

ISSN 2181-2268



# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

ILIMY-METODIKALÍQ JURNAL

2021 №2-3

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ TURIZM HÁM SPORT MINISTRILIGI**

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

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT**

**XABARSHÍSÍ**

**Ilimiy-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**

**№2-3**

**NÓKIS - 2021**

## **SHÓLKEMLESTIRIWSHI:**

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

### **BAS REDAKTOR:**

**MAMBETOV B.J. – ÓzMDTSU NF direktori, tariyx ilimleriniń kandidati, docent**

### **Bas redaktor orınbasarı:**

**AYTÍMBETOV M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent**

### **REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ:**

**ALEWOV U. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor**

**BOLTABAEV M.R. – ekonomika ilimleriniń doktorı, professor**

**ELMURATOVA A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent**

**ERIMBETOV B.Q. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, docent**

**ESIMBETOV A.T. – biologiya ilimleriniń doktorı, docent**

**KERIMOV F.A. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor**

**QOCHANOV B.A. – tariyx ilimleriniń doktorı, professor**

**QOCHANOV D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı**

**QUDAYBERGENOV M.S. – filologiya ilimleriniń doktorı, professor**

**MATCHANOV A.T. – biologiya ilimleriniń doktorı, professor**

**MAMUROV B.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor**

**MAMBETOVA G.J. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı**

**ORAZOV SH.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor**

**PIRNIYAZOV I.Q. – pedagogika ilimleriniń kandidati, docent**

**REYMBAEVA R.S. – biologiya ilimleriniń kandidati**

**UTEBAEV T.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent**

**UTEPBERGENOV A.K. – biologiya ilimleriniń kandidati, docent**

**UTEMURATOV B.B. – tariyx ilimleriniń kandidati**

***Q.KEÑESBAEV – juwaplı redaktor***

***M.TÓLEGENOV – juwaplı xatker***

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám ingliz tillerinde jılına 3 márte basıladı.

Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciyalar 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

Basıwǵa ruxsat etildi: 29.12.2021. Formatı: 60x84 1/8. Tirajı: 100.

Bahası shártname tiykarında.

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

# M A Z M U N Í

## JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA

**М.Айтымбетов.** Жоқары билимлендириў тараўын раўажландырыўдағы жаңа кәдемлер..... 5

## DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHÍNÍGÍWLARÍ TEORIYASÍ HÁM METODIKASÍ

<b>Б.Мусаев, Р.Зарипова.</b> Физическая активность залог здорового образа жизни.....	9
<b>Р.Рўзметов.</b> Малакали волейболчилар тренировкасининг тайёргарлик даврлари ва хусусиятлари.....	14
<b>Б.Рахматов.</b> 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини педагогик тажриба давомида ўсиш сурьати.....	20
<b>Ф.Бобомуродов, О.Умаров.</b> Оценка физического развития борцов различных специализаций на основе антропометрических и соматотипологических показателей.....	25
<b>Р.Г.Исраилова, В.М.Корбут, Л.Ф.Гафурбаева.</b> Применение специальных силовых упражнений на тренажёрах в тренировке гребцов на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки	30
<b>М.Рамазанов, Р.Сапарбаева.</b> Zamanagóy sportta doping mashqalasi hám oǵan qarsi gúres.....	34
<b>М.Рахимов.</b> Chidamlilikni nazorati va uni rivojlantirish metodlari.....	40
<b>А.Нормурадов.</b> Профессиональный подход тренера к своей деятельности.....	46
<b>О.Абдуллаева.</b> Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida yengil atletika mashqlarining ahamiyati.....	49
<b>А.Частоедова, А.Бирюков.</b> Использование спортивного и прикладного плавания в физической подготовке курсантов военных вузов.....	53
<b>А.Рўзметов.</b> Волейбол ўйинида тактик ҳаракатлар самарадорлигини аниқлаш усуллари.....	57
<b>Ғ.С.Хўжамкелдиев.</b> Мактабларда ўқувчиларни энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтириш услубияти.....	61
<b>С.Сатбаев.</b> Методика обучения технико-тактических действий вольной борьбы для подростков слабослышащими нарушениями слуха (глухонемых).....	67
<b>В.Тлевов.</b> Yuqori malakali gandbolchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlanish darajasini o‘rganish.....	70
<b>А.А.Нуритдинов.</b> Таэквондода мусобақа фаолияти жараёнидаги хужум ҳаракатларини баҳолашнинг таҳлили.....	76

## JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

<b>Т.Утебаев.</b> Қорақалпоғистонда XX асрнинг иккинчи ярми ва XXI аср бошларида педагогика фанининг ривожланиши.....	81
<b>Ф.Н.Халилов.</b> Инновацион педагогик технологиялар асосида таълимни бошқариш хусусиятлари.....	84
<b>А.Mirzakulov.</b> Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari.....	97
<b>В.Атаниязов.</b> Jismoniy madaniyat o‘qituvchisining pedagogik vazifalari.....	101
<b>А.Utepbergenov, P.Mamutov.</b> Zamanagóy sport medicinasınıń joqarı tájiriybeli sportshılardı tayarlawda medicinalıq hám biologiyalıq áhmiyeti.....	106
<b>М.Бекчанов.</b> Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tabaqalashtirilgan metoddan foydalanish.....	110
<b>Ж.Кенжаев.</b> Talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyatini tashkil etish usullari.....	113
<b>U.Qosimov, F.Kulbulov.</b> Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayonlarga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar hamda tadbirlarni tashkil etish.....	118
<b>С.Шынназарова.</b> Соматизмлик фразеологизмлердиң лингвомәдений изертлениўи бойынша көзқараслар.....	122
<b>М.Кайпназарова.</b> Қарақалпақ тили арқа диалекти сөйлесимлеринде шарўашылыққа байланыслы кәсиплик сөзлердиң лингвогеографиялық сыпатламасы.....	127
<b>Ж.Асаматдинова.</b> Ózbekstandaǵı súwretshilik ónerinde insan obrazı.....	131
<b>Б.Нурекеев.</b> Дәстанларда палўанлар гүресиниң сүүретлениўи.....	135
<b>Қ.Кеңесбаев.</b> Спорт журналистикасында кәнигелер таярлаў процесиниң айырым мәселелери.....	142
<b>Т.Арзымбетов.</b> Ўқув фаолиятида хиссий зўриқишлар ва уларнинг психологик тавсифи.....	147
<b>М.Т.Султамуратова.</b> Sportta marketing хызметин шóلكемlestiriw.....	152

## USTAZLIQ – ULLI MÁRTEBE

<b>Ө.Әлеўов.</b> Гульфайруз карақалпақлардың да илимпаз қызы.....	164
-------------------------------------------------------------------	-----

## **JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA**

### **ЖОҚАРЫ БИЛИМЛЕНДИРИЎ ТАРАЎЫН РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДАҒЫ ЖАҢА ҚӘДЕМЛЕР**

**М.З.Айтымбетов – п.и.ф.д. (PhD), доцент**

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбиясы ҳам спорт университети  
Нөкис филиалы директоры орынбасары*

Ҳазирги дэўирдеги заманагөй тенденциялар мамлекетимиздин келешеги - ҳэр тэреплеме жетик, жоқары интеллектуал потенциалға, кэсиплик шеберликке ийе жоқары мағлыўматлы қәнигелер таярлаў системасы менен тиккелей байланыслы екенлигин ҳэр тэреплеме дәлийллемекте. Сонлықтан, мамлекетимизде жоқары билимлендириў тараўына, жоқары кэсиплик компетенцияға ийе, маман қәнигелерди таярлаў мәселелерине айрықша итибар қаратылмақта. Жоқары билимлендириў системасы – жәмийеттеги барлық **раўажланыўлардың бирден-бир дереги** сыпатында белгиленип, тараў алдына бир қанша жуўапкершиликли ўазыйпалар белгилеп берилди.

Жоқары мағлыўматлы қәнигелер таярлаў системасын миллий ҳәм жәхән тәжирийбелерин есапқа алған ҳалда модернизациялаў бойынша соңғы дэўирде ҳүкиметимиз тэрепинен бирқанша рәсмий, ҳуқықый ҳүжетлер қабыл етилди. Бул мәселеге жақын келешекте мамлекетимиз раўажланыўының тийкарғы бағдарларын белгилеп бериўши “2022-2026-жыллар ушын белгиленген Жаңа Ўзбекстанның раўажланыў стратегиясы”нда жасларды жоқары билимлендириўге қамтып алыў дәрежесин асырыў, жоқары билимлендириўди раўажландырыўға айрықша итибар қаратылған. Себеби, мийнет базарының заманагөй талапларынан келип шығып, жоқары мағлыўматлы қәнигелерди таярлаў, билимлендириў хызметлериниң ашықлығын тәмийинлеў өз шешимин күтип турған актуал машқалалардан болып есапланады.

Сонлықтан, мамлекетимизде тез арада жоқары билимлендириў системасын түпкиликли реформалаўға бағдарланған тенденциялар жоқары билимлендириў системасын жәмийеттеги локоматив күшке айландырыў менен байланыслы болған инновацион механизмлерди әмелге асырыў зэрүрлигин баслы ўазыйпа сыпатында илгери сүрмекте.

Жоқарыдағылардан келип шығып, жоқары билимлендириўди түптен модернизациялаў мақсетинде қабыл етилген “Ўзбекстан Республикасы Жоқары билимлендириў системасын 2030-жылға шекем раўажландырыў концепциясы”нда тараўды раўажландырыўдың төмендегише баслы бағдарлары белгилеп алынды:

- мамлекетлик-жеке меншик шерикликти раўажландырыў, аймақларда мамлекетлик ҳәм мамлекетлик емес жоқары билимлендириў мәкемелериниң жумысын шөлкемлестириў тийкарында жоқары билимлендириў менен

қамтып алыу дәрежесин арттыруу, тарауда саламат бәсеки орталығын жаратыу;

- мәмлекетимиз жоқары билимлендириу мәкемелери арасынан рауажланған мәмлекетлер тәжирийбелерин өзінде жәмлеген флагман жоқары оқыу орынларын қәлиплестириу;

- жақын жыллар ишинде республикадағы жоқары билимлендириу мәкемелерин халықаралық тән алынған (Quacquarelli Symonds World University Rankings, Times Higher Education ёки Academic Ranking of World Universities) шөлкемлердиң жоқары билимлендириу мәкемелери дизиминиң биринши мыңлығынан орын алыуына имканият жаратыу;

- халықаралық тәжирийбелерден келип шығып, жоқары билимлендириудиң алдынғы стандартларын енгизиу, оқыту сапасын жоқарылатыу мақсетинде басқышпа-басқыш оқытудың кредит-модуль системасын енгизиу;

- билим алыушыларда оқыу бағдарламаларына теориялық билим алыуға бағдарланған билимлендириуден әмелий көнликпелерди қәлиплестириуге бағдарланған билимлендириу системасына басқышпа-басқыш өтиу;

- жоқары билимлендириудиң мазмунын сапа жағынан жаңа басқышқа көтериу, социаллық тарау хәм экономикалық тармақлардың турақлы рауажланыуына мүнәсип үлес қосатуғын мийнет базарында өз орнын таба алатуғын жоқары маманлықтағы кадрларды таярлау системасын жолға қойу;

- жоқары билимлендириу мәкемелериниң академиялық бийғәрезлигин тәмийинлеу;

- жоқары билимлендириу мәкемелеринде билимлендириу, илим, инновация хәм илимий изертлеулердиң нәтийжелерин коммерцияластыруу жұмысының үзликсиз байланыслылығын нәзерде тутатуғын «Университет 3.0» концепциясын басқышпа-басқыш енгизиу;

- сырт ел инвестицияларын кеңнен тартыу, пуллы хызметлердиң көлемин кеңейтиу хәм басқа да бюджеттен тысқары қаржылар есабынан жоқары билимлендириу мәкемелеринде технопарк, форсайт, технологиялар трансфери, стартап, акселератор орайларын шөлкемлестириу және оларды тийисли тармақ, тарау хәм аймақлардың социаллық-экономикалық рауажланыуын изертлейтуғын хәм келешекти болжаушы илимий-әмелий мәкемелер дәрежесине алып шығыу;

- жоқары билимлендириу мәкемелериниң профессор-оқытушылары, илимий-изертлеушилер, докторантлары, магистратура хәм бакалавриат студентлериниң жоқары импакт-факторға ийе халықаралық илимий журналларда мақалалар жәриялауын, мақалаларға болған силтеме алыу көрсеткишлериниң өсиуи, сондай-ақ, республика илимий журналларын халықаралық илимий техникалық мағлыұматлар базасына басқышпа-басқыш киргизилиуин тәмийинлеу;

- Өзбекстан жоқары билимлендириў системасын Орайлық Азияда халықаралық билимлендириў бағдарламаларын әмелге асыратуғын «хаб»қа айландырыў;

- жоқары билимлендириўдиң инвестициялық тартымлылығын арттырыў, сырт ел билимлендириўи ҳәм илимий технологияларын тартыў;

- студент-жаслардың тәлим-тәрбиясы ушын қосымша шараятлар жаратылған комплексли илажларды өз ишине алған бес басламаны әмелиятқа енгизиў;

- жоқары билимлендириў мәкемелериниң инфраструктурасын ҳәм материаллық-техникалық базасын, соның ишинде, халықаралық финанс институтларының жеңилликли қаржыларын кеңнен тартыў есабынан жақсылаў, оларды басқышпа-басқыш өзин-өзи қаржыландырыў системасына өткериў ҳәм финанслық турақлылықты тәмийинлеў;

- билимлендириўдиң өндириллик кәрханалар ҳәм илимий-изертлеў институтлары менен өз-ара пайдалы бирге ислесиўин жолға қойыў;

- халықтың социаллық қорғаўға мүтәж қатламларын, соның ишинде, имканияты шекленген шахсларды жоқары билимлендириў менен қамтып алыў дәрежесин арттырыў, олар ушын инфраструктураға байланыслы шараятларды жақсылаў.

