tannin, antioxidants, alkaloids, hepatitis, brucellosis, poliomyelitis, arthritis, polyarthritis, caries, concentration.

УДК. 79.01/09

QILISHBOZLIK SPORTINING TARIXIY RIVOJLANISHI VA ZAMONAVIY UYGʻUNLIGI

R.Qadirimbetov

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Harbiy tarixchilar orasida qilich tarixi insoniyat tarixidir, degan fikr keng tarqalgan, chunki har ikkalasi ham bir necha ming yillar davomida ikkala alohida odamlarning va butun davlatlarning toʻqnashuvi zanjirini, urushdagi mudofaa va hujum usullarining toʻqnashuvini anglatadi. Insoniyatning homo sapiens turiga mansub vakili metallni qayta ishlash va undan qurol yasashni oʻrgangan, biz buni qilich deb ataymiz.

Qilichbozlik 1896 yildan buyon Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilgan, ammo bu sport turi, futbol, xokkey yoki figurali uchish kabi mashhur emas. Ayni paytda, ushbu sport turi uzoq tarixga ega va eng aqlli (intellektual) sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu koʻproq reklama va informatsion piyarga ega boʻlmagan, parda ortidagi sport turi. Qilichbozlik, ehtimol muxlislar uchun Olimpiya dasturining eng tushunarsiz turi boʻlishi mumkin, ammo bu kichik kamchilik dinamizm va hissiylik bilan toʻliq qoplanadi. Qilichbozlikni qadrdlovchilar uchun bu nafaqat sport, balki tashqi taʼsirga qarshi turishga, har doim ham yoqimli boʻlmaslikka va maqsadlarga erishishda etarlicha qatʼiyatli boʻlishga imkon beradigan butun hayotiy asos va oʻzakdir. Qilichbozlik, bir tomondan, har qanday vaziyatga qarshilik koʻrsatish, ikkinchidan, moslashuvchan va izlanuvchanlik qobiliyati, imkoniyatlari hisoblanadi.

Bugungu kunda texnik jihatdan chiroyli va aytish mumkinki, romantik sport turi boʻlgan qilichbozlik tobora mashhur boʻlib bormoqda. Shuningdek, dunyodagi minglab odamlar ushbu sportning kichik bir turi - tarixiy qurollarning ommaviy va kattalikdagi nusxalarida tarixiy qilichbozlik bilan shugʻullanmoqdalar. Tarixdagi ulkan qurol-aslahalar tufayli har kim oʻzi uchun qurol topishi mumkin: nayza va alebardadan pichoq va xanjargacha. Ushbu holatlar qilichbozlikning rivojlanish tarixiga, uning sanʼati va jangovar ruhini, epchillikni, tezkorlik va kurash strategiyasini tarbiyalash vositasi

sifatida qiziqish va e'tiborni oshirmoqda. Qilichbozlikning rivojlanishi qadimgi davrdan boshlangan, deb bemalol aytish mumkin. Tosh asrida ham qadimgi odamlar dushmanni engish uchun tayoqlardan foydalanganlar.

Vaqt o'tishi bilan odam yangi zarbalarni izlay boshladi, raqibning tayog'ini tayog'i bilan urdi va davrlar oshib tayoqlar haqiqiy qurollarga almashtirildi. Qadimgi tsivilizatsiyalar allaqachon metall va yog'och qurollar bilan maxsus texnika va mashqlarni ishlab chiqdilar. Masalan, Qadimgi Hindistonda shunga o'xshash mashqlar to'plami muqaddas kitob hisoblangan. Qadimgi Misr, Qadimgi Rim, Qadimgi Xitoy va Yaponiyada jangchilar o'qitilib, jangovar qurol bilan jang qilish texnikasini o'rgatishgan.

Qilichbozlik qurolni ishlatish san'ati turi sifatida kelib chiqishi va rivojlanishi, ehtimol, XIII-XIV asrlarning boshlaridan izlanishi kerak, aynan shu davrga kelib qilich bilan ishlov berish texnikasining tavsifini o'z ichiga olgan eng qadimiy yozma manba bizgacha etib kelgan.

Bu erda "Manuskript 1.33" haqida gap ketmoqda, u "Qilichbozlikning minorasi kitobi" deb ham ataladi. Qo'lyozmada nemis va lotin tillari aralashgan tushuntirishlar bilan qilich va qalqon duellari parchalari mavjud. Qizig'i shundaki, "Manuskript 1.33" dan qilichbozlik ustalari, rasmlarda ko'rsatilgan ko'rinishga ko'ra, ruhoniylarning shaxslari sifatida aniq belgilangan.

Qilichbozlik tarixining taniqli tadqiqotchisi Egerton Kastl o'zining "Qilichbozlik maktablari va ustalari" kitobida O'rta asrlarda qilichbozlikning yonma-yon ikki xil turi bo'lganligini ta'kidlaydi:

– birinchi tur ritsarlar orasida keng tarqalgan, ko'plab turnirlarda va janglarda qatnashgan, deyarli doim zirh ishlatgan va agar himoyasini yo'qotib qo'ysa, ularga nima yordam berishi mumkinligini bilmagan qilichbozlikni nazarda tutadi;

– shahar aholisining qurollariga moslashtirilgan ikkinchi turi ancha amaliy edi, bu erda asosiy rolni qurol-yaroq o'rniga qilichbozni himoya qiladigan harakatchanlik o'ynadi. O'rta asrlarda qilichbozlik keng tarqaldi, ammo u faqat yuqori sinf vakillari tomonidan amalga oshirildi.

XIV-XV asrlar davrida O'rta asr shaharlarida maktablar tashkil etila boshlandi, u erda jismoniy tarbiya va moliya sohasi har kim piyoda urushlarida ishlatiladigan har qanday qurol turi bilan kurashish san'atini o'rganishi mumkin edi. Har qanday boshqa qurol turlari singari, jangda samarali foydalanish uchun qilich jangchidan muomala qilishda alohida mahorat talab qilar edi.

Vaqt o'tishi bilan ushbu maxsus ko'nikma va qobiliyatlar qilich qilichbozlik san'atiga aylandi. O'rta asrlarda pichoqli qurollarga ishlov berish san'atiga nisbatan "qilichbozlik" atamasi zamonaviy talqinda qo'llanila boshlandi.