Соның менен бирге, бул концепцияда барлық жоқары билимлендириў орынларының искерлигин тәртипке салыўшы ҳәм қадағалаўшы жәмәәтлик уйым Республикалық жоқары билимлендириў кеңесине тийкар салынып оның тийкарғы ўазыйпалары белгилеп берилди. Яғный, кең жәмийетшилик, профессор-оқытыўшылар, студентлер, жұмыс бериўшилердиң пикирин үйрениў, сырт ел тәжирийбелерин енгизиў арқалы жоқары билимлендириў сапасын арттырыў, жоқары билимлендириўди мәмлекет тәрәпинен басқарылыўы, билим бериўде жоқары сапаны тәмийинлеў бойынша тәсиршең жәмийетлик қадағалаўды орнатыў, ғалаба хабар қураллары ҳәм басқа да пуқаралық жәмийети институтлары менен жақыннан бирге ислесиў, тараўда ашық-айдынлық ҳәм қалыслықты тәмийинлеў, коррупцияға шараят жарататуғын факторларды сапластырыў, кадрларды таярлаў, қайта таярлаў, қәнигелигин арттырыў ҳәм педагоглардың илимий-инновациялық жұмысын раўажландырыў бойынша ис-илажларды шөлкемлестириў, халықаралық байланыслар, биргеликтеги бағдарламалардың нәтийжелилигин баҳалаў, бирге ислесиўдиң жаңа түрлерин раўажландырыў, сырт елли профессор-оқытыўшыларды жоқары билимлендириў системасына тартыў бойынша бир қатар ис-илажларды әмелге асырыў мақсетинде Республикалық жоқары билимлендириў кеңеси шөлкемлестирилди.

Улыўма, соңғы дәўирдеги тараўда әмелге асырылған реформалар тез арада өз нәтийжелерин берип, халқымыздың, улыўма жоқары мағлыўмат алмақшы болған хәр бир пуқараның жасы, миллети, социаллық келип шығыўына қарамастан Конституциялық ҳуқықларынан толық пайдаланыўға шараят жаратылды. Яғный, хәр бир шахс ушын күндизги, сыртқы ҳәм кешки



тәлим формаларында билим алыўға хәм буннан тысқары, кеминде 5 жыл мийнет стажына, ис тәжирийбесине ийе болған пуқараларда өзлери хызмет етип атырған мәкемелердиң усыныснамасына тийкар имтихансыз, сәўбет тийкарында жоқары билимлендириўге қабыл етилип, тәжирийбели қәнигелердиң өндиристен ажыралмаған ҳалда жоқары мағлыўмат алыўына имканиятына ийе болды.

2017-2021-жылларда питкериўшилерди жоқары оқыў орынларына қамтып алыў дәрежеси 9 проценттен 28 процентке өсип, бул көрсеткиш 2030-жылға келип 50 процентке жеткизиў көзде тутылған. Мәмлекетлик грантлар саны 2 есеге көбейтилип, ҳаял қызларды жоқары билимлендириўге қабыллаўда бир қанша жеңилликлер берилди. Жоқары оқыў орынлары саны 141 ге жеткизилип, қабыллыў квоталары 66 мыңнан 182 мыңға жеткизилди, раўажланған шет ел оқыў орынларының 26 филиалында жоқары мағлыўматлы қәнигелерди таярлаў жолға қойылды. Профессор оқытыўшылардың ис-хақысы орташа 3,5 есеге арттырылыўы жоқары билимлендириўдеги реформалардың дәслепки нәтийжелеринен болып есапланады.

Демек, жоқары билимлендириўге жасларды қамтып алыў дәрежесин басқышпа-басқыш асырыў, тараўда саламат бәсекили орталықты қәлиплестириў, оқытыў сапасын жоқарылатыў, оқытыў процессине санлы технологияларды енгизиў, жоқары оқыў орынларының финансылық ғәрезсизлигин тәмийинлеў тараўды хәр тәреплеме раўажландырыў ушын ҳәзирги дәўирдеги баслы ис-илажлардан болып есапланады. Бул ис-илажлар заманагөй билим хәм жоқары мәнәўий-әдеп икрамлылық пазыйлетлерге ийе, еркин пикирлеўши маман кадрларды таярлаў процесин сапа жағынан жаңа басқышқа алып шығыўға кең имканиятлар жаратады.

# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHÍNÍGÍWLARÍ TEORIYASÍ HÁM METODIKASÍ

УДК. 796/799

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Б.Б.Мусаев - к.п.н., Р.Зарипова**

*Узбекский государственный университет физической культуры  
и спорта*

**Актуальность.** Указом президента страны от 11 апреля 2022 года «О мерах по выводу на новый уровень вовлечения молодежи в массовые занятия спортом в микрорайонах» с 2022 года в рамках ежегодного «Молодежного форума», который традиционно проводится 30 июня – День молодежи Республики Узбекистан и в декабре пятиэтапное публичное соревнование по футболу, мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, шахматам, шашки, настольный теннис, стритбол, воркаут будет внедрена система спортивных соревнований [1]. Связи с этим возникает вопрос об научном обеспечении данной сферы. В научной литературе, рассматривающей проблемы физической активности и улучшения здоровья человека, широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни». Научно-технический прогресс и интернет технологии заставили людей врасплох, так как они стали менее физически активными. Своего рода гаджеты, смартфоны, смарт браслеты и т.д. устройства которые предназначены для облегчения и усовершенствования жизни на самом деле отрицательно влияют на психофизическое состояние и здоровья человека в целом. Решением проблемы защиты и сохранения здоровья людей исследователи увязывают не только с улучшением экологической ситуации, но и с осознанием каждым человеком ценности здоровья и ответственности за свое здоровье.

Здоровый образ жизни как обобщенное *понятие* (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия [4]. Самым доступным и не надоедливым средством могут служить дворовые турники, которые есть сегодня на каждом квартале и комплексе жилых домов.

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена советского союза стран, главным образом, в целях распространения физкультурных занятий среди молодёжи и тем самым способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию. С этой же целью были введены нормативы «Алпомиш и

Барчиной», в которые также входили подтягивания на турнике и подъём из виса в упор переворотом или силой. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Появлялись даже организованные сообщества по занятию *культуризмом*.

В 2000-е с развитием интернета на сайте, предоставляющем услуги видеохостинга, начали появляться любительские видеоролики с тренировками на улице (*streetworkout*) в США и в гетто (*ghettoworkout*) [2]. Некоторые ролики вызвали большой интерес у молодёжи по всему миру и подобные ролики стали снимать в других странах, используя в названиях те же слова (*workout*). Со временем данное увлечение стало приобретать форму молодёжного движения в странах постсоветского пространства, например в России, Казахстане, Белоруссии и на Украине.

Воркаут (англ. «Workout» – тренировка) – система тренировок с собственным весом или небольшим отягощением, основой которых является пропорциональное развитие силы, выносливости и гибкости всего тела; новый вид спорта, входит в состав дисциплин воздушно-силовой атлетики.

Особенность тренировочной программы заключается в выполнении стандартных комплексов базовых упражнений. При этом атлет может тренироваться как на специально оборудованных спортплощадках, так и без дополнительного оборудования (на земле). Воркаут – спортивная дисциплина, возникающая в околоспортивной субкультурной среде. По этой дисциплине регулярно проводятся мастер-классы, показательные выступления, соревнования и фестивали, которые уже не ограничивают участников возрастными рамками [4].

На это увлечение молодёжи обратили внимание и власти многих стран, в том числе и Узбекистан. Как по просьбам общественности, так и в рамках государственного правления был отдан Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта». В рамках развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни среди населения республики было рекомендовано выделить в качестве приоритетных виды спорта: ходьбу, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, «Workout» (квартальный и уличный фитнес). В связи с этим Кабинету Министров было дано указание до 1 июня 2021 года развивать такие виды спорта, как ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол и воркаут, а также Паралимпийское движение, вовлечение людей с ограниченными физическими возможностями в физкультуру и спорт. Особенно важное из этого принять решения об утверждении программ мероприятий, направленных на укрепление здорового образа жизни среди женщин, воплощающих идею «Здоровая женщина - большое будущее», вовлечения их в занятия физической культурой и спортом [1].

Таким образом с 2021/2022 учебного года для учащихся должны быть разработаны критерии оценки их физической работоспособности (бег,

метание, прыжки, тяга) в зависимости от возрастной группы, фиксировать эти показатели на отдельной странице в рейтинговом дневнике. При поддержке государственной программы началось активное строительство специальных площадок со всеми необходимыми спортивными снарядами для занятий уличной гимнастикой. Впоследствии, например, в спальных районах города Ташкента, парках и при торгово-развлекательных комплексах, появились площадки где можно пользоваться спортивным инвентарём безвозмездно и в любое время суток. Также начали регистрировать региональные федерации по данному виду любительского спорта который за короткий период переходят уже в профессиональный вид.

**Обсуждение литературного анализа.** В связи с этим, глядя на результаты деятельности в области физической культуры и спорта в Узбекистане, можно увидеть, что организация общественных и спортивных мероприятий, то есть дополнительная работа или работа от простого к сложному, не раскрывается с научной точки зрения и состоит из бесцельных упражнений. Анализ показывает, что в контексте Узбекистана такая ситуация в первую очередь связана с тем, что она не адаптирована и не развита к компонентам этой деятельности, таким как возраст, пол, интересы, социально-политические взгляды и место в труде и обществе.

В настоящее время остро стоит проблема оздоровления населения, особенно здоровья подрастающего поколения, а значит, и здоровья нации в целом. В последние годы нередко встречаются факты, свидетельствующие о низком уровне здоровья населения. Особенно можно подчеркнуть период пандемии 2020 года. Люди были вынуждены ограничивать свою физическую активность, не выходить из дома без острой необходимости, так как этого требовали правила личной безопасности. Так же, одной из причин неудовлетворительного состояния здоровья населения всех возрастных категорий является отсутствие реально действующей системы физкультурно-оздоровительной работы в спортивно-физкультурных организациях в целом. Нет методических разработок, описывающих последовательность использования различных форм проведения занятий, оздоровительно-развивающих средств с учётом возрастных групп и состояния здоровья населения.

**Организация исследования.** Существующие факты неутешительного положения неудовлетворительного состоянии здоровья населения на сегодняшний день свидетельствуют о том, что назрела острая необходимость проведения системной физкультурно-оздоровительной работы в целях повышения уровня физической активности и физического состояния людей. В связи с этим являются актуальными проблемы эффективного использования физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на широком использовании физкультурных средств в том числе и средства уличной гимнастики workout.

При правильном подходе тренировки без дополнительного отягощения позволяют гармонично развить и укрепить все тело. Базовые упражнения с

собственным весом включают в себя всем знакомых движения – подтягивания, приседания, отжимания, планка и другие функциональные упражнения – каждое из которых имеет огромное количество вариаций (Таблица-1).

Средствами могут служить следующее:

1. Средства нормализации и уточнения представлений в сознании начинающих воркаутеров;
2. Средства, входящие в среду обучения (стандартные, нестандартные);
3. Правила, сознательная срочная информация о предпринятых действиях (верно-неверно);
4. Контроль для совершенствования техники выполнений и развития базовых упражнений;

Таблица-1

**Распространённые упражнения для тренировки**

№	Названия упражнения	Примечание к упражнению
1	Выход силы на перекладине-силовое упражнение на повторение	при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз - полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. в качестве усложнения могут выполняться подтягивания разными хватами (верхним, нижним, широким, узким), подтягивания за голову, на одной руке, с поочерёдной переменой рук.
2	Штиц на кольцахупражнение на повторение	для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях, избегать маховых и рывковых движений
3	Отжимания в стойке на руках упражнение на повторение	принимается стойка на руках. после, согнув руки в локтях, опускаетсяголовой до пола; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение. Существуют разновидности и усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (параллельно и на одной жерди стоялок), высоты опоры.
4	Отжимания на брусках в горизонте	для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх - полностью разгибать руки в локтях, а при опускании - сгибать руки в локтях до 90°, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в горизонтальном положении, без наклона туловища. Значительно более сложные упражнения - отжимания на брусках в горизонте (при выполнении необходимо контролировать положение корпуса строго в горизонтальном положении) и в стойке на руках (при выполнении стараться держать тело прямым, без завалов вперёд или назад, руки перпендикулярны земле)
5	Передний и задний горизонт на кольцах	также может выполняться как статическое упражнение, с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на время, при удержании руками за кольца(кольца впереди и сзади); или как упражнение на повторение с отпусанием корпуса до горизонта. Может быть усложнён исполнением, удерживаясь только с утижилителями, удерживаясь на пальцах, совершая боковые повороты в висячем положении и так далее

Организм человека – это единая система, поэтому работать с ней нужно комплексно. Упражнения с собственным весом воздействуют сразу на все группы мышц, а не на каждую в отдельности. Благодаря тому, что такая физическая нагрузка естественна для организма, снижается риск перегрузки организма и травмирования. Как правило, самые слабые зоны организма – запястья, локти, колени, нижняя часть спины, бедра, ромбовидные мышцы (мышцы, поднимающие лопатку), позвоночник, плечи и шея. Тренировки с собственным весом естественным образом воздействуют на суставы, укрепляют связки и сухожилия и при соблюдении техники безопасности не причиняют им вреда. Более того, снижается риск возможных повреждений в будущем.

**Таким образом можно сделать вывод**, из контекста «здоровый образ жизни» следует, что в него вкладывают смысл способа организации жизни человека, направленного на профилактику болезней и укрепление здоровья. В любой деятельности, в том числе здоровьесозидающей, большое значение имеют процессы познания и мотивации. Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентирована на формирование у человека мотивационной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять физическую активность, направленную на сохранение своего здоровья.

#### **Литература:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 11 апреля 2022 года «О мерах по выводу на новый уровень вовлечения молодежи в массовые занятия спортом в микрорайонах».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №ПФ-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
3. Bibi Gram, Andreas Holtermann, Karen Sjøgaard, Gisela Sjøgaard. Effect of individualized worksite exercise training on aerobic capacity and muscle strength among construction workers - a randomized controlled intervention study // Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. - 2012-09. - Т. 38, выпуск №5. Стр. 467-475. -ISSN 1795-990X 0355-3140.
4. Оралов А.А, Гиль А.Ю, Поликина О., Андреев Е.М, Школьников В.М. Социальные и медицинские аспекты сохранения здоровья мужчин трудоспособного возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2011. - Т., вып. №1. - ISSN 2076-4618.
5. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. –2016г.- №4. - Стр. 654-648.
6. Musaev B., Nurmamatova S. Basic of learning walking in figure skating //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 1350-1356.

#### **Резюме**

*В статье рассмотрена проблема здравоохранения, адаптивных возможностях и обеспечение физической активностью людей посредством упражнений оздоровительно-развивающего вида спорта воркаутпротив собственного веса. Приведен пример упражнений на турнике для начинающих воркаутеров.*

### **Rezyume**

*Maqolada sog'liqni saqlash, moslashish qobiliyati va o'z vazniga qarshi sog'lomlashtiruvchi sport mashqlari orqali odamlarning jismoniy faolligini ta'minlash muammosi ko'rib chiqilgan. Boshlang'ich workoutlar uchun turnikda bajariladigan mashqlar misoli keltirilgan.*

### **Resume**

*The article considers the problem of health care, adaptive capabilities and providing people with physical activity through exercises of a health-improving and developing sport workout against their own weight. An example of exercises on a horizontal bar for beginners is given.*

**Ключевые слова:** воркаутер, физическая активность, комплекс упражнений, турник, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные работы.

**Kalits'o'zlar:** workotchi, jismoniyfaollik, mashqlarkompleksi, turnik, sog'lomturmushtarzi, jismoniytarbiyavasog'lomlashtirishishlari.

**Base words:** workout, physical activity, a set of exercises, a horizontal bar, a healthy lifestyle, physical culture and wellness work.

УДК. 796.325.

## **МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТРЕНИРОВКАСИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Рўзметов Ромон Норимонович**

**Урганч давлат университети**

Волейбол спорт турида тайёргарлик машғулотида йил давомида иккита спорт мавсуми бўлади (қишки ва ёзги). Шунга боғлиқ равишда иккита катта цикл кўзда тутилади. Юқори малакали волейболчиларда тайёргарликни иккита йиллик циклга ажратиб режалаштириш мақсадга мувофиқдир, кузги-қишки (таҳминий сентябр-октябр) ва баҳорги-ёзги (таҳминий май-август) [1]. Бу иккита катта йиллик цикл бир ёки иккита тайёргарлик давридан, календар мусобақаларга боғлиқ ҳолда иккита мусобақавий давр ва иккита (ёки битта) ўтиш давридан иборат бўлади. Таҳминан биринчи даври кўзланган мақсадга мувофиқ ҳолда тайёргарликни аниқ режалаштиришга имкон берувчи мос босқичларга бўлинади. Давр ва босқичларнинг давомийлиги ва муддати тайёргарликнинг вазифалари, календар мусобақаларга боғлиқ бўлади.

Машғулоти давлари ҳар бир даврда машғулоти жараёнининг мазмуни ва тузилишини характерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши муносабати билан бу белгилар қандай ўзгаришини кузатиб бориш демакдир [2].

Тайёргарлик даври машғулотнинг ҳар бир янги цикли бошланиши билан бошланади ва асосий мусобақалар яъни биринчи календар ўйинлари бошланиши билан якунланади. Бунда келгуси муваффақиятларга замин яратилади, шунинг учун ҳам бу давр имкон қадар узок давом этиши керак. Бу даврда янги ўйин услари ва ҳаракатлари таҳлил қилинади, ўйинчиларнинг тайёргарлиги текширилади, техник усуллар ва тактик ҳаракатлар эгалланади.

Тайёргарлик даврида олдиндаги бўладиган йилнинг муҳим мусобақаларини эътиборга олиб, асосий эътиборни махсус жисмоний тайёргарликка қаратиш керак. Техник тактик тайёргарликда эса асосий мақсад ўрганилган усул ва ҳаракатларни такомиллаштиришдан иборат бўлади. Иродавий тайёргарликда эса жамоани тайёрлаш уларнинг ўз ҳаракатларига бўлган ишончини тарбиялаш муҳим ўрин тутди. Ўйин тайёргарлиги ва мусобақавий тайёргарликда вақт аста-секин оширила боради. Машғулотларда машқларнинг ҳажмини камайтириб жадаллигини ошириш мумкин. Шундай қилиб, тайёргарлик даври йилнинг асосий мусобақаси билан тугалланади.

Тайёргарлик даври уч босқичга бўлинади. Биринчи босқич, умумий ёки базавий тайёргарлик ҳисобланади. Унинг асосий мақсади спорт формасига эга бўлиш учун замин яратишдан иборат. Бу вазифани ҳал қилиш учун тайёргарликнинг барча бўлимлари муҳим аҳамиятга эга (жисмоний, техник, тактик ўйин тайёргарлиги, руҳий ва назарий тайёргарлик). Аммо уларнинг ҳажми бир хил бўлмайди.

Жисмоний тайёргарликнинг устунлиги, тайёргарликнинг биринчи босқичида унга умумий вақтнинг 40% ажратилади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятларини ошишини таъминлаш ва ўйинчининг ҳаракат кўникма ва малакалари диапазонини кенгайтириш, шу билан бирга махсус жисмоний тайёргарликни кўникма ва малакаларини шакллантириш, махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантиришдан иборат. Бунинг учун енгил ва оғир атлетика машқлари, акробатика ва бошқа спорт ўйинларидан фойдаланилади. Машқларни танлаганда волейболчи учун зарур бўлган махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва волейбол ўйинида бажариладиган ҳаракатларга мос машқлар танланади.

Бу босқичда техник тайёргарлик ҳам асосий ўрин тутди. Унга умумий вақтнинг 40% ажратилади. Ўйинчилар техник усулларни ўрганадилар, ўз камчиликлари (ҳатоларини) тўғирлайдилар. Кейин эса техник усуллар такомиллаштирилади.

Тактик тайёргарлик ва ўйин тайёргарлиги босқичда умумий вақтнинг тахминан 20% ажратилади. Унинг умумий йўналиши – ўйин малакаларини, жумладан яқка тартибдаги ва гуруҳ бўлиб бажариладиган тактик ҳаракатларининг кўникма ва малакаларини эгаллаш ва такомиллаштиришдан иборат бўлади.

Барча босқичларда бошқа тайёргарлик турлари билан бир қаторда руҳий тайёргарликка ҳам катта эътибор қаратилади. Бунда биринчи навбатда ўйинчиларда машғулотларда меҳнатсеварликни тарбиялаш, спортда муваффақиятларга эришишни таъминловчи иродавий имкониятларни янада оширишга эришиш лозим.

Назарий тайёргарлик, тайёргарликнинг барча босқичларида олиб борилади ва ҳар бир тайёргарлик даври ва босқичларини ўзига хос хусусиятига мос ҳолда ташкил қилинади. Шу билан бирга ўйинчилар биринчи навбатда спорт фаолиятининг асосини ташкил қилувчи билимларни



эгаллайдилар ва чуқурлаштирадилар. Бўлиб ўтган ўйинлар, мусобақалар таҳлил қилинади. Спортчилар келгуси йил иш режаси, мусобақалар календари билан танишадилар, кундалик юритиш ишлари, индивидуал режа ва назорат топшириқларини ва (бошқалар) ўрганадилар.

Ўтилган машғулотлар бўйича назорат синовлари ва тестлар ўтказилади. Бу босқичда ўтказиладиган машғулотларнинг асосий шакли жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича махсус ва комплекс машғулотлардир. Бунда машғулот юкламаларининг умумий ҳажми кам жадаллик билан аста-секин оша боради.

Иккинчи босқич махсус тайёргарлик бўлиб, бу босқичдаги асосий вазифа юкламаларни ошириб боришга қаратилади. Волейболчи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатлар ва малакаларни ривожлантиришдан иборат. Бу вазифа тайёргарликнинг барча бўлимлари учун бир хил бўлиб, ажратилган вақт турлича бўлади.

Жисмоний тайёргарлик умумий вақтнинг 20% ни ташкил қилади. У умумий тайёргарликнинг кейинги ривожланиши ва хар томонлама ўсиши билан боғлиқ бўлиб махсус тайёргарликнинг ўсиши билан узвий боғлиқдир. Бунда иш қобилиятини тез ва тўла тиклашга ёрдам берувчи кўшимча воситалардан, шу жумладан, кросс ва спорт ўйинларининг айрим турларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Махсус жисмоний тайёргарликка ажратилган вақт ошади. Техник тайёргарликка умумий вақтнинг 30% ажратилади. Бунда асосий эътибор турли шароитларда ўйин вазиятларига яқин ҳолатларда, ўйинчининг бажарадиган вазифасини ҳисобга олиб ўйин техникасини эгаллаш ва такомиллаштиришга қаратилади.

Бу босқичда тактик, ўйин тайёргарлиги ва мусобақавий тайёргарликка умумий вақтнинг 50% ажратилади. Бунда асосан ўйинчиларнинг жамоада бажарадиган вазифаларидан келиб чиқиб индивидуал ҳаракатларни эгаллаш ва ривожлантиришга эришиш зарур.

Ўйинчилар гуруҳ-гуруҳ бўлиб бажарадиган ва жамоавий тактик ҳаракатларни ўрганадилар ва илгари ўрганган жамоавий ҳаракатларни такомиллаштирадилар. Жамоа таркиби, ўйинчиларнинг бажарадиган вазифалари аниқлаб олинади. Руҳий тайёргарлик жараёнида ошиб боровчи юкламаларда толиқишга қарши курашилади ва бир хил машқларни такрорлашга йўл қўйилмайди. Шунинг учун ҳам спортчилар билан индивидуал машғулот олиб бориш лозим.

Бу босқичда машғулотлар асосий шакли жисмоний, техник, тактик ва ўйин тайёргарлигида яқка, гуруҳ ва жамоавий услубларни қўллаб махсус ва комплекс машғулот олиб борилади. Машғулотнинг мусобақавий ва ўйин методига ажратилган вақт кўпроқ бўлади. Юкламаларнинг умумий ҳажми барқарорлашади ва машқларнинг бажарилиши жадаллашиши давом этади. Учинчи босқич мусобақадан олдинги босқич бўлиб, бу босқичнинг асосий вазифаси спорт формасини шалланишини якунига етказиш ва ўйинчиларнинг махсус мусобақавий фаолиятни ўзлаштиришга эришишдан иборат. Тайёргарликнинг хар бир бўлимларида ажратилган вақт турлича бўлади.

Бунда махсус жисмоний тайёргарликка умумий вақтнинг 10% ажаратилиб, у асосан умумий машқланганликни сақлаб туриш ва махсус машқланганлик ва иш қобилиятини ўстиришга эришиш билан узвий боғлиқдир. Бунда асосий эътиборни иш қобилиятини тез ва тўлиқ тиклаб олишга ёрдам берувчи воситаларга қаратиш лозим.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан эътибор тезкорлик, тезкор-кучлилик ва махсус чидамкорлик (айниқса сакрашда ва зарбали ҳаракатларда) сифатларини ривожлантиришга йўналтирилиши керак.

Техник тайёргарлик умумий вақтнинг 30% ини ташкил қилади. Техник усуллар эса янада мураккаброқ шароитларда бажарилади. Тактик, ўйин ва мусобақавий тайёргарликка умумий вақтнинг 60% ажратилади. Бунда асосий эътибор ўйин тайёргарлиги ва мусобақавий тайёргарликни ривожлантиришга қаратилади.

Ўйинлар ва мусобақаларда асосан индивидуал, гуруҳ-гуруҳ ва жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатларни ҳимояда қандай такомиллаштирилса хужумда ҳам шундай такомиллаштириш амалга оширилиши зарур. Руҳий тайёргарликда асосий эътиборни мусобақаларга бевосита руҳий тайёрлашга, ғалабага бўлган ишонч ҳиссини ошириб, жисмоний ва руҳий кучни энг юқори даражасига эришиш лозим.

Учинчи босқичда жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат синовларга, назорат учрашувлари ўтказилиши мумкин. Унда жамоанинг техник-тактик маҳорати текширилади. Бу босқичда жамоалар яқинлаштирувчи характердаги мусобақаларда қатнашиши мумкин. Учинчи босқичда машғулотнинг асосий шакли – техник ва тактик тайёргарлик бўйича комплекс машғулотлар ўтказиш, техник-тактик усулларни такрорлашга, ўйналадиган ўйин тайёргарлиги бўйича тематик машғулотлар ўтказиш, мусобақаларга яқинлаштирувчи характердаги назорат учрашувлари ва календар ўйинлар ўтказишда юкламаларнинг умумий ҳажми камаяди, уларнинг жадаллиги эса мусобақавий даражага етади ҳатто оша боради.

Мусобақавий давр асосий календар мусобақаларнинг биринчисидан охиригисигача чўзилади. Маълумки волейболчилар мусобақавий даври қишки ва ёзги даврларга бўлинади (1-жадвал). Тайёргарлик давридан фарқ қилиб мусобақавий давр ягона ички структурага эга бўлмайди. Мусобақавий давр шу даврда ўтказиладиган мусобақалар сони ва календар ўйинларнинг тузилишига боғлиқ.

*1-жадвал*

**Волейболчилар тайёргарлигининг даврларга бўлинишининг тахминий графиги**

<b>Биринчи кўзги-қишки цикл</b>	<b>1 сентябр – 10 май,</b>
Тайёрлов даври	1 сентябр – 15 декабр, шу жумладан:
1-босқич	1 сентябр – 30 сентябр
2-босқич	1 октябр – 30 октябр
3-босқич	1 ноябр – 15 декабр
Мусобақавий давр	15 декабрдан 20 апрелгача
Ўтиш даври	20 апрел – 10 май

<b>Иккинчи баҳорги-ёзги цикл</b>	<b>11 май 31август</b>
Тайёрлов даври	11 май – 15 июн,
Мусобақавий давр	15 июн – 31 июл,
Ўтиш даври	1 – 31 август

Бу давр айниқса ўзига хос қўйидаги уч вариантга бўлинади. Биринчи вариант – бунда мусобақавий давр бир хил бўлиб, барча ҳафталар бир бирига ўхшаш бўлади. Бу тузилишдаги даврга шу нарса хоски, битта мусобақани ўтказиб, оралиқлар билан. Навбат билан календар ўйинларни ўтказиш мумкин.