XIV asrdan XVI asrning boshigacha bo'lgan davrda Evropada qilichbozlikning ikkita yirik "maktabi" – nemis va italyan uslublari mavjud edi. Ikki ustozning asarlari italyan traktatlaridan – Fiori de Liberiya (1409) va Filippo Vadisdan bizgacha etib kelgan.

Bu davrda eng ahamiyatlisi, nemis uslubi edi, chunki bizgacha etib kelgan qilichbozlikga oid kitoblarning aksariyati Yoxannes Lixtenauer, Hans Talhofer, Hanko Dobringer, Zigmunt Ringekka, Piter fon Dantsig, Yude Otta va Paulus Kala kabi nemis ustalarining qalamidan olingan.

Qilichbozlar korporatsiyalarining eng qadimiysi Burgerschaft von St. Markus fon Lowenberg (Leuvenberg avliyo Mark jamoati) Germaniyada tashkil topgan va XIV asrda tashkil etilgan, ko'p o'tmay jamoa Germaniyada qilichbozlik san'atini o'rgatish bo'yicha monopoliyani o'rnatgan. Bu Sankt-Mark birodarligi nihoyatda mashhur bo'lib ketishiga olib keldi va ularning Frankfurtdagi Main shtab-kvartirasi o'ziga xos turiga aylandi.

Qilichbozlikning rivojlanish tarixidagi eng muhim belgi Yoxannes Lixtenauer tomonidan qoldirilgan (XIV asr) Uning ta'siri barchaning asarlarida sezilarli darajada aks etgan. Xans Talhoffer o'z asarlarida (1443, 1459 va 1467) nafaqat usta Lixtenauer an'analarini davom ettirdi, balki o'ziga xos yondashuvlarni ham ishlab chiqdi. Talhofferda harakat dinamikasi, jismoniy kuchni tiklash texnikasi, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha ko'rsatmalar kabi muhim tushunchalarni topish mumkin, bu esa qilich jangini deyarli ilmiy darajaga ko'tarish haqida gapirishimizga imkon beradi.

XVI asr qilichbozlik texnikasini rivojlantirishda burilish davri bo'ldi: qurol hajmida jiddiy o'zgarishlar yuz berdi. Endi jangchilar o'zlarini zirh bilan kiyib oldilar, shuning uchun qilichlar va boshqa kesuvchi qurollar bir xil samaradorlikka ega bo'lolmadi.

Og'ir va keng qilich o'rnini bosadigan qilich shu tarzda paydo bo'ldi. XIV va XV asrlarda qilichdan foydalanishni o'rgatishda nemis ustalari asosiy rol o'ynagan bo'lsa, unda XVI asrning birinchi yarmidan boshlab, bu rol italiyaliklarga o'tishni boshlaydi va asr oxiriga kelib italiyalik qilichbozlik maktabi Evropada eng ommabop bo'lib, yangi qilich - rapira yordamida yaratilgan barcha jangovar tamoyillarni ishlab chiqdi. Ispaniya ayni paytda qilich qilichbozlikning butun tizimini rivojlantirishda juda muhim tendentsiya paydo bo'ldi.

Shunday qilib, italiyalik Achille Marozzo o'z asarlarida zarba ustunligi ustunlikka ko'tarilishidan oldin ham mashhur bo'lgan qilichbozlik tizimlarini tuzatdi. Boshqacha qilib aytganda, Marozzo pozitsiyalari biz hozir bu so'z deb atagan narsaga unchalik aloqasi yo'q. Keyinchalik, Kamillo Agrippa qilichbozlik tadqiqotiga tajribali muhandis va matematik nuqtai nazaridan yondoshdi, musht va zarbalarni uloqtirishda tananing turli qismlari tomonidan bajariladigan harakatlarning ligamentlarini o'rganib chiqdi, shu bilan birga ularni tushuntirish uchun har xil geometrik figuralarni yasadi.

Qilichbozlikning mashhur uslublaridagi xatolarni baholab, u ancha sodda tizimni ixtiro qildi:

- ko'plab va foydasiz pozitsiyalarni tark etib, ularni to'rttaga cheklab qo'ydi: prima, sekonda, terza va kvarta;
- zarba berishdan ko'ra zarbani ishlatishning afzalligi isbotlangan - surish kamroq kuch va vaqtni talab qiladi va uni qaytarish qiyinroq;
- chap oyog'i oldinga surilgan va qilich o'ng qo'lida bo'lgan har qanday pozitsiya qilichbozni haddan tashqari ochib yuborishini payqadi.

Agrippa chuqur surish uchun to'g'ri texnikani tasvirlab berdi (shu tariqa o'pkaning zamonaviy kontseptsiyasiga yaqinlashadi), uni chap oyoqni orqada qoldirib, to'liq uzatilgan qo'l bilan bajarish kerak). XVI asr davomida italiyalik ustalar tomonidan ishlab chiqilgan qilichbozlikning qat'iy tamoyillarini o'rnatishda so'nggi nuqta Redalfo Kapo Ferro da Kalli tomonidan o'rnatildi, u plyonkalar va xanjarlarda qilichbozlik tizimini umumlashtirdi va takomillashtirdi.

Frantsiyada ushbu qurol fluret, Italiyada fioret va Angliyada folga deb nomlangan. Italiyada ham, frantsuzchada ham bu so‘z “gul” degan ma‘noni anglatadi, bunday ism, ehtimol, cheklovchining gul kurtaklari bilan o‘xshashligi tufayli. Ushbu mashq rapira dastlab uning o‘rnini egallagan jangovar qurol bilan bir xil bo‘lgan, ammo so‘nggi chorakda ancha qisqaroq bo‘lgan. 17-asrning oxirida Epey qilichbozlik tomonidan qilichbozlik san‘atining asosiy ob‘ekti sifatida o‘zgartirildi. Qilichbozlik uslubidagi o‘zgarishlar qurol shaklidagi o‘zgarishlarga to‘g‘ri keldi.