Иккинчи вариант – бунда мусобақа даври бир хил бўлмайди, унинг ўзи мусобақавий босқичлардан иборат бўлиб, улар оралиқлари бир неча ҳафталарга бўлинади ва мусобақавий тарзда ўтказилади.

Учинчи вариант – бунда мусобақавий даврнинг тузилиши биринчи ва иккинчи вариантларнинг алоқадорлигидан иборат. Бу даврда бир неча мусобақаларни ўтказишдан фойдаланилади, масалан бир мусобақа учрашув тариқасида ўтказилади. Оралиқ интервалга асосланган ҳолда, иккинчи мусобақа тур шаклида ўтказилади.

Жисмоний тайёргарликнинг воситалари турличадир. Бунда спорт формасини сақлаб қолиш, тўлиқ дам олишни таъминлаш учун замин тайёрлаш имкониятларини кенгайтириш зарур.

Спорт тайёргарлиги тизими мураккаб, кўпгина ўзаро боғлиқ ва ўзаро таъсирда бўлган компонентлардан (жисмоний, техник, тактик, ўйин, мусобақавий, руҳий ва бошқа томонлари) иборат. Спорт тайёргарлигига асосан спортчининг ёки жамоанинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши таъсир кўрсатади. Шунинг учун бу жараён узлуксиздир [3].

Мусобақавий даврнинг асосий вазифаси – энг юқори барқарор натижага эришишдан иборат. Буни амалга ошириш учун эса фақатгина спорт формасини ушлаб туриш эмас, балки танланган спорт формаси доирасида ўйинчиларнинг тайёргарлигини такомиллаштириш зарур. Жисмоний тайёргарлик юқори даражадаги машқланганликка эришиш ва уни шу даражада ушлаб туришга қаратилган техник, тактик ва ўйин тайёргарлигига ажратилган вақт барча даврда мусобақа олди босқичи даражасида сақланиб туради.

Техник тайёргарлик, тезкорликни ривожлантириш ва техник усулларни мураккаб вазиятларда руҳий толиқиш пайтида қўллай олишни таъминлаши лозим. Тактик ва ўйин тайёргарлигида ўйин олиб бориш шакллари, рақиб жамоанинг маълум бир ўйинчисининг ҳаракатлари ва навбатдаги учрашувларда юзага келиши мумкин бўлган камчиликларни бартараф қилиш амалга оширилиши зарур.

Руҳий тайёргарлик бўйича волейболчини юқори даражада руҳий жиҳатдан тайёрлаши, уни мусобақаларда ғалабага ишонч ҳиссини ошириш, ўйиннинг қийин вазиятларида ҳам тушкунликка тушмаслик, қатъиятлилик, ўзини тута билиш, тушкунлик ҳолатларини бардош билан енгиб чиқиш хислатларини тарбиялашдан иборат.

Ўтиш даврининг асосий вазифаси, ўқув-тренировка ва мусобақа жараёнларининг ялпи таъсири натижасида организм чарчаш, зўриқиш ҳолларига тушиб қолмаслигини олдини олиш мақсадида фаол дам олиш тадбирларини тадбиқ этиш, машғулотларни тўхтатиб бошқа спорт турларига оид (кросс – енгил атлетика, сузиш, эшкак эшиш, туризм ва ҳоказо) машқларни қўллашдан иборат [4].

Бундан ташқари, бу даврга мусобақа давридаги машғулотлар шиддатини секин-аста минимал даражасигача камайтириш ва иш қобилятини тиклашга оид воситалар ҳажмини кенгайтириш зарур бўлади. Бу даврни тоғ ён бағрида, дарё, денгиз бўйларида, ўрмон шароитида ўтказиш самарали бўлади. Ўтиш даврининг иккинчи ярмидан бошлаб аста-секин навбатдаги тренировка циклига пойдевор яратилиши мақсадга мувофиқдир.

#### Адабиётлар:

1. Ю.Н.Клещев, Л.Р.Айрапетьянц, В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г. 156 с.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, 2005 й, 163 б.
3. Masharipov F.T., va boshqalar. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch: 2012 y. – 33 b.
4. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darслик. Т., ЎзДЖТИ, 2011, 179 б.

#### *Резюме*

*Ушбу мақолада юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш жараёнида ўқув юктамаларининг тақсимланиши ва уларнинг вазифалари ёритилган.*

#### *Резюме*

*В данной статье освещается распределение тренировочных нагрузок и их задачи в период подготовки высоко-квалифицированный волейболистов.*

#### *Resume*

*This article deals with the training of volleyball players and their training process and their tasks are pointed out competition.*

**Калим сўзлар:** спорт машғулотлари, тайёргарлик даври, мусобақа даври, ўтиш даври, тайёргарлик босқичлари, машғулот турлари, машғулот жараёни.

**Ключевые слова:** спортивные тренировки, подготовительные период, соревновательный период, переходный период, подготовительные этапы, виды подготовки, тренировочный процесс.

**Key words:** sport activities, training periods, competition period, activity period, level of training, types of training, process of training.

УДК. 796.012.45.856.2

## 15-16 ЁШЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРҒУНЛИГИНИ ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ДАВОМИДА ЎСИШ СУРЪАТИ

**Б.Ш.Рахматов**

### *Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети*

Сўнгги йилларда спорт амалиётида, шу жумладан яккакураш спорт турларида ҳам техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, уларни такомиллаштириш самарадорлиги жисмоний ва психофункционал тайёргарлиги даражасига боғлиқ эканлиги, айниқса машғулот ва мусобақа юкламалари таъсирида юзага келадиган толиқиш аломатларини ўз вақтида бартараф этиш ва иш қобилиятини тиклаб бориш билан белгиланиши кўплаб хорижий ва республикаимиз мутахассис олимлари томонидан очиб берилган. Спортчиларда жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантиришнинг сенситив даврлари аниқланган. Спорт турига танлаш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашда фойдаланиладиган модель кўрсаткичлар, меъёрий талаблар, назорат қилиш ёки баҳолаш тестлари, инструментал методлар ишлаб чиқилган. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг қайси даврлари ва босқичларида техник-тактик ҳамда жисмоний тайёргарликка доир машқларни қўллаш афзаллиги, юкламалар ҳажми ва шиддатини қачон ҳамда қандай ошириш ёки камайтириш ҳақида илмий асосланган тавсиялар берилган (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Ж.К. Холодов, В.Г. Кузнецов, Л.В. Волков, В.И. Лях, А.В. Родионов, Р.Д. Халмухамедов, Ф.А. Керимов). Шу билан бир қаторда мазкур муаммолар шарқона яккакураш спорт турларидан бири бўлган таэквондо мисолида кўп қиррали тадқиқотлар предмети сифатида ниҳоятда тор кўламда ўрганилган (Ю.А. Шулика, М.С. Терзи, О.Г. Эпов).

Яккакураш спорт турлари доирасида тадқиқотлар олиб бораётган бир қатор муаллифларнинг таъкидлашларича, бундай спорт турларида ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни ривожлантиришда спортчиларда қисқа муддат ичида вазиятни башорат қилиш (анципация, прогноз), кўриш, эшитиш ва тактил рецепторлари орқали вазиятни таҳлил қилиш, рақибнинг режасидаги ҳужум ҳаракатларини ҳис қилиш асосида ўзининг қарши ҳаракатларини старт захирасида тайёр тутиш ва қулай вазият юзага келганда қарши ҳужумни амалга ошириш чораларини қўллашга эътибор бериш зарур шартлардан бири экан. Бу борада айниқса ўзининг ва рақибнинг имкониятларини фарқлаш ҳиссиётларини шакллантириш мавжуд координацион қобилиятни янада унумли намойиш этишга туртки берар экан. Техник-тактик усулни қўллашдан аввал спортчида қабул қилинадиган тайёргарлик ҳолати (старт тайёргарлиги)да статик ва динамик мувозанатни сақлаш турғунлиги координацион қобилиятни юксак маҳорат билан намойиш этишга имкон яратар экан [11; 182-201-б.; 12; 480-б.; 13; 592-б.]. Ушбу

мутахассислар фикрича, яккакураш спорт турларида координацион қобилиятни самарали шакллантириш учун турли предметлар устида статик ва динамик мувозанат сақлаш, акробатика, махсус вазиятли ҳаракатли ўйинлар машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ экан.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини педагогик тажриба давомида ўсиш суръатини аниқлаш.

Ушбу йўналиш доирасида тадқиқотлар шуни кўрсатдики, таэквондога хос махсус ҳолатларда (“Ёпчаге”, “Апчаге”) ўнг ва чап оёққа таяниб мувозанат сақлаш тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланиб борган НГ ва ўз машғулотларида, шу жумладан кундалик тайёргарлик давомида тавсия этилган экспериментал мазмунли машқларни мунтазам бажариб келган ТГда турлича кўрсаткичлар билан фарқланди. Жумладан, ўнг оёққа таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш вақти НГда тажрибадан аввал  $15,7 \pm 2,83$  сония билан ифодаланган бўлса, тажриба якунига келиб ушбу кўрсаткич  $17,9 \pm 2,92$  сонияни ташкил этди ( $P > 0,05$ ). Мувозанат сақлаш турғунлигининг 7 ойлик ўсиш суръати 2,2 сонияга тенг бўлди холос (1-жадвал). Экспериментал дастур асосида шуғулланган ТГда эса мувозанат сақлаш турғунлиги мувофиқ равишда  $16,1 \pm 2,92$  сониядан  $21,9 \pm 3,76$  сониягача ортди ( $P < 0,001$ ). Мувозанат сақлаш вақтининг 7 ойлик узайиш суръати 5,8 сонияни ташкил этди. Мазкур гуруҳда (ТГ) кўз назоратисиз ҳолатда ҳам ўнг оёқда мувозанат сақлаш турғунлиги  $8,9 \pm 1,44$  сониядан (тажрибадан аввал)  $12,1 \pm 1,96$  сониягача (тажриба якунига келиб) ортгани кузатилди. Мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати 3.2 сония билан ифодаланди.

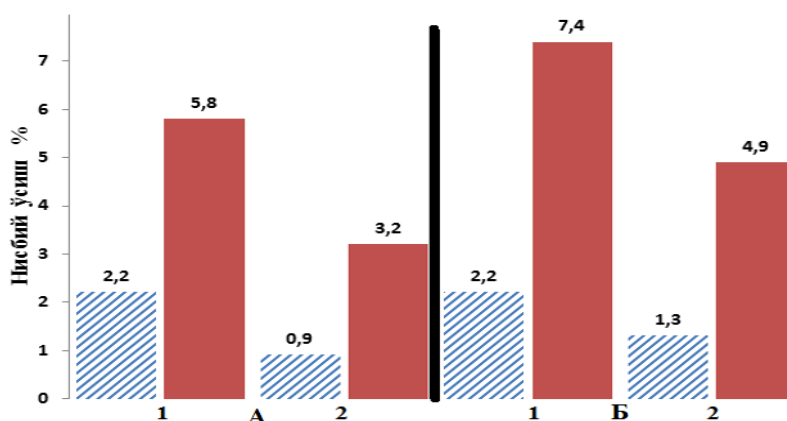
#### 1-жадвал

#### Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини педагогик тажриба давомида ўсиш суръати (n = 12)

Тестлар	Гуруҳ	Тажрибадан аввал			Тажрибадан кейин			Ўсиш суръати		t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	абсол ют	нисбий		
Ўнг оёққа таяниб “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш (сония): - кўз назоратида	НГ	15,7	2,83	18,03	17,9	2,92	16,31	2,2	14,01	1,87	>0,05
	ТГ	16,1	2,92	18,14	21,9	3,76	17,17	5,8	36,02	4,22	<0,001
- кўз назоратисиз	НГ	8,3	1,13	13,61	9,2	1,2	13,04	0,9	10,84	1,89	>0,05
	ТГ	8,9	1,44	6,18	12,1	1,96	16,20	3,2	35,96	4,56	<0,001
Чап оёққа таяниб “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш (сония): - кўз назоратида	НГ	22,4	2,76	12,32	24,6	2,98	12,11	2,2	9,82	1,88	>0,05
	ТГ	21	3,43	16,33	28,4	4,62	16,27	7,4	35,24	4,45	<0,001
- кўз назоратисиз	НГ	11,5	1,63	14,17	12,8	1,78	13,91	1,3	11,30	1,87	>0,05
	Г	1,9	2,16	8,15	16,8	3,06	18,21	4,9	41,18	4,53	<0,001
Ўнг оёққа таяниб	Г	12,1	2,13	17,60	14,3	2,46	17,20	2,2	18,18	2,34	<0,05

“Апчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш (сония): - кўз назоратида	ТГ	11,8	2,09	17,71	16,3	2,87	17,61	4,5	38,14	4,39	<0,001
- кўз назоратисиз	НГ	5,6	0,83	14,82	6,3	0,92	14,60	0,7	12,50	1,96	>0,05
	ТГ	6,2	1,09	17,58	8,1	1,42	17,53	1,9	30,65	3,68	<0,01
Чап оёққа таяниб “Апчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш (сония): - кўз назоратида	НГ	15,2	1,72	11,32	16,8	1,89	11,25	1,6	10,53	2,17	<0,05
	ТГ	14,7	2,48	16,87	20,4	3,42	16,76	5,7	38,78	4,67	<0,001
- кўз назоратисиз	НГ	6,9	0,91	13,19	7,8	1,02	13,08	0,9	13,04	2,28	<0,05
	ТГ	7,3	1,13	15,48	9,73	1,49	15,31	2,43	33,29	4,50	<0,001

Кўриниб турибдики, ТГда мунтазам қўлланиб борилган экспериментал машқлар мувозанат сақлаш турғунлигини жадал ўсишига олиб келган. Аммо, анъанавий машғулотларда шуғулланиб келган НГда кўз назоратисиз мувозанат сақлаш вақти, биринчидан, мувозанатни кўз назоратида сақлаш кўрсаткичларидан икки баробар кам бўлган, иккинчидан, тажриба якунига келиб кўз назоратида мувозанат сақлаш вақтининг узайиш суръати 2,2 сонияни, кўз назоратисиз ҳолатда эса – 0,9 сонияни ташкил этган (1-расм).



Изоҳ: А – ўнг оёқда мувозанат сақлаш; Б – чап оёқда мувозанат сақлаш;  
 1 – кўз назоратида мувозанат сақлаш; 2 – кўз назоратисиз мувозанат сақлаш.

▨ - НГ; ■ - ТГ

**1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб ёш таэквондочиларда “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш турғунлигининг тажриба давомида ўзгариш суръати**

Чап оёққа таяниб “Ёпчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш вақти НГда  $22,4 \pm 2,76$  сониядан  $24,6 \pm 2,98$  сониягача узайган ёки унинг ўсиш суръати 2,2 сонияга тенг бўлди холос. ТГда эса ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда  $21,0 \pm 3,43$  сониядан  $28,4 \pm 4,62$  сониягача узайган ёки чап оёқда кўз назорати билан мувозанат сақлаш турғунлиги 7,4 сонияни ташкил этган. Кўз назоратисиз ҳолатда эса мувозанат сақлаш турғунлиги НГда  $11,5 \pm 1,63$  сониядан  $12,8 \pm 1,78$  сониягача ортганлиги ёки унинг 7 ойлик ўсиш суръати 1,3 сонияни ташкил этганлиги кузатилди. ТГда

ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда  $11,9 \pm 2,16$  –  $16,8 \pm 3,06$  сония ёки мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати  $4,9$  сонияга тенг бўлганлиги аниқланди.

Ўнг ва чап оёққа таяниб, “Апчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш турғунлиги бўйича намойиш этилган кўрсаткичлар ҳам ушбу гуруҳларда тажриба якунига келиб мувофиқ йўналишли ўзгаришлар билан фарқланди. Масалан, шу ҳолатда (“Апчаге” ҳолатида) ўнг оёққа таяниб кўз назоратида мувозанат сақлаш вақти НГда тажриба давомида  $12,1 \pm 2,13$  сониядан  $14,3 \pm 2,46$  сониягача узайган ёки унинг  $7$  ойлик ўсиш суръати  $2,2$  сония билан ифодаланган бўлса, экспериментал дастур асосида шуғулланиб борган ТГда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича кўринишга эга бўлди:  $11,8 \pm 2,09$ ;  $16,3 \pm 2,82$  сония ёки мувозанат сақлаш вақтининг  $7$  ойлик узайиш суръати  $4,5$  сонияни ташкил этди (4.2-расм). Кўз назоратисиз ҳолатда мазкур кўрсаткичлар НГда –  $5,6 \pm 0,83$  –  $6,9 \pm 0,92$  сония билан ифодаланди (мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати  $1,7$  сония). ТГда эса –  $6,2 \pm 1,09$  –  $8,1 \pm 1,42$  сонияни (мувозанат сақлаш вақтининг ўсиш суръати  $1,9$  сония) ташкил этди.

Чап оёққа таяниб “Апчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш турғунлиги НГда  $15,2 \pm 1,72$  сониядан  $16,8 \pm 1,89$  сониягача ортган ёки унинг  $7$  ойлик ўсиш суръати  $1,6$  сонияни ташкил этган холос. ТГда эса –  $14,7 \pm 2,48$  сониядан  $20,4 \pm 3,42$  сонияга ортган ёки унинг ўсиш суръати  $5,7$  сония билан ифодаланган. Кўз назоратисиз ҳолатда мазкур кўрсаткичлар – НГда  $6,9 \pm 0,91$  сониядан  $7,8 \pm 1,02$  сониягача узайган ёки унинг ўсиш суръати  $0,9$  сонияга тенг бўлган холос. ТГда –  $7,3 \pm 1,13$  сониядан  $9,73 \pm 1,49$  сониягача узайган ёки унинг ўсиш суръати  $2,4$  сонияни ташкил этган.

**Хулоса** қилиб айтганда,  $7$  ой давомида ўтказилган педагогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан қуйидагиларни эътироф этиш мумкин:

Педагогик тажриба натижаларининг қиёсий таҳлили асосида аниқландики, тажриба давомида биз томонимиздан тавсия этилган экспериментал машқларни мунтазам бажариб борган ТГда ўнг оёққа таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш турғунлиги  $7$  ой ичида  $16,1 \pm 2,92$  сониядан  $21,9 \pm 3,76$  сонияга узайди ( $P < 0,001$ ) ёки  $36,02\%$  ўсди. Кўз назоратисиз шароитда –  $8,9 \pm 1,44$  сониядан  $12,1 \pm 1,96$  сониягача ўсган ( $P < 0,001$ ) ёки  $35,96\%$  гача ортган. Чап оёққа таяниб мувозанат сақлаш турғунлиги эса мувофиқ равишда: кўз назоратида –  $21,0 \pm 3,43$  сониядан  $28,4 \pm 4,62$  сониягача ( $P < 0,001$ ) ёки  $35,24\%$  га узайган; кўз назоратисиз ҳолатда –  $11,9 \pm 2,16$  сониядан  $16,8 \pm 3,06$  сониягача узайди ( $P < 0,001$ ) ёки  $36,02\%$  га ўсган. Чап ва ўнг оёққа таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш турғунлиги ўртасидаги асимметрик фарқ ушбу гуруҳда  $5,9$  сониядан  $3,6$  сониягача камайди ёки  $38,98\%$  гача симметризациялашди. Ўнг ва чап оёққа таяниб, “Апчаге” ҳолатида мувозанат сақлаш кўрсаткичлари ҳам юқорида қайд этилган прогрессив динамика билан ифодаланди. Аммо, тажриба жараёнида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда тажриба якунига келиб бундай позитив натижалар



кузатилмади. Масалан, ўнг оёққа таяниб, “Ёпчаге” ҳолатида кўз назорати билан мувозанат сақлаш турғунлиги 14,01% га ( $P>0,05$ ) узайди, чап оёққа таяниб мувозанат сақлаш турғунлиги 10,84% га узайди. Кўз назоратисиз чап ва ўнг оёққа таяниб мувозанат сақлаш турғунлиги ўртасидаги асимметрик фарқ тажриба якунига келиб 6,7 сониядан 5,8 сониягача қисқарди ёки 13,43% симметризациялашди.

#### Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
2. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб.-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатов: ГИФК. – Киев, 2001. – 52 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. М. : Советский спорт, 2014, С. 111-121.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания 2019. – 154 с.
5. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / - М.: Академия, 2014. - 208 с.
6. Лях В.И., Садовски Е. О концепциях, задач, смете и основных положениях координационной подготовки в спорте. – М.: ТиПФК, 1999, С. 40-46.
7. Шулика Ю.А., Ключников Б.Ю. Приведена классификация тхэквондо, основы технической, тактической, физической и психологической подготовки в тхэквондо, особенности контроля и планирования процесса подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования (много фотографий приемов тхэквондо) 2010, С. 279-368.
8. Эпов О.Г. Технология обучения и совершенствования приемов маневрирования в тхэквондо. (Текст):/ О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.Я. Демченко // «Суперлига тхэквондо», 2007, №2. – С. 26-32.
9. Волкова Л.В., Волкова Д.Р. Методика развития гибкости у таэквондистов 7-8 лет. /Ж.: Наука-2020: физическая культура и спорт: наука, практика, образование, Волгоград, Россия 2019., - с 6/237-19/237.
10. Терзи М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма. Челябинск: 2015, С. 64-69.
11. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. // Монография. М.: 2003, С. 134-209.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200.
13. Сунн Ман Ли. Современное тхэквондо. – М.: Фаир-пресс, 2010. – 352 с.

#### Резюме

*Мақолада муаллиф томонидан олиб борилган педагогик тажриба асосида таэквондога хос маневрларга доир айрим техник ҳаракатлар самарадорлиги ўрганилган. 15-16 ёшли таэквондочилар мисолида аниқланганки, уларда ўнг ва чап оёқ билан «Ёпчаге» ҳолатида ҳаракатланиш ва мувозанат чақлаш қобилияти нафақат суст шакланган экан, балки ушбу кўрсаткичларнинг ўнг ва чап оёқлар ўртасида асимметрик фарқ ҳам кузатилганю педагогик тажриба сўнгида эса асимметрик фарқнинг симметризациялашгани кузатилган.*

#### Резюме

*В статье рассматривается эффективность некоторых технических действий на специфических тхэквондо маневрах на основе педагогического опыта, проведенного*

автором. В случае таэквондистов 15-16 лет установлено, что у них не только плохо сформирована способность передвигаться и балансировать в положении «Ёпчагэ» правой и левой ногой, но и асимметричная разница между правой и левые ноги наблюдались.

#### **Resume**

*The article examines the effectiveness of some technical actions on taekwondo-specific maneuvers on the basis of pedagogical experience conducted by the author. In the case of 15-16-year-old taekwondo fighters, it was found that their ability to move and balance in the "Yopchage" position with the right and left legs was not only poorly formed, but also an asymmetric difference between the right and left legs was observed.*

**Калим сўзлар:** 15-16 ёшли таэквондочилар, манеёр «Ёпчагэ» ҳолати, ўнг ва чап оёқ, мувозанат сақлаш турғунлиги, координацион қобилият.

**Ключевые слова:** Таэквондисты 15-16 лет, маневр «Ёпчагэ», позиция правой и левой ноги, устойчивость равновесия, координационные способности.

**Key words:** 15-16-year-old taekwondo fighters, maneuver "Yopchage" position, right and left leg, balance stability, coordination ability.

УДК. 796.8

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОРЦОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ НА ОСНОВЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И СОМОТОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**Ф.И.Бобомуродов<sup>1</sup>, О.Т.Умаров<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, <sup>2</sup>Каршинский Государственный университет**

**Актуальность исследования:** Среди параметров, оказывающих влияние на спортивную деятельность, прочное место занимают показатели телосложения. Вариабельность размеров телосложения зависят от возрастных особенностей, профессиональной принадлежности, а также могут иметь селективное значение в спорте (1. 6.8. Б.А.Никитюк, 1996, Панасюк Т.В. Тамбовцева Р.В. 2003.). Соматотип, как интегральная характеристика морфологической организации спортсмена, является маркером двигательных и некоторых функциональных возможностей организма. На формирование соматотипа (телосложения) спортсменов оказывают влияние, как генетические предпосылки, так и средовые факторы (2. 9, 10. Коган Б.И., 1995, Рогозкин В.А.,2000, 2006). В этой связи одним из важнейших факторов среды является целенаправленная спортивная деятельность, в процессе которой формируется адаптивный соматический тип спортсмена конкретной специализации [3, 6, 7, 12]. Анализ морфологических признаков необходимо проводить в различных аспектах: во-первых, анализируя изменения морфологических показателей в процессе индивидуального развития с учетом критических и сенситивных периодов развития, во вторых, прослеживание формирования определенного типа телосложения под влиянием тренировок характерных для определенной спортивной специализации, либо использования морфологических признаков для целей

спортивного отбора и ориентации. Ряд антропометрических признаков, характеризуют состояние физического развития спортсменов. Имеются единичные данные, свидетельствующие о возможности существенного изменения не только компонентного состава тела, но и типа конституции, возможности направленно изменить телосложение подростков в результате занятий определенным видом спорта [4]. В связи с этим в работе поставлена задача – выявить морфологические различия, имеющие место между представителями одной специализации, в частности, в различных видах борьбы, изучение вариаций соматотипов, изменение композиционного состава массы тела борцов в зависимости от различной направленности тренировочных режимов в процессе длительных динамических наблюдений.

В работе использованы **следующие методы исследований:**

**1. Антропометрические исследования** Оценка физического развития спортсменов проводилась методами антропометрии. Антропометрические исследования проведены со строгим соблюдением установленных требований, изложенных в руководстве Э.Г. Мартиросова, 1982 [5] и с использованием стандартного инструментария. Обследуемые спортсмены представляли этнически однородную выборку, так как медико-биологический подход к проблеме спортивной ориентации и отбора предполагает учет индивидуальных особенностей человека, формирующихся на биологических предпосылках, имеющих жесткую генетическую основу. Спортсмены специализировались в силовых видах спорта как тяжелая атлетика (35 человек) и по 5 видам борьбы (153 человека). Общее количество обследованных спортсменов составило 288 человек. У спортсменов были сняты тотальные размеры, а также парциальные: продольные, поперечные, обхватные размеры туловища, головы, шеи, сегментов верхних и нижних конечностей. Толщина кожно-жировых складок измерялась в 4-х регионах тела: под лопаткой, в верхне-подвздошной области, на задней поверхности голени и плеча. Вычислялись основные антропометрические параметры, среднее квадратичное отклонение.

**2. Тип конституции, определяемый по методу Хит-Картера 1989**, (H. L. Carter) является одним из универсальных методов соматотипологии, так как имеет единые количественные подходы для определения вариантов конституцией у людей всех национальностей и рас, любого возраста и пола. Схема Хит- Картера универсальна еще и потому что основана на 7 антропометрических признаках и затрагивает весь эмпирический ряд от минимальных до максимальных величин и принцип подхода к построению таблиц. Это значит, что результаты, полученные на спортсменах различных специализаций сопоставимы, материал, полученный на спортсменах проходящих реабилитацию и действующих спортсменах сопоставимы. Наконец, эта конституциональная схема получила большое распространение в зарубежных исследованиях, т.е. имеется возможность сопоставить собственные исследования, с исследованиями проведенными в других

лабораториях. Первоначально проведены стандартные измерения по 7 размерным характеристикам:

определялись длина тела, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также калипером проведены измерения кожно-жировых складок в 4-х регионах тела. Соматотипдиагностировался на основании оценки трех компонентов: I F – жировой компонент эндоморфия; II M – мышечный компонент – мезоморфия; III – Экторморфия - P/L –весо-ростовой индекс. В процессе динамических наблюдений после 2 лет занятий избранным видом спорта у спортсменов – борцов вновь определяли компонентный состав массы тела с последующей диагностикой соматотипа.