Qilichbozlik har qanday keskin zarbalardan butunlay voz kechishi bilanoq, engil uchburchak pichoqlar keng qo‘llanildi. Shunday qilib rapira bilan bog‘liq urf-odatlardan xalos bo‘lgan frantsuzcha qilichbozlik tizimi (Italiyada, Ispaniyada va Germaniyada ular bir muncha vaqt zarbalar ishlatishgan) butun Evropani zabt etishga mo‘ljallangan qurol ishlatish san‘atida etakchi mavqega ega bo‘lishdi.

18-asrning oxiriga kelib, shpaga qilichbozligi mukammallikka erishdi hamda tajribali jangchining qo‘lida engil shpaga dahshatli qurolga aylandi. Cho‘tkaning tezkor harakatlari, aniq belgilangan paradlar va ripostlar bu qilichbozlik uslubining kalitiga aylandi. Aslida, 18-asr oxiridagi shpaga qilichbozligi zamonaviy sport qilichbozligining avlodi deb hisoblanishi mumkin.

Qilich Evropada qilich va uning turli xil modifikatsiyalari kabi mashhur emas edi. XV asr oxirida Evropa harbiy harakatlar teatrida paydo bo‘lib, u 18-asrga qadar bo‘lgan, faqat ikkinchi darajali rol o‘ynadi. Sharqiy Evropa (Vengriya, Polsha) davlatlari bundan mustasno edi - aynan o‘sha erda shamshir qilichni qinidan chiqarib, milliy qurolga aylandi - janoblarning ramziga aylandi.

Rossiyada qilichbozlikning kelib chiqishi XVII asrda boshlanib, u jang san‘ati tarkibida rivojlanib, faqat amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan. E‘tibor bering, Pyotr I qilichbozlikka katta e‘tibor bergan. Tegishli mashqlar Rossiya armiyasi askarlarini tayyorlash tizimining bir qismi edi. XVIII asrning boshidan beri. harbiy ta‘lim muassasalarida “rapira” fani majburiy mavzuga aylandi va zodagonlar uchun “qilich jangida” mukammallik mutlaqo majburiy deb hisoblandi. Sport qilichbozligi tobora rivojlanib bordi. 1778-yilda Rossiyada birinchi musobaqa bo‘lib o‘tdi. 1816 yilda Sankt-Peterburgda birinchi qilichbozlik maktabi ochildi, u erda o‘qituvchilar tayyorlandi.

Moskva va Sankt-Peterburgdan tashqari Smolensk, Sevastopol, Omskda ham qilichbozlik sporti yo‘lga qo‘yildi.

Sport turi sifatida qilichbozlik 19-asrda rivojlana boshladi. Frantsiya, Italiya, Avstriya-Vengriya va Germaniyada qilichbozlarning professional jamoalari paydo bo‘ldi. 20-asr qilichbozlik bo‘yicha birinchi jahon chempionatlari o‘tkazilgan asr hisoblanadi.

Olimpiya o‘yinlarida birinchi marta qilichbozlik bo‘yicha musobaqalar 1896 yilda Afinada o‘tkazildi. Musobaqalar ikki turdagi qurollar bilan o‘tkazildi: rapira va shpaga. Epi janglari faqat 1900 yilda Parij Olimpiadasida bo‘lib o‘tgan. 1908 yilda London Olimpiadasida ham jamoaviy, ham individual rapira va shpaga musobaqalari o‘tkazildi.

Bugungi kunga qadar qilichbozlik o‘yinlarini janglar $14 \times 1,5$ (2) m o‘lchamdagi maxsus maydonlarda o‘tkaziladi. Markazda, maydonga perpendikulyar, demarkatsiya chizig‘i mavjud. Shuningdek, markazdan ikki metr masofada va orqa va yon chiziqlarda

boshlang'ich pozitsiyasining chiziqlari mavjud bo'lib, ular sportchilarga ularning hudud chegarasiga yaqin ekanliklarini bildiradi.

Zamonaviy qilichbozlikda shaxsiy va jamoaviy kurashlar ajralib turadi. Albatta, qilichbozlikning o'ziga xos xususiyati shundaki, bu shunchaki musobaqa emas, balki o'z epcilligi, nafisligi va jasoratini namoyish etishdir.

Hozirgi kunda sport qilichbozligi ayniqsa mashhur bo'lib, u erda erkaklar va ayollar engil gumanizatsiyalashgan qurollarda (qilichlarda) o'zaro jang qilishadi.

Bugungi kunda qilichbozlik juda ko'ngilochar va irodani mustahkamlovchi eng qiyin sport turlaridan biri hisoblanadi, ko'pchilik buni san'at deb ataydi. Bunga qaysidir ma'noda qo'shilish mumkin, chunki jang maydonida sportchi ajoyib harakatlar va go'zallik bilan tezkor, kuchli zarbalarni beradi.

Bundan tashqari, har bir harakat millimetrga qadar hisoblab chiqiladi, qilichboz dushmanning harakatlarini oldindan aytib, undan oldinda borishga qodir. Qilichboz bir soniya ichida yagona to'g'ri qarorni qabul qilishi kerak.

Xullas, qilichbozlik qadim zamonlardan boshlangan ajoyib sport turlaridan biri hisoblanib kelingan. Ushbu sport turi mamlakatimizda yaqinda paydo bo'lganiga va hatto undan kamroq raqobatbardosh intizom sifatida o'ynaganiga qaramay, mamlakatimizning qilichbozlik milliy terma jamoasi sportchilari ko'pincha sovrinlarni qo'lga kiritishadi va xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishadi. Ming yilliklarga borib taqaladigan qilichbozlik tarixining boyligi, san'at, sport, harbiy fan, ta'lim vositasi sifatida qilichbozlik dunyosiga kirib borishga va tarixning keyingi sahifalarini boshlashga imkon beradi.

Адабиётлар:

1. **Ершова, И. В.** Философия оружия как транс-формация одной культурной идеи / И. В. Ершова // Карранса и Сервантес. Новый филол. вестн. - 2014. - № 2 (29). - С. 44-52.
2. **Зиамбетов, В. Ю.** Историческое фехтование как эффективное средство физического и патриотического воспитания / В. Ю. Зиамбетов // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. - 2015. - № 12 (161). - С. 30-37.
3. **Кастл, Э.** Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком / Э. Кастл. - М.: АСТ, 2011. - 574 с.
4. **Кун, Л.** Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982. - 399 с.
5. **Люгар, А.** Школа сценического фехтования на шпагах, шпагах с кинжалами, саблях и бой на ножах / А. Люгар. - М., 1910. - 80 с.
6. **Мишенёв, С.В.** Классическое и постановочное фехтование. История и перспективы совмещения в методике обучения / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. - 2013. - № 14. - С. 55-60.
7. **Мишенёв, С.В.** Фехтование: беглый взгляд на истоки / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петербург. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. - 2011. - № 1. - С. 80-87.

Rezyume.

Bul maqalada áyyemgi civilizaciýalar dáwirinen baslap búgingi kúnge shekem qilishpazlıqtıń tariyxı ashıp beriledi. Qilishpazlıqtıń rawajlanıw dinamikası, onda

qollanılğan qurallar hám texnikalar kórsetilgen. Sonday-aq qılıshpazlıqtıń áskeriy kórkem-óner, sport túri sıpatında jaslardı tárbiyalaw quralı sıpatında áhmiyeti ashıp berilgen.

Резюме.

В статье рассказывается история становления фехтования со времён древних цивилизаций до наших дней. Показана динамика развития фехтования, применяемого в нём оружия, технических приёмов. Раскрывается значение и важность фехтования как военного искусства, спорта, средства воспитания молодёжи.

Resume.

The article reveals the history of the formation of fencing, from ancient civilizations to the present day. Shown is the dynamics of fencing, the weapons it used and techniques. The importance and importance of fencing as a military art, sports, means of education is revealed.

Tayanış sózler: qılıshpazlıq, tariyxıy qılıshpazlıq, qılısh, sablya, rapira, soqqı.

Ключевые слова: фехтование, историческое фехтование, меч, шпага, рапира, сабля, удар, укол.

Key words: fencing, historical fencing, sword, epee, rapier, saber, blow, prick.

UDK. 81-25

PREPOSITIONS. CATEGORIES OF PREPOSITIONS

M.B.Bayımbetova, Z.B.Kudiyarova

Uzbek state university of physical culture and sport Nukus branch

Prepositions are the subtlest and a set of small words that are of a closed class in the English language [1:p.336]. They express a relation between two entities, one being that represented by the prepositional complement, the other by another part of the sentence. The prepositional complement is characteristically a noun phrase, a nominal wh-clause, or a nominal –ing clause. For instance, *The book is on the table, Mary is not responsible for what she did, Dylan read the manual before installing the system* [2:p.657].

Prepositions do not accept new words easily, but they have notoriously polysemous behaviours in sentences. They are difficult to learn as most of them have different functions and they do not have many rules to help in choosing the right prepositions in a particular context [3.p.425]. They combine with other parts of speech to express new meanings, and they participate in idiomatic expressions. For instance, *He was angry at the weather and He was angry with me for failing to keep our appointment*. Sometimes, one preposition comes with the verb form, another with the adjective and still another with the noun form of the root word.

For instance, *sympathize with someone, sympathy for someone and sympathetic to someone* [4:p.257].

English prepositions are words that not only indicate the presence of known relationships between “significant” words in a sentence, but with the help of their meanings reveal and clarify the content and nature of these relationships. The role of the preposition is not limited to the formal syntactic function of indicating which word is grammatically subordinate to another. The semantic role of the preposition is very great, communicating to an individual phrase (and through it often to the whole sentence) its meaning, which concretizes and enriches the relations of «significant» words with each other [5: 46-52].

The content and nature of the semantics of prepositions are extremely diverse. Indeed, in the phrases: *the roof of the house, a novel by Leo Tolstoy, a telegram from my friend, a picture in crayons, the people in question*, the prepositions indicate the relationships of the definable and the determining; in the sentences: *He came in good time; She worked with diligence; They marched past the gate*, preposition establishes submission of circumstances to the predicate. Finally, in the sentences: *They sent for the doctor; Don't be angry with me; I'll look into the matter; Shall you insist upon this?; All arrived at different conclusions* - prepositional objects are clearly seen. But the same prepositions at the same time convey a different kind of relationships: *in the roof of the house or a novel by L.Tolstoy*, the first item belongs to the second, the sentence “*They sent for the doctor*” - contains the target relationship, in “*They marched past the gate*” spatial relation is expressed. So, in the sentence “*We shall return at 7 p. m.*” the preposition transmitted the relationship of time - in the circumstance; in “*He is secretary to a Minister*”, the relationship of subordination is in the attribute; in “*Show it to them*” the relation of the activist to the addressee of the action is in the object. The presence of lexical meanings of prepositions is practically confirmed by at least the method of substituting different prepositions: *They went to (across, from, into, round, out of, through) the village*, where the meaning radically changes exclusively depending on the value of the substituted preposition. Same with :

“*I'm afraid for (of) him*” “*Come! You have talked at me long enough. Talk to me. You have something to reproach me with.*” But lexical meanings are only part of the diverse content of a number of ambiguous prepositions: another part, another sector of the semantic sphere of these prepositions is made up of grammatical meanings. At the same time, lexical and grammatical meanings have a different degree of brightness and clearness. Along with the primordial meanings, which have faded greatly, the preposition may contain new, fresh and bright meanings. Ancient meanings can be perfectly preserved concrete (*he came to us*), figurative (*he ended them to his will*) and, finally, highly formalized (*give it to her*). Primordial and derivative, concrete and abstract, lexical and grammatical meanings are closely intertwined and grow one from the other within the same preposition. The semantic content and semantic volume of one preposition can be very large (*such as in, to, for, at, on, from*), and the individual meanings of such a preposition are located between the poles (the most specific and the most abstract meaning) and have varying degrees of brightness. The nature of the grammatical function, the frequency and the peculiarity of the use of the preposition

in a given meaning and the content of the latter inevitably influenced the preservation, or narrowing and even loss of the lexical semantics of the preposition. The preposition to initially indicated the direction of the real movement, then also the movement in a figurative sense. This led to a gradual loss of concreteness, and therefore the brightness of the value of the preposition. In the sentence “*They robbed him of his good reputation*”, the preposition of undoubtedly was preserved semantically. It follows that, firstly, the opinion of some researchers on the presence of only grammatical meanings in prepositions is very controversial; that, secondly, the usual division of them into prepositions of place, time and “other” (which contain dozens of meanings) gives very little in both theoretical and practical, educational terms. On the contrary, it should be concluded that so many prepositions have vivid lexical semantics; that there are three categories of prepositions, completely different in their general lexical and grammatical characteristics; and that one preposition may contain meanings related in nature to all three categories.