**Результаты исследований и их обсуждение:** При анализе полученных результатов установлено, что в группе спортсменов – силовиков, как у вольников, курашистов и греко-римская борьба, длина тела примерно одинаковая:  $175,72 \pm 0,62$  (у вольников),  $175,30 \pm 2,52$  (курашистов),  $175,44 \pm 1,08$ , (греко-римская),  $175,44 \pm 1,08$  (штангисты) соответственно борьбы, за исключением дзюдоистов (табл.1). Однако при одинаковой длине тела проявляется изменчивость по массе тела для всех представителей всех видов специализаций. Колебания показателей среднеквадратичного отклонения составляют от 7.99 до 11.04.

Высокую изменчивость по обхвату грудной клетки установлено для вольников, у которых среднеквадратичное отклонение составило- 9.89, у самбистов - 6.54 и у штангистов - 6.86. Установлено сходство в пропорциях тела. Наиболее стабильными оказались парциальные длиннотные размеры: длина плеча, предплечья, голени, обхватные размеры головы, шеи, голени, ширины плеч. В размерных характеристиках кисти выявлена изменчивость – колебания среднего квадратичного отклонения в диапазоне от 1,20 до 9,90. Оценка величины жировых складок в сравниваемых группах показала равномерность в количественном распределении слоя подкожного жира, за исключением толщины жировой складки под лопаткой. У тяжелоатлетов толщина складки составила  $9.05 + 2.39$ , для борцов этот показатель составил  $7.96 + 2.33$ . Межгрупповая изменчивость обнаружена в показателях живота. У тяжелоатлетов данный показатель составил  $81.80 + 3.9$  см, для борцов – у вольников -  $79,40 \pm 0,71$ , у самбистов -  $83,20 \pm 1,43$ , у борцов греко-римского профиля -  $78,00 \pm 0,42$ , у курашистов -  $75,40 \pm 1,10$  и у дзюдоистов - 0 - . Выявлены также различия по длине бедра и ширине таза. Так тяжелоатлеты характеризуются большей шириной таза, чем борцы, что связано со спецификой тренировки, в частности, с осваиванием «низкого подседа» под штангу. Проведен анализ морфометрических характеристик борцов по 5 видам борьбы. Выявлены различия в значениях средних квадратичных отклонений. Так, обхватные размеры живота, плеча, бедра, толщины жировой складки под лопаткой, длина плеча, кисти, бедра в рассматриваемых видах специализаций повторяют свойства межгрупповых распределений. Размах вариаций признаков характерен для показателей

длины предплечья, голени, обхватов шеи, диаметров среднегрудинного, поперечного, тазогребневого, толщины жировой складки на задней поверхности плеча (табл.1). На этих признаках возможно в большей степени сказывается специфика спортивной специализации, характер тренировочных режимов, выбор конкретного арсенала атакующих технических действий.

Анализ категорий соматотипов выявил следующее: для дзюдоистов и самбистов значителен экто-мезоморфный тип (33,4 – 41,7%). У борцов специализирующихся по виду классическая борьба отмечается равное распределение двух видов соматотипов - экто-мезоморфия встречалась в 50% случаев, а категория уравновешанной мезоморфии составила 41,7%. Балловый расчет основных компонентов соматотипа показал зависимость от специфики специализации. Так, наибольшего развития эндо и мезоморфный компоненты достигают у борцов по стилю «вольная борьба» - 3,3: 6,0:2,1 затем по видам «кураш» и «самбо» - 3,3: 5,4: 2,2; 2,9: 5,4: 2,3 соответственно. Вопреки существующему мнению о том, что интенсивные занятия спортивными упражнениями способствуют максимальному уменьшению жира в организме имеются убедительные данные, что для представителей отдельных видов спорта, в частности, борцов, тяжелоатлетов количество жира может быть достаточно большим, так как жир является основным энергетическим потенциалом. Более высокие значения эктоморфного компонента характерны для борцов по стилю «классическая борьба», у которых средние значения баллового расчета соматотипа составляют 2,8: 4,6: 2,7. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что степень сходства и различий в значениях антропометрических показателей и компонентного состава тела зависят от природы признака.

Сравнительный анализ результатов соматотипирования борцов через 2-летний интервал позволил установить наибольшие значимые различия по степени выраженности мезоморфного компонента. Незначительные различия выявлены по показателям эндоморфии. Учет категорий соматотипов выявил следующее: на начальном этапе исследования категория эндо-мезоморфного типа борцов составила 65.2%, то через 2 года в данной выборке спортсменов эндо-мезоморфный тип достиг 82.6% за счет перехода уравновешенно-мезоморфного типа в эндо-мезоморфный тип. Соматический полиморфизм наблюдается среди борцов имеющих даже незначительные различия по уровню спортивного мастерства, причем изменения соматотипов отмечаются у спортсменов, адаптивные возможности которых обеспечивают эффективную перестройку морфотипа, более оптимальную для избранного вида спорта. Подобные различия у спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы не только определяются технико-тактической целесообразностью, но и связаны с морфологическими предпосылками развития.

Таблица 1

**Внутригрупповая изменчивость тотальных размеров тела у борцов  
 различных специализаций**

		Вольники. n=131	Самбо n=22	Греко-римская n=37	Курашп=23	Дзюдо n=40	Штангисты n=35
ДЛИНА: тела	M±m (см)	175,72± 0,62	173,95 ± 1,92	<b>175,30± 2,52</b>	175,44 ± 1,08	173,38± 1,31	175,88±2.34
	Ср.кв. отклон.	7,05	<b>9,04</b>	<b>8,39</b>	4,57	5,85	<b>6,86</b>
Масса тела	M±m (см)	69,72± 0,96	70,53± 2,31	69,60± 2,89	67,83± 1,88	67,44± 1,30	73,00±2.48.
	Ср.кв. отклон.	<b>11,04</b>	<b>10,83</b>	<b>9,60</b>	<b>7,99</b>	5,82	<b>9,25</b>
Обхват грудной клетки	M±m (см)	93,50± 0,86	98,00± 1,39	95,67± 0,54	91,20± 1,34	93,24 ± 0,70	89,33±1.88
	Ср.кв. отклон.	<b>9,89</b>	<b>6,54</b>	1,80	5,67	3,15	<b>6,86</b>

Выявленные факты еще раз являются подтверждением влияния экзогенных факторов на программу индивидуального онтогенетического развития. В данном случае влияние экзогенного фактора осуществляется через совершенствование двигательных, скоростно-силовых качеств в нужном для конкретного вида спорта направлении. Направленность тренировочного процесса, изменение техники движения даже в пределах одной и той же специализации приводит к резкому изменению компонентного состава тела, что в конечном итоге ведет к изменению категории соматотипа, в целом.

**Выводы**

1) Установлен соматический полиморфизм среди спортсменов, специализирующихся в 5 видах борьбы.

2) Категория эндо-мезоморфов преобладает у борцов – вольников, курашистов, штангистов. Для дзюдоистов, самбистов значителен иэкто-мезоморфный тип. У борцов специализирующихся по виду классическая борьба выявлены 2 типа соматотипов – эктомезоморфный и уравновешанно - мезоморфный типы.

3) В процессе динамических наблюдений установлено что спортсмены, имеющие уравновешанно-мезоморфный соматотип, обладают широкими адаптационными возможностями, обеспечивающими эффективную перестройку морфотипа под воздействием тренировочных режимов различной направленности.

4) Представленные отдельные специализации по виду борьба отличаются друг от друга по соматическому статусу и их можно рассматривать как самостоятельные классы.

**Литература:**

1. Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования. //Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 9. – 10 с.
2. Коган Б.И. – “Наследственная и средовая обусловленность элементов телосложения”. /Новости спортивной медицинской антропологии, Москва, 1990, вып. 1, С. 83-84.
3. Мартиросов Э.Г. Системная организация соматического статуса спортсменов и классификация спортивных специализаций. //Морфологические проблемы спортивного отбора. Сб. науч. трудов, Москва, 1989. – С. 5-30.

4. Мартиросов Э.Г. Влияние спортивного амплуа на формирование телосложения. Вопросы антропологии 1984, выпуск № 74. – С. 9-23.
5. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва, ФиС, 1982.
6. Никитюк Б.А. Конституциональные аспекты антропологии», //Интегративная биосоциальная антропология» Москва, 1996. – 220 с.
7. Павлова О.И. – Современная тренировка юных легкоатлетов. Москва, изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004 - С. 32-34.
8. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.
9. Rogozkin V.A. и др. Генетические маркеры физической работоспособности человека. //Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 12. – С. 34 – 36.
10. Rogozkin V.A. Расшифровка генома человека и спорт. //Теория и практика физической культуры, 2006, №6, - С. 60-63.
11. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
12. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and female soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

**Резюме**

*Антропометрик ва Хит-Картер методи бўйича турли кураш турларида юқори малакали спортчиларни соматотип тоифалари аниқланган.*

**Резюме**

*Установлены категории соматотипов у спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы методами антропометрии и по Хит-Картеру.*

**Resume**

*Athletes of different specialization (sambo, judo, classic, freedom wrestlings, weighters) examined main total body dimensions, fat, muscle and ectomorph components in percent and somatotype after.*

**Калим сўзлар:** *морфологик характеристикаси, соматотип, эктомезоморф, эндо-мезоморф, динамик, сегмент, экзоген.*

**Ключевые слова:** *характеристика морфологической, соматотип, эндо-мезоморф, эндо-мезоморф, динамический, сегмент, экзоген.*

**Key words:** *morphological characteristic, somatotype, ectomesomorph, endo-mesomorph, dynamic, segment, exogen.*

УДК 796.01/.09

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ В ТРЕНИРОВКЕ ГРЕБЦОВ НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Р.Г.Исраилова, В.М.Корбут, Л.Ф.Гафурбаева**

***Узбекский государственный университет физической культуры и спорта***

Вопрос использования силовой тренировки в циклических видах спорта на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП)

является наиболее одним из актуальных в теории и методике спортивной тренировки. Широко распространено мнение, что силовые качества необходимо развивать в базовом периоде круглогодичной тренировки, а в соревновательный период, и тем более на ЭНПП, средства ОФП уместно использовать для активного отдыха и восстановления. Возможно, что данное положение является справедливым применительно к включению в тренировочный процесс средств развития общих силовых возможностей, по вопросу же совершенствования специальных силовых качеств имеется и противоположная точка зрения [2,3,4,].

[1,3,4], отмечают, что если прекратить целенаправленную тренировку, то уровень силы мышц и их работоспособность сохраняются без изменения лишь в течении 7 – 10 дней. Из данного положения вытекает необходимость поддержания специальных силовых качеств накануне соревнований с помощью средств, наиболее соответствующих по своему воздействию специфике тренировочного процесса. Справедливо полагать, что такое соответствие силовых упражнений может достигаться на основе использования тренажёрных устройств.

Всё вышеизложенное обуславливает постановку следующих задач настоящего исследования. 1) Исследовать особенности специальных силовых упражнений на различных тренажёрах; 2) Определить влияние использования специальных силовых упражнений на тренажёре на ЭНПП; 3) Обосновать основные требования построения тренировки на тренажёрах.

Для решения первой задачи были проведены испытания специальных силовых упражнений на четырёх моделях тренажёров, моделирующих тянущее движение гребца. В ходе эксперимента использовались три режима нагрузки:

1) с максимальным отягощением, при котором задавалось сопротивление ниже максимального, позволяющее спортсмену работать в произвольном темпе в течение 50-70 секунд; 2) - с оптимальным отягощением при котором внешнее сопротивление было приближено к таковому при гребле, продолжительность работы достигала 120-180 секунд в зависимости от темпа движения.

Таблица № 1.

**Характеристики силовых упражнений на тренажёрах**

Название тренажёра	Характеристика движений $M \pm \sigma$		
	Максимальное усилие, кг	Амплитуда тяги, м	Темп 1/мин
Блок-противовес	30.2±1.7	1.2±0.03	51.2±2.2
Пружинно-рычажной	28.8±1.5	1.2±0.02	60.2±1.3
Катающаяся тележка	38.6±1.5	1.4±0.03	22.8±1.3
Фрикционный	24.8±1.7	1.1±0.09	52.2±2.2

В таблице 1 приведены результаты исследования упражнений на тренажёрах при оптимальном отягощении, в наибольшей степени



приближенных к биомеханическим показателям гребли. При выполнении упражнений на блоке-противовесе возможно моделирование усилия, темпа и амплитуды движения гребца. При работе на пружинно-рычажном тренажере возможно широкое варьирование нагрузки. Важной характеристикой упражнения на тренажерах является темпо-ритмовая структура движений. Исследования показали, что по темповым характеристикам наиболее схожи с греблей упражнения на пружинно – рычажном, фрикционном тренажерах и на блоке-противовесе. По показателям ритма наиболее схожи с греблей упражнения на пружинно-рычажном тренажере и на блоке-противовесе. Также было выявлено, что наибольшее подобие по характеру включения основных мышц гребца в работу достигается при выполнении специальных силовых упражнений на пружинно-рычажном и фрикционных тренажерах.

Для решения второй задачи были подобраны различные упражнения на основе проработки полной амплитуды движений или отдельных её участков, видоизменения рабочей позы и условий упражнений, использование целенаправленных тренировочных формул, регламентирующих величину усилий, темп, продолжительность и характер отдыха. Из этого вытекает, что основным силовым упражнением гребцов является имитация тянущих движений с внешним сопротивлением, равным или превышающим таковые при гребле. Условия тренировки на суше позволяют широко варьировать нагрузку, отдых, дополнять работу на тренажерах разнообразными упражнениями. Учитывая это, были разработаны варианты серийного выполнения тренажерных нагрузок (табл. 2). Для решения третьей задачи был проведен педагогический эксперимент в условиях учебно-тренировочного сбора продолжительностью в один месяц. В исследованиях приняли участие спортсмены, осуществляющие подготовку к ответственным соревнованиям. Спортсмены были поделены на две группы по 10 человек в каждой. Тренировка на воде в обеих группах проводилась по единому плану. В тренировочный процесс опытной группы была включена тренажерная подготовка, которая проводилась перед занятиями на воде, а также в процессе специальных занятий на суше. Общий объем времени занятий на тренажерах составил 8,6 часа. Тренировка контрольной группы осуществлялась по традиционной программе, исключавшей выполнение силовых упражнений на тренажерах. Занятия контрольной группы на суше включали применение общеразвивающих, гимнастических упражнений спортивные игры, бег.

Подготовка к соревнованиям включала проведение 4 микроциклов, причем тренажерная подготовка использовалась в первых трех, а в последнем строилась индивидуально. Использование специальных силовых упражнений на тренажерах перед занятиями на воде было подчинено их основным задачам – в зависимости от предстоящей работы подбирались специальные силовые упражнения, аналогичные по воздействию нагрузки на воде. В тренировке применялись режимы работы на тренажерах, представленные в таблице 2. Контроль за сдвигами специальной силовой

подготовленности осуществлялся с помощью теста специальной эргометрии и проводился в начале эксперимента. Для определения влияния специальных силовых упражнений на результативность в гребле были проведены контрольные прохождения дистанции в начале первого и четвёртого микроциклов.

Таблица № 2

**Характеристика основных тренировочных режимов**

№	Наименование серии	Направленность	Тренировочная формула	Темп (1/мин)	Уровень сопротивления	Интервал между подходами	Методические указания
1	Дистанционные	Сил.В	3-6x2 мин 2-5x4 мин	45 - 60	средний	2-4 мин 4-8 мин	
2	Интервальные	Сил-Ск.СВ	1-4(6-10x30-60с)	55-65	средний	2-4 мин 20-40 с (в одном подходе)	Контроль ЧСС между подходами
3	Прогрессирующие	Сил.В	3-6x2 мин 2-4x4 мин	45 - 60	средний Выше среднего-около предельный	2-4 мин 4-6 мин	Амплитуду и темп поддерживать постоянной
4	Переменные	Сил-Ск.СВ	2-5x(30 с+2 мин) 2-5x(2 мин)	70-75+ 40-50 40+50+ 70+75	средний	3-5 мин	Ускорение на старте равномерная работа Равномерная работа Ускорение на финише
5	Скоростно-силовая	Ск.Сил кач-ва	2-4x30 с 3-6x20 с	65-75 70-75	Выше среднего	1-2 мин	Не укорачивать амплитуду

**Заключение:** на основании полученных данных можно утверждать, что включение в тренировку специальных силовых упражнений на тренажёрах на ЭНПП позволяет повышать специальную силовую подготовленность гребцов и на этой основе добиваться лучшей результативности на соревнованиях.

При этом важным условием положительного переноса тренированности является обеспечение соответствия биомеханических и координационных характеристик упражнений на гребных тренажёрах. Результаты

эксперимента опровергают распространённое в практике мнение о нецелесообразности использования силовых нагрузок на кануне соревнований.

#### Литература:

1. Бутаев В.К. Влияние нагрузки на технику движений, требующих целевой точности: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1991-24 с.
2. Корбут В.М. «Гребной спорт» учебник Изд-полиграф. отд. УзГИФК - 2012.
3. Платонов В.Н. Силовая подготовка. / в кн.: Плавание. Учебник для ИФК под общ. ред. Киев, Олимпийская литература, 2000, с 307 – 343.
4. Чтеценко Ю.Н., Никоноров А.Н. Подготовка гребцов на байдарках. Киев, Здоровье, 1995 г. стр. 80-83.

#### Резюме

*Использование силовой тренировки в циклических видах спорта на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. Необходимость поддержания специальных силовых качеств накануне соревнований с помощью средств, наиболее соответствующих по своему воздействию специфике тренировочного процесса.*

#### Resume

*The use of strength training in cyclic sports at the stage of direct pre-competition training. The need to maintain special strength qualities on the eve of the competition with the help of means that are most appropriate in their impact to the specifics of the training process.*

**Ключевые слова:** силовая тренировка, тренировочный процесс, работоспособность, тренажёры, упражнения.

**Keywords:** strength training, training process, efficiency, simulators, excises.

UDK 796:615.2

## ZAMANAGÓY SPORTTA DOPING MASHQALASÍ HÁM OĞAN QARSÍ GÚRES

M.Ramazanov<sup>1</sup>, R.Saparbaeva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali,*

<sup>2</sup>*Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

Pútkil dúnyada globalasıw procesi nátiyjesinde barlıq tarawlardıń modernizaciyalasıwı tezlesip baratır. Atap aytqanda, dene tárbiyası hám sportta zamanagóy, jańa shárt-shárayatlar payda bolıp atır. Álbette, bul processte bir qansha mashqalalar da qalıplesip, barǵan sayın rawajlanıp atır. Búgin sporttıń kóplegen mashqalaları arasında “doping” mashqalası aktuallıǵı tárepinen birinshi orındı iyeledi.

Hár bir sportshı iskerligi dawamında joqarı shıńlargashıǵıwdı árman etedi. Kontinent hám jáhán chempionatlari, Olimpiada oyunlarına umtıladı. Lekin óz maqsetine erisiw jolında keriusıllar, atap aytqanda, fizikalıq múmkinshiliklerin jasalma tárizde asırıwshı doping túrlerinen paydalanıw jaǵdayları da tez-tez ushırasıp turadı. Bul jáhán sportındaǵı eń aktual máselelerden biri bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń “Dene tárbiyası hám sport haqqında”ǵı Nızamında “Sportda shápáatsızlık hám zulımdı, insan qádir-qımbatınkemsitiwdi,

insan salamatlığına ziyan jetkizetuğın stimulyatorlarni qollawdı en jaydırıwğa, sport penen shuğıllanıwda qadağan etilgen qurallardı qollanıwğa jol qoyılmawı”<sup>1</sup> belgilep qoyılğan. Usı mánisten alıp qarağanda sportta dopingqa qarsı gúres haqqındağı xalıq aralıq konvencionıń ratifikaciya etiliwi elimizde sporttı xalıq aralıq normalar tiykarında rawajlandırıw boyınsha ámelge asırılıp atırğan keń kólemli islerdiń logikalıq dawamı bolıp tabıladı.

“Dene tárbiyası hám sport haqqında”ğı Nızamniń 27-statyasında Sportda dopingtiń aldın alıw hám oğan qarsı gúresiw dopingqa qarsı xalıq aralıq shólkemler tárepinen tastıyıqlanğan dopingqa qarsı qağıydalarğa muwapıq ámelge asırılıwı belgilep qoyılğan. Atap aytqanda, tómendegi qağıydabuzarlıq dopingqa qarsı xalıqaralıq shólkemler tárepinen tastıyıqlanğan dopingqa qarsı qağıydalardıń buzılıwı dep qabıl etiledi:

- sportshınıń qadağan etilgen substanciyadan hám (yamasa ) qadağan etilgen usıdan paydalanğanlıǵı yamasa paydalanıwğa urınğanlıǵı;

- jarıswaqtında yamasa jarıstan tıs waqıtta sportshı organizminen, sonıń menen birge sport jarısında qatnasıp atırğan haywan organizminen alınğan úlgide qadağan etilgen substanciyalardıń yaki olar metabolitleriniń yamasa markerleriniń bar bolıwı ;

- sportshınıń úlgi alınıwı ushın keliwden bas tartqanlıǵı, sportshınıń dopingqa qarsı qağıydalarğa muwapıq xabardar etilgennen keyin úlgi alınıwına keshirimli sebeplersiz kelmegenligi yamasa sportshınıń úlgi alınıwınan basqasha tárizde bas tartıwı;

- sportshıdan jarıstan tısqarı waqıtta úlgi alınıwı múmkinshiligine tiyisli dopingqa qarsı talaplardıń buzılğanlıǵı, sonday-aq óziniń turǵan ornı haqqındağı informaciyanı usınıs etpegenligi hám de onıń testte qatnasıw ushın kelmegenligi;

- doping qadaǵalawı elementin qálbekilestiriw yamasa qálbekilestiriwge urınıw;

- Jáhán dopingge qarsı agentliginiń qadağan etilgen substanciyalardan terapevtikalıq paydalanıw ushın xalıqaralıq standartqa muwapıq beriletuğın ruxsatnamasız terapevtikalıq paydalanıw ushın qadağan etilgen substanciyalarğa hám (yamasa ) qadağan etilgen usıllarğa iye bolıwı;

Keyingidáwirde isleniwi zárúr bolǵan jumslar retinde bolajaq dene tárbiyası hám sport qánigelerinde doping, onıń unamsız aqıbetleri haqqındağı túsiniklerin rawajlandırıwımız kerek. Atap aytqanda, tálim sistemasınan paydalanǵan halda doping qadaǵalawın shólkemlestiriw hám ámelge asırıw temasında trening alıp barıwda aldınǵı pedagogikalıq texnologiyalardı qollanıw tiykarında jantasıwdı jetilistiriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Dene tárbiyası hám sport ádebiyatlarında “Doping” - anglichan “doping”<sup>2</sup> sózinen alınǵan bolıp, “narkotikler beriw” degen mánisti ańlatıwı kórsetip ótilgen. Doping zamanagóy sportta insan organizminiń psixikalıq hám fizikalıq iskerligin jasalma túrde málim múddet kúsheytiwshi, sport nátiyjelerin jaqsılaw maqsetinde

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни <https://lex.uz/docs/2742233>

<sup>2</sup>Морозов В.И., Косолапов В.А., Федорович С.В. Допинг в спорте: Методическая разработка.- Мн., 1989 г

qollanilatúǵın elementler gruppası bolıp tabıladı. Doping járdeminde fizikalıq hám psixikalıq quwattı asırıw Olimpiada háreketi hám sporttıń mánawiy principlerine ulıwma kerı bolıp tabıladı. Ol insan salamatlıǵı hám turmısı ushın qáwıpli qural bolıp, jáhán sportında usı elementlerdi tutınıw arqalı sportshılardı mayıp bolıp qalıwı yamasa ómirden kóz jumıw jaǵdayları da ushraydı. Atap aytqanda, sport áleminiń eń abıraylı jarısı - Olimpiada oyınları sheńberinde dáslepki márte doping mashqalası 1960-jılda gúzetilgen. Sol waqıtta Italiyanıń Rim qalasında ótkerilgen jazǵı Olimpiada oyınlarında Daniyalıq sportshı Kurt Yensen jasalma kúsh beriwshi fenamin preparatın hádden ziyat kóp tutınǵanlıǵıaqıbetinde ómirden kóz jumǵan. Bul kewilsiz waqıya sebepli Xalıqaralıq Olimpiada komiteti dopingke qarsı gúresiwege bel bayladı. Olimpiadashılar arnawlı tekseriwden ótkeriletúǵın, qadaǵan etiletúǵın elementlerden paydalanǵan sportshılardı qatań jaza ilájları qollanilatúǵın boldı.

Doping tariyxı júdá áyyemgi, negizinde sport payda bolǵan eken, derlik sol waqıttan baslap dopingtiń de tariyxı baslanadı. Bul insannıń tábiyatı menen anıqlansa kerek. Sebebi hár bir insan hár qanday jarısta, gúres maydanında óz qarsılası ústinen jeńiske erisiwdi qáleydi. Hátte áne sol jeńis ushın óziniń salamatlıǵın da ayamaydı. Tariyxıy ádebiyatlardı kórer ekenbiz, áyyemgi zamanlarda da adamlar ózleriniń fizikalıq hám psixikalıq jumıs qábiletlerin asırıw ushın hár túrli stimulyator elementlerden paydalanǵanlıǵın kóremiz. Atap aytqanda, eramızǵa shekemgi bolǵan II ásirde grek atletleri jarıslar aldınan belok (psixika) tásir etetuǵın birpara zammarıqlardıń shirelerin qabıllaǵan. Atı dúnyaǵa tarqalǵan, ataqlı rim úlken cirkiniń artistleri tamasha aldından sharshap qalmaw hám awrıwdı sezbew maqsetinde túrli stimulyatorlarnı qabıllaǵan.

Orta ásirlerde norman áskerleri «Berserkierlar» urıs aldınan muxamor hám basqa psixotrop zammarıqlardıń shirelerin ishıp alǵan. Bul bolsa olardı basqınshılıq jaǵdayına hám awrıw hám de sharshawdı sezbewine alıp kelgen.

XX ásir dopinglar dizimin anabolik steroidlar, amfetamini, onıń tuwındıları hám basqa farmakologiya pániniń jetiskenlikleri bolǵan kóplegen preparatlar menen bayıttı. Birinshi ret anabolik steroidlar 1935-jılda Yugoslaviyalı ximik Limi Leopold Rujichka tárepinen taza halda ajıratıp alınadı hám keyin labarotoriya sharayatında sintezlenedi.

1958-jılı amerikalı vrach Djon Zigler arnawlı túrde adrogen tásirin kemeytirip tayarlaǵan “Dianabol” degen anabolik steroid preparatın birinshi ret sport ámeliyatında qollanadı. Sonnan berli dopinglardı qollanıwdıń jańa anabolik steroidlar erası baslanadı. Steroidlar keselligi tez tarqalıp ketedi. Buǵan tiykarǵı sebep jarıs dáwirinde bunday preparatlardı qabıllaw zárúrligi bolmawı hám nátiyjede dopingqadaǵalawınan qalıs bolıw, qısqa múddet ishinde bulshıq ettiń dızbegi hám kúshin kóbeyiwı hámde steroid garmonlardı qabıllawdı ápiwayı aqıbetlerin bilmew hám basqada ókinish penen aytamız, bul tarawda biziń mámleketimiz dúnya standartlarına jetip qalmastan, bálki birpara poziciyalarında, olardan da ótip ketedi. Kóplegen dáliller sonı kórsetedi, qadaǵan etilgen preparatlar tek úlken jasaǵı sportshılar arasındǵana emes, bálki óspirimler arasında da keń tarqalıp atır. Bul júdá qáwıpli bolıp tabıladı. Ásirese, qadaǵan etilgen preparatlardı

qabıllaw sportshınıń awır atletika hám atletikalıq gimnastika sıyaqlı túrlerinde keń tarqalǵan.