Consider these categories:

1. Lexical prepositions - “free” (relations of place, movement and time), as in: *She went to the cinema at 5 o'clock; In the evening I sat by the window on a sofa; The dog swam after us across the river to the bank.*

2. Lexical prepositions - “fixed” (abstract relations, except cases), as in: *The river was impassable to everybody was obvious to us; This country depends for food supply on its neighbors; Don't nag at me!; whom are you looking for?; This region is rich in iron, ores but destitute of coal.*

3. Grammatical prepositions (former case relations), as in: *The windows of our flat were sealed by my sister; Show it to each of them; It is made by hand specially for you; The note was written partly in ink, partly in pencil; She writes with her left hand.*

Free prepositions seem to be the most clear and precise in their semantics and grammatical functions: although they do not independently perform the functions of a sentence member, they appear in the sentence as significant components of the sentence members. Prepositions introduce into the statement by their meanings the meaning which is so important that it sometimes solves the ultimate meaning of the whole utterance; Whether a friend came before or after dinner, *The hunter went through the bushes or by passing them, came at 6 o'clock or about 6 o'clock, There was a cry about a fire on the floor above or below you* - all this is important, and in most cases it is only clear through meaning of preposition.

“Significant” words with their powerful semantics are not enough for a complete statement: you need an “auxiliary” word - preposition, which in this case rises to the level of “significant”. Compare the following sentence from “The City Awakes” by T.Dreisere: *At night they are going again, pouring forth over the bridges and through the subways and across the ferries and out of the trains.* Here, prepositions are just as important as words that call vehicles. Fixed prepositions are a phenomenon grammatically and lexically different from free prepositions. First, they convey not concrete relationships of place, movement and time, but abstract ones. Used together with a noun, verb, pronoun, adjective or adverb, a fixed preposition with its lexical meaning indicates, or only clarifies,

the content of these relations. The preposition may be the carrier of the meanings of the goal, effect, cause, correspondence, and other logical relations.

On the other hand, it can contribute with its meanings to identifying and clarifying the meanings of “significant” words (expressing family concepts and relationships, subordination, cooperation, struggle, compulsion, attachment, hostility, psychological reaction to actions and events, abundance and lack, proportion and fitness and many others). Secondly, not a temporary, one - time joint speech in a speech of a “significant” word with a preposition (as in free prepositions), but a strong and permanent semantic combination of such a word with a fixed preposition is manifested in this area.

Grammatical prepositions perform the functions of the previous case inflections of nouns in the English language, since inflections lost their meaning -distinguishing functions. Prepositions convey relations of belonging (rarely possession), instrumentality, addressee of an action, etc. Prepositions of, by, with, to, for, and, to a much lesser extent, partially formalized through, in, at, about, on, in the semantics of which grammatical meanings occupy a subordinate place.

In their content and grammatical function, these prepositions (and first of all of, to, for, by, with) occupy a very special place in the English language and come close to case inflections. The same should be said about the Russian language, in which the bias towards grammaticalization of certain prepositions, their transformation into case prefixes is very noticeable.

References:

1. **Huddleston, R.** (1984). Introduction to the grammar of English. Cambridge: Cambridge University Press, p.336.
2. **Quirk et al.** (1985). A comprehensive grammar of the English language. London: Longman Group Limited. pp. 657
3. **Swan, M.** (2005). Practical English usage. Oxford: Oxford University Press, p.425.
4. **Kennedy, G.** (2003). Structure and meaning in English: A guide for teachers. London: Pearson Education Limited, p. 257.
5. **Аксененко Б.Н.** Предлоги английского языка. М; -1956. 46-52.
6. **J. Saravanan.** The use of English prepositions, The Empirical Study, Article in Journal of NEL TA • June 2015.
7. **Бороздина И.С.** Семантика пространственных предлогов (на материале английского и русского языков): Дис. ... канд. филол. наук. – К;- 2003.
8. www.collinsdictionary.com
9. www.org/reference/archive/spirkin/works/html
10. www.philpapers.org
11. www.wikipedia.com
12. www.google.co.uk

Rezyume.

Bul maqalada predloglar inlis tilinde leksikalıq hám sintaktikalıq qağıydalar tiykarında tekserilgen. Sonday-aq, predloglar sintaktikalıq hám semantikalıq tárepinen qanday áhmiyetke iye ekenligi úyrenip shıǵılǵan.

Ushbu maqolada predloglar ingliz tilida leksik va sintaktik qoidalar asosida tekshirilgan. Shuningdek, predloglar sintaktik va semantik jihatdan qanday rol o'ynashi o'rganib chiqilgan.

В данной статье исследуются лексические и синтаксические аспекты предлогов в английском языке. Изучены различные роли, выполняемые предлогами в синтаксических и семантических терминах.

Tayanish sózler: Predlog, leksik, semantik, sintaktik, áhmiyetli, uqsasliq, kategoriya, kontekst.

Tayanch so'zlar: Predlog, leksik, sintaktik, semantik, ahamiyatli, turkum, kontekst.

Ключевые слова: предлог, лексический, синтаксический, смысловой, значимый, категория, контекст.

UDK. 612.3:796

SPORTCHILARNING OVQATLANISH TARTIBI

R.Reymbaeva, R.Ernazarova¹, N.Allanazarova²

¹*O'zbekiston davlat jimsoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

²*Qoraqalpog'iston Tibbiyot instituti*

Inson hayotidagi eng muhim va zaruriy jarayonlardan biri bo'lgan to'g'ri ovqatlanish keng qamrovli tushuncha bo'lib, uni o'rganish va tahlil qilishda oqilona ovqatlanish tamoyillariga jiddiy e'tibor qaratiladi. Bular orasida tartib tamoyili yoki ovqatlanish tartibi o'ziga xos o'rin tutadi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, ma'lum bir tartibdan butunlay chetlashgan holda ovqatlantirilgan hayvonlarda turli noxush o'zgarishlar yuzaga keladi, ular bunday noto'g'ri tartibga moslasha olmaydi, hazm jarayonlari izdan chiqadi. Bu holatni barcha tirik organizmlarga xos bo'lgan tabiiy bioritmlar ta'siri bilan izohlash mumkin. Bioritmologiyada e'tirof etilishicha odam, hayvon va o'simliklardagi tiriklikni ta'minlovchi barcha biologik jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlari yoki davriyligi doimiy ravishda takrorlanib turadi. Fiziologik faoliyatlarning bunday takrorlanishi biologik soatlar deb ham yuritiladi. Odamda esa bunday bioritmlar u ona qornida rivojlanayotgan paytlaridanoq shakllanar ekan. Bioritmlar dastavval yerning quyosh atrofida (1 yil davomida) va o'z o'qi atrofida (o'rtacha 24 soat) aylanishidan yuzaga keladi. Chunki bu harakatlar davriy ravishda takrorlanib, atrof muhitning yoritilishi, harorati, namligi, elektr maydoni va boshqalarni faol o'zgartiradi. Tirik organizmlardan mana shunday o'zgarishlarga moslashganlari yashab qoladi, qolganlari esa o'lib ketadi. Moslashish uchun esa barcha fiziologik jarayonlarda davriy takrorlanadigan holatlarga xos o'zgarishlar qilish zarur.

Aniqlanishicha, sutkalik bioritmlar turli ta'sirotlarga, doimiy takrorlanadigan tartibning o'zgarishiga juda sezgir bo'ladi va arzimagan chetga chiqishlar ham tanadagi me'yorni buzib, turli kasalliklarga olib keladi. Hozirga qadar odamda 300 dan ortiq har xil fiziologik funksiyalarning bioritmlar o'zgarishi bilan ma'lum darajada me'yordan chetlashishi aniqlangan. Aytish mumkinki, vujudagi fiziologik vazifalarning eng murakkabi va davomlilaridan biri bu ovqat hazm qilishdir.

Ma'lumki, makronutrientlar guruhiga kiruvchi oqsil, yog' hamda uglevodlar to'g'ridan to'g'ri qonga so'rilmaydi. Ular dastlab hazm traktida eng kichik birliklar, ya'ni monomerlargacha parchalanishi lozim. Bu jarayonni ovqat hazm qilish kanalidagi maxsus bezlardan ajraladigan shira tarkibidagi fermentlar bajaradi. Muhimi oziq moddalarning parchalanishi bir tekis emas, balki peshma pesh boradi. Masalan, kraxmalning shakargacha parchalanishida bir ferment qatnashsa, shakarining glyukozaga aylanishida o'z navbatida ikkinchi ferment ishtirok etadi. Xuddi shu kabi oqsillar va yog'lar ham bosqichma-bosqich parchalanib boradi. Parchalovchi fermentlar esa maxsus hujayralar tomonidan har bir ovqatlanish vaqtida alohida miqdorlarda ishlab chiqariladi, masalan, nonushta davrida ajratilgan fermentlar tushlikdagi ovqatni hazm qilishda qatnashmaydi, balki uning uchun yangidan fermentlar ishlab chiqariladi. Shuningdek, kechki ovqat fermentlari ham mustaqil ravishda sintezlanadi. Bundan tashqari oddiy molekulalar (ya'ni monomerlar) holiga keltirilgan oziq moddalarning ichak devorlaridan qonga o'tishi uchun ham maxsus tashuvchi molekulalar zarur. Ular o'z vaqtida yetarli miqdorda hosil qilinmasa, oziq moddalar qonga o'tmaydi. Aniqlanishicha, aytib o'tilgan ferment molekulalari va tashuvchi molekulalarning sintez qilinishi va faoliyati sutkalik bioritmlarga bo'ysunadi. Bir kunda belgilangan vaqtda 3 yoki 4 marta ovqatlanishga o'rgangan odamda ovqatlanish vaqti yaqinlashishi bilan qayd qilingan hazm suyuqliklari sintezlanib, taomlanishga tayyorgarlik ko'riladi, natijada iste'mol qilingan ovqat oson hazm bo'ladi. Aksincha, bemahal, ochiqmasdan eyilgan ovqatni hazm qilish uchun me'da ichaklar tomonidan hech bir tayyorgarlik ko'rilmagan bo'ladi, ovqat tushganidan keyingina tegishli fermentlar ajrala boshlaydi. Buning natijasida gidrolizlanish ancha kechikib, hazm jarayonlari qiyin va og'ir bo'ladi.

Milliy urf-odatlarimiz, an'analарimizdan kelib chiqib ko'pchilik kishilar dam olish kunlarida, bayramlarda, to'y-hashamlarda yog'li, go'shtli (har kuni eydigan ovqatimizdan sifati, tarkibi, miqdori bilan keskin farq qiladigan) taomlarni me'yoridan ortiqroq iste'mol qilishadi. Bu esa ovqatlanish tartibining jiddiy ravishda buzilishiga va oqibatda hazm jarayonining izdan chiqishiga sabab bo'ladi.

Yuqoridagi tushunchalar aynan sportchilar uchun ham birdek tegishli hisoblanadi. Har qanday sport turi bilan shug'ullanuvchilar uchun ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yish to'g'ri ovqatlanishni tashkil qilishning muhim shartlaridan biridir. Sportchilarning ovqatlanish tartibi deganda bir kundagi ovqatlanishlar soni, kunlik quvvat (energiya) miqdorining har bir ovqatlanishda tegishlicha taqsimlanishi, shuningdek trenirovkalar, tayyorgarlik mashg'ulotlari yoki musobaqalar paytidagi ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yish kabi masalalar tushuniladi.

Ma'lumki, aksariyat sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun bir sutkada 3-5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi. Biroq bunda sportchining yoshi, sport turi, sportchi

asosiy tayyorgarlik yoki musobaqa davrida ekani va boshqalarni hisobga olish lozim. Masalan, asosiy trenirovkalar davrida o'rtacha 4-5 marta, xuddi shu davrda chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanilganda esa 3 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq. Har qanday sport turida va shug'ullanishning har qanday bosqichida ham yosh sportchilar (ayniqsa, 10-12 yoshgacha bo'lgan sportchilar) kuniga 4-5 martadan kam ovqatlanmasliklari lozim. Bu ularda o'sish va rivojlanishning jadalligi, ovqat hazm qilish tizimining funksional jihatdan to'liq shakllanmaganligi kabi omillar bilan bog'liq. Katta yoshli sportchilar uchun esa bir kunda o'rtacha 3 yoki 4 mahal ovqatlanish yetarli hisoblanadi (bunda ham sport turi va shug'ullanish bosqichi e'tiborga olinadi).

Shuni alohida qayd etish o'rinliki, asosiy trenirovkalar yoki musobaqa vaqti bilan ovqatlanishlar orasidagi muddat uzayib yoki qisqarib ketishi sportchining ish qobiliyatiga, oziq moddalarning yetarli darajada hazm bo'lishi va o'zlashtirilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Adabiyotlarda e'tirof etilishicha, sportchi asosiy trenirovka yoki musobaqalardan kamida 1,5-2 soat oldin ovqatlanishi zarur. Xuddi shuningdek musobaqa yoki mashg'ulotlardan so'ng ham 1 soat o'tib ovqatlanishga o'tirish mumkin.

Ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yishda eng muhim jihatlardan biri bu kunlik energetik qiymatning ovqatlanishlar soniga mos ravishda taqsimlanishidir. Odatda nonushtada jami energetik qiymatning 15-20%i, tushlikda 35-40%i, ikkinchi tushlikda 10-15%i va kechki ovqatda 20-25%i qabul qilinishi me'yor sifatida e'tirof etiladi. Biroq bu borada hazm tizimining bioritmlarga asoslangan faolligini e'tiborga olish muhim ahamiyatga ega. O'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hazm tizimi ertalabki vaqtlarda keraksiz qoldiq moddalarni ajratish, tushdan kechgacha ovqatni qabul qilish, kechasi esa, asosan, iste'mol qilingan ovqatni hazm qilishga tayyor bo'ladi. Demak, shunga ko'ra ertalabki taomlar miqdorini kamaytirish, asosiy ovqatni esa tushlikda va kechki paytda iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu o'rinda shuni ham alohida qayd qilish lozimki, bizning issiq iqlimli mintaqamizda istiqomat qiluvchilar ovqatning asosiy qismini kechki paytda qabul qilishga o'rganib qolishgan. Buning sababi Respublikamizda yilning issiq fasllarida kunduzi ko'p miqdordagi ovqatni iste'mol qilish qiyinligi bilan bog'liq. Xususan, yoz oylarida tushlik paytida kunlik jami energiyaning 30-40 foizini beradigan ovqatni qabul qilish hazm tizimi faoliyatiga katta yuklama tushishiga olib keladi. Shu bois bunday o'ziga xos iqlim sharoitida ovqatning asosiy qismini kechga yaqin qabul qilish zararli hisoblanmaydi.

Yuqoridagilar bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtini belgilashda trenirovka (yoki musobaqa) o'tkaziladigan soatlarni ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Masalan, sportchilar kechki soat 17.00-18.00 larda tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazadigan bo'lishsa, demak, ikkinchi tushlik taxminan soat 15.00-15.30 da, kechki ovqat esa 19.00 atrofida bo'lishi mumkin. Ertalabki mashg'ulotlar ham xuddi shu kabi nonushta hamda tushlik orasida o'tkazilishi maqsadga muvofiq (ya'ni nonushtadan 1,5-2 soat o'tgach, tushlikdan 1-1,5 soat oldin).

Ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yish oqilona ovqatlanishni tashkil etishning eng muhim shartlaridan biri ekani yuqorida ta'kidlab o'tildi. Ovqatlanish tartibiga amal qilingandagina iste'mol qilingan taomlar to'liq parchalanadi va hazm bo'ladi. Chunki

bunday sharoitda (ya'ni o'z vaqtida ovqatlanilsa) organizm ovqat moddalarni qabul qilishga, ularni parchalashga tayyor bo'ladi, tegishli shira va hazm fermentlari yetarlicha ishlab chiqariladi. Aksincha bevaqt hamda pala-partish ovqatlanilganda iste'mol qilingan oziq moddalar yaxshi parchalanmaydi, ularning qonga so'rilishi qiyin kechadi. Xususan, oldin eyilgan ovqat hazm bo'lmay turib ustiga yana ovqatlanish organizm faoliyati uchun xavfli hisoblanadi (bu qadim zamonlardan buyon ma'lum bo'lib, bu borada buyuk hakim va tabib Abu Ali ibn Sino va boshqa mutafakkirlar qimmatli fikrlarni bildirib o'tishgan). Bir so'z bilan aytganda hazm a'zolarining biologik ritmlarga bo'ysunishi e'tiborga olingan holda tashkil etilgan ovqatlanish tartibi organizm uchun juda muhim va foydali sanaladi. Aksincha bioritmlarga asoslanmagan holda ovqatlanish organizm faoliyatiga salbiy ta'sir etishi tabiiy hol.

Yuqoridagilardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ovqatlanish tartibiga rioya qilish sportchilarning to'g'ri ovqatlanishini tashkil etishda, shu orqali ularning sihat-salomatligini muhofaza qilishda, sportdagi natijalarni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, o'z vaqtida ovqatlanishning muhimligi haqida tegishli xulosa chiqarish qiyin emas Aniqlanishicha, sutkalik bioritmlar turli ta'sirotlarga, doimiy takrorlanadigan tartibning o'zgarishiga juda sezgir bo'ladi va arzimagan chetga chiqishlar ham tanadagi me'yorni buzib, turli kasalliklarga olib keladi. Ma'lumki, makronutrientlar guruhiga kiruvchi oqsil, yog' hamda uglevodlar to'g'ridan to'g'ri qonga so'rilmaydi. Ular dastlab hazm traktida eng kichik birliklar, ya'ni monomerlargacha parchalanishi lozim. Shuni alohida qayd etish o'rinliki, asosiy trenirovkalar yoki musobaqa vaqti bilan ovqatlanishlar orasidagi muddat uzayib yoki qisqarib ketishi sportchining ish qobiliyatiga, oziq moddalarning yetarli darajada hazm bo'lishi va o'zlashtirilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Adabiyotlarda e'tirof etilishicha, sportchi asosiy trenirovka yoki musobaqalardan kamida 1,5-2 soat oldin ovqatlanishi zarur. Xuddi shuningdek musobaqa yoki mashg'ulotlardan so'ng ham 1 soat o'tib ovqatlanishga o'tirish mumkin. Ovqatlanish tartibini yo'lga qo'yishda eng muhim jihatlardan biri bu kunlik energetik qiymatning ovqatlanishlar soniga mos ravishda taqsimlanishidir. Odatda nonushtada jami energetik qiymatning 15-20%i, tushlikda 35-40%i, ikkinchi tushlikda 10-15%i va kechki ovqatda 20-25%i qabul qilinishi me'yor sifatida e'tirof etiladi. Biroq bu borada hazm tizimining bioritmlarga asoslangan faolligini e'tiborga olish muhim ahamiyatga ega

Adabiyotlar:

1. *Мелиева М.С.* Общая и спортивная гигиена. – Т.: 2006.
2. *Парастаев С.А.* Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола). – Спорт; М.; 2018.
3. *Мазнев Н.* Правильное питание секреты здоровья и долголетия. – М.: 2008.
4. *Нестеренко В.И., Насынова Л.Г.* Лечебная кулинария. – Т.: Узбекистан, 2004.

5. *Qurbonov SH.* Ovqatlanish madaniyati. – T.: Ma’naviyat, 2005.
6. *Shoxmurodzoda H.M., Karomatulloh H.F.* Taomlanish odobi. - T.: Movarounnahr, 2005.
7. *Волков Н.И.* Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов/ Н.И. Волков. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 194 с.
8. *Борисова О.О.* Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. – М.; Советский спорт, 2007. -132 с.
9. *Met, Fitsdgerald.* Диета чемпионов. 5 принципов питания лучших спортсменов / Fitsdgerald Met. – М.: Mann, Ivanov i Ferber, 2017. - 172 с.
10. *Do’schanov B.O., Yusupova O.B.* Bolalarning oilada to‘g‘ri ovqatlanishining gigiyenik asoslari. Pediatriya. – T.: 2001. -26-29 b.

Elektron ta’lim resurslari:

1. <http://www.lex.uz>
2. <http://www.ziyonet.uz>
3. <http://www.gov.uz>
4. <http://ed.sjtu.edu.cn/ranking.htm>
5. <http://education.guardian.co.uk>
6. <http://www.aboutstudy.ru>
7. <http://www.reitor.ru>

Rezyume.

Bul maqalada spotshılardıń awqatlanıw tártibi haqqında aytıp ótilgen. Awqatlanıw tártibin jolǵa qoyıwdıń eń áhmiyetli tárepleriniń biri bul kúnlik energetikalıq ólshemniń awqatlanıwlar sanına mas ráwishte bólistiriliwi ekenligi sıyaqlı bir qatar máseleler izzertlengen.

Резюме.

В этой статье рассказывается о правилах питания спортсменов. Одним из наиболее важных аспектов при установлении режима питания является распределение дневной энергетической ценности в соответствии с количеством приемов пищи.

Resume.

This article talks about the eating rules of athletes. One of the most important aspects in establishing a diet regime is the distribution of this daily energy value in accordance with the number of meals.

Tayanış sózler: Bioritmologiya, biologiyalıq saat, makronutrientler, kraxmal, ferment, glyukoza, belok, monomerlar.

Ключевые слова: Биоритмология, биологические часы, макроэлементы, крахмал, фермент, глюкоза, белок, мономеры.

Key words: Biorhythmology, biological clock, macronutrients, starch, enzyme, glucose, protein, monomers.

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
XABARSHÍSÍ
Ilmiy-metodikaliq jurnal**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI
Ilmiy-uslubiy jurnal**

**ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Научно-методический журнал**

**BULLETIN
OF PHYSICAL AND SPORTS
Scientific-methodical journal**

Jurnalda basılıp shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay
Telefon: (+998-61) 224-20-54
e-mail: sportjurnal_uzdjtsunf@mail.ru

Basıwǵa ruxsat etildi: 15.10.2021.
Formatı: 60x84 1/8. Kólemi: 13,5 b/t.
Tirajı: 50.



Qaraqalpaqstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı ele de rawajlandırıw, salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw hám tarawğa joqarı maǵlıwmatlı qánigeler tayarlaw sistemasın bunnan bılay da jetilistiriw maqsetinde Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2018-jıl 13-noyabr kúngi 924-sanlı qararı menen Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universitetiniń Nókis filialı shólkemlestirildi. Ózbekstan Respublikası Dene tárbiyası hám sport ministriniń arawlı buyırǵı menen tájiriýbeli pedagog, tariyx ilimleri kandidadı B.J.Mambetov filial direktorı etip tayınlandı.

Filialğa 2018/2019 oqıw jılında sporttıń 7 túri boyınsha 50 student qabıl etilgen bolsa, keyingi oqıw jılında sporttıń 8 túrinen, 2020/2021 oqıw jılında 12 bakalavr tálim baǵdarı boyınsha studentler qabıllandı.

Búgingi kúnde filialda 17 qánigelik boyınsha kúndizgi, sırtqı hám arawlı sırtqı tálim baǵdarlarında mınnan aslam student tálim-tárbiya almaqta. Olardıń arasında Olimpiada oýınları qatnasıwshısı, Aziya hám Ózbekstan chempionları, xalıqaralıq jarıslardıń hám Universiada sport oýınlarınıń jeńimpazları, sport ustaları menen respublika saylandı komandası aǵzaları kópshilikti quraydı.