Doping qabil etken sportshılardıǵa qollanılatuǵın jazalar da kúsheyttirilmekte. Doping elementlerin qabil etkenligin anıqlaw sportshıǵa hátteki sporttan pútkilleyin shetletiwge shekem bolǵan qatań jazalardı qollanıw qáwipin tuwdıradı. Qadaǵan etilgen elementlerdi (simpoto-mimetik dári-dármanlar, efdrin jáne onıń tuwındılarınan basqa) birinshi ret anıqlanǵanda sportshı 2 jılǵa, ekinshi márte (qaytalansa) bolsa bir ómirge diskvalifikaciya etiledi. Simpato-mimetiklerni qabil etkende bolsa birinshi ret 6 ayǵa, ekinshi márte 2 jılǵa, úshinshi ret bolsa bir ómirge diskvalifikaciya qılınadı. Usınıń menen bir qatarda sportshınıń baqlawshıtreneri hám shıpakerlerge de jaza ilájları qollanıladı.

Rásmiy túrde narkotiklarga kiritilgen hárqanday elementlerdi doping retinde qabıllawı tiyisli hákimshilik jinayat jazalarǵa tartıladı. Keyingi waqıtlarda mámleketimizdiń nızam shıǵarıwshı shólkemlerine anobolik steroidlardı medicinalıq kepilliksiz qabıllaǵanlar jinayıy juwapkershilikke tartılıwı kerekligi haqqında usınıslar kiritilgen.

Sportta dopingqa qarsı gúrestıń zárúrli tárepi pedagogikalıq jantasıw bolıp tabıladı. Uzaq waqıt dawamında oǵan tiyisli itibar berilmedi. Házirgi waqıtta xalıqaralıq sport háreketi hújjetlerine qaray antidoping tálim baǵdarlamaların islep shıǵıw hám ámelge asırıw tiykarǵı jumıslardan biri etip belgilengen. Pedagogikalıq aspekttiń zárúrli tárepi bul tárbiyalıq is bolıp tabıladı.

Házirgi waqıtta sportshılardıń jeńisli islewi ushın zárúrli shárt bul olardıń fizikalıq tayarlıǵı hám nátiyjeleriniń júdá joqarı dárejesi. Zamanagóy sporttaǵı jeńistiń joqarı bahası bir qatar unamsız aqibetlerge alıp kelip atır, yaǵnıy, sportshılar arasında doping yamasa qadaǵan etilgen sport dári ónimleri yamasa usıllarınan paydalanıw artıp barmaqta.

Medicinalıq kózqarastan, kóbinese tiykarsız hám qadaǵalawsız bolǵan bunday dári-dármanlardı qabıllaw sportshınıń densawlıǵın hám ómiri ushın qáwipli bolıwı múmkin. Ulıwma medicinalıq kózqarastan, doping málim bir patologiya sharayatında deneniń fizikalıq hám aqlıy iskerligin waqtınsha kúsheytirriwshi hár qanday preparatlardı óz ishine alıwı múmkin.<sup>3</sup>Zamanagóy sport jarıslarında sportshılar tárepinen qadaǵan etilgen elementlerden paydalanıw aqibetinde ólim jaǵdayları da júdá kóp ushraytuǵın hádiysege aylandı. Sportshılardıń densawlıǵın hám ómirine úlken zıyan jetkiziwden tısqarı, bunday qurallardan paydalanıw sport háreketiniń etikalıq normalarına hám zamanagóy sporttıń tiykarǵı wazıypalarına qayshı bolıp tabıladı.

Dopingqa qarsı gúresti turaqlı túrde dawam ettiriw zárúr, bul pikirdi Jak Porrening tómendegi sózleri tastıyıqlaydı : “Doping - bul XXI asirdegi sport ushın eń kúshli qáwip. Bul sportshılardıń densawlıǵına zıyan jetkeredi hám olardı sportshılardıǵa bolǵan iseniminen ayıradı”.

<sup>3</sup> Кротов А.В., Елисева Е.В., Гельцер Б.И. Запрещённые вещества в спорте и допинговый контроль. – Владивосток: Дальнаука, 2011. – 7 стр.

Xalıqaralıq dopingqa qarsı gúres agentligi “WADA”<sup>4</sup>nıń statistikalıq maǵlıwmatlarına kóre dúnya mámleketleri boyınsha keyingi 5 jılıqta ótkerilgen sport jarıslarında doping penen baylanıslı kórsetkishler dinamikası (kúshli beslik) tómendegishe:

1-keste

1	Eń kóp doping preparatı anıqlanǵan sport baǵdarları	1-Jeńil atletika; 2-Awır atletika; 3-Gúres; 4-Velosport;5-Suw sportı.
2.	Eń kóp doping preparatı anıqlanǵan qabillaǵan sportshılar mámleketi	1-Rossiya;2-AQSH;3-Germaniya; 4-Franciya;5-Ispaniya.
3	Eń kóp en jayǵan doping preparatları	1-Stanozol; 2-Metandienon; 3-Nandrolon; 4-Klenbuterol; 5-Furosemid.
4	Eń kóp doping qabil qılǵan millet wákilleri	1-Rus; 2-Inglis;3-Hind;4-Nemis; 5-Qıtay.

Dúnya sportı hám sport dúnyasında dopingten paydalanıwdıń kórsetkishleri hám tásirleri tómendegishe:

2-keste

<b>Sport túrlerinde dopingten paydalanıw</b>			
<b>№</b>	<b>Sport túrleri</b>	<b>Doping preparatları</b>	<b>Tásiri</b>
1	Tezlik hám kúshke tiykarlanǵan sport túrleri: awır atletika, disk ılaqtırıw, tezlikke juwırıw, jeńil atletika, júziw.	Anabolik steroidlar, somatotropin, gonadotropin, amfetaminler, diwretikler h.t.b.	Erkek hám hayal sportshılar organizminde keskin gormonal ózgerisler, metabolik processler baqlanadı.
2	Shıdamlılıq hám ciklik qásiyetlerge tiykarlanǵan sport túrleri: juwırıw, júziw, velosport	Anabolik steroidlar, somatotropin, gonadotropin, psixomodulyatorlar	Gormonal ózgerisler, móljel hám aqılıy psixikalıq joǵaltıwlar baqlanadı.
3	Sport oynıları: futbol, basketbol, regbi, beysbol, xokkey, golf.	Alkogol, kokain, geroin, amfetaminler, mariyuana h.t.b.	Ólim, aqılıy joǵaltıw, toksik nátiyjeler júz beredi.
4	Quramalı sport túrleri: bálentlikke sekiriw, suwǵa sekiriw, figuralı ushıw, gimnastika, qılıshpazlıq.	Alkogol, narkotik analgetikler, trankvilizatorlar, betablokatorlar h.t.b.	Náshebetnlik, alkogolizm qalıplededi.
5	Jekegúres sport túrleri: gúrestin barlıq túrleri, boks, shıǵıs jeke gúresi	Narkotik analgetikler, mariyuana, alkogol h.t.b.	Náshebetnlikke qaramlılıq, narkomaniya baslanadı.

<sup>4</sup> <https://www.wada-ama.org>

Solay etip, zamanagóy sporttúń eń aktual máselelerinen biri bul dopingqa qarsı gúres bolıp tabıladı.

Doping mashqalası tek professional sportshılardıń doping qabıllawları menen sheklenip qalmaq atır. Bul házirgi waqıtta dúnya xalqınıń densawlıǵın qorgawdıń áhmiyetli mashqalasına aynalǵan hár qıylı sport túrleri boyınsha jaslar hám háwesker sportshılarına da tiyisli bolıp tabıladı. Búgin dopingtıń jaslar sportına kirip barıwı da búrshemizdi táshwishke salıp qoyıwı kerek. Sebebi:

Birinshiden, bul jastaǵı sportshılar tárepinen nızamǵa qarsı náshebent elementlerdi tutınıwdıń unamsız aqıbetleri olardıń denelerinde tolıq qalıplesken denege qaraǵanda kóbirek bilinedi.

Ekinshiden, sport penen shuǵıllanıwdı jańa baslaǵan sportshı doping qabil etip, ózin sporttaǵı keyingi strategiyalıq kelesheklerinen júdá etedi. Sebebi, dopingten keyin ádettegi shınıǵıwlar jaqsı nátiyjelerdi bermeydi.

Ushinshiden, bunday faktlar ulıwma sport imidjine úlken tásir kórsetedi. Bulardıń barlıǵı sporttaǵı doping penen baylanıslı mashqalalardıń salmaǵın xarakterleydi.

Bul mashqala huqıqıy kózqarastan sheshilmegen, sebebi xalıqaralıq sport háreketinde de, túrli mámleketlerde de doping ushın jazanıń huqıqıy sisteması jetkilikli dárejede nátiyjeli emes yamasa ulıwma joq.

Bul sıyaqlı táreplerdiń barlıǵı dopingqa qarsı gúres mashqalası zamanagóy sport háreketi ushın zárúrli hám ilimiy izertlewler ushın aktual mashqala sıpatında qalıplestiredi.

#### Ádebiyatlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни <https://lex.uz/docs/2742233>
2. Морозов В.И., Косолапов В.А., Федорович С.В. Допинг в спорте: Методическая разработка.- Мн., 1989 г
3. Кропотов А.В., Елисеева Е.В., Гельцер Б.И. Запрещённые вещества в спорте и допинговый контроль. –Владивосток: Дальнаука, 2011. – 112 с.
4. <https://www.wada-ama.org>

#### Rezyume

*Maqalada sportda doping mashqalası hám oǵan qarsı gúresiw aktualıǵı, doping qadaǵalawın ámelge asırıw mexanizmleri kórsetilgen hám mazmun-mánisi ashıp berilgen.*

#### Резюме

*В статье раскрывается сущность проблемы допинга в спорте и актуальность борьбы с ним, механизмы допинг-контроля.*

#### Resume

*The article reveals the essence of the problem of doping in sports and the relevance of the fight against it, the mechanisms of doping control.*

**Tayanish sózler:** *dene tárbiyası hám sport, doping, fizikalıq múmkinshilikleri, anabolik steroidlar, WADA*

**Ключевые слова:** *физическая культура и спорт, допинг, физические возможности, анаболические стероиды, WADA*

**Key words:** *physical culture and sports, doping, physical abilities, anabolic steroids, WADA.*



UDK. 796.01/09

## CHIDAMLILIKNI NAZORATI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODLARI

M.M.Raximov – p.f.n., dotsent

Urganch davlat universiteti

**Kirish.** Chidamiylilikni nazorati o‘ziga xos bo‘lgan va o‘ziga xos bo‘lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o‘tkaziladi. Chidamlilikni maxsus nazoratida, ushbu sport turidagi ish kobilyatini va charchashni aniklovchi omillarni xisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchok mexanizimi xar bir sport turida o‘ziga xos va mushak faoliyatini xarekterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval belgilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobakali, lokalli, regionalli va globaliy, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo‘linadi.

Kurashchilarning chidamliligi – bu butun bir bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur‘atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o‘tkazish qobilyatidir. Bizga malumki sport nazaryasida shunday tushunchalar ham mavjud, bular kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi, statik chidamlilik, dinamik chidamlilik va boshqalar. Shuning uchun chidamlilikni tarbiyalash usuliyatini takomillashtirishda toliqish mexanizmini yaxshi bilish zarur bo‘ladi. Chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida umum tayyorgarlik mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda musobaqalashish mashqlaridan keng foydalaniladi.

**Adabiyotlar taxlili.** Mazkur xolatni takrorlash jarayonida sport nazariyasi va uslubiyati soxasida ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borib ko‘plab yaxshi natijalarga erishgan F.A.Kerimov, M.N.Umarov, R.D.Xolmuxamedov, L.L.Arapetyaisi, P.Yugay, R.M.Matkarimov, R.S.Salmovlarning darsi va adabiyotlarida keltirilgan ilmiy malumotlar taxlil qilib zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zuriqishning yuqoriligini xisobga olib mashg‘ulot jarayonlarida va bellashuv sharoidlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadigan tavsiya qilmoqda.<sup>5</sup> Maxsus chidamlilik bellashuv sharoitlarida to‘lig‘icha namoyon bo‘ladi.

Birok, ular boshka omillar katoriga bog‘lik bo‘lgani uchun, sport natijalari o‘z-o‘zidan uning darajalari xakida kerakli axborotlar xajmini olib kelmaydi. Shuning uchun, maxsus chidamlilikni boxolashda, bellashuv masofalaridagi ushbu natijalarning tezlik imkonyatlar tasirini chetlashishni mo‘ljallovchi nisbiy ko‘satkichlarni xisobga oladi.

Chidamlilik deganda odamning biror ishni belgilangan rejimda iloji boricha uzoqroq vaqt bajara olish qobilyati tushuniladi. Ishning davomiyligi charchoq boshlanishi bilan cheklanib qolishi tufayli chidamlilik tushunchasini

<sup>5</sup> Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.

organizimning charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati bog‘liq chidamlilik kuchga oid chidamlilik va maxsus chidamlilik bir–biridan farq qiladi.

Umumiy chidamlilik bu sportning uzoq vaqt davomida o‘z xarakteri bo‘yicha har xil bo‘lgan nisbatan unchalik yuqori bo‘lmagan va ko‘pgina muskul guruhlarni harakatga soladigan uni ro‘yobga chiqarish darajasi:

1. Organizimning anaerob imkoniyatlari bilan;
2. Xarakterlar texnikasini qanchalik tejab ishlatish darajasi bilan
3. Sportning chidamli qobiliyati ya‘ni undagi iroda sifatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilangan.

Organizimning aerobik imkoniyatlari umumiy chidamlilikning biologik asosi hisoblanadi. Odatda odamning 1 minutda necha litr kislorod iste‘mol qilish me‘yori aerob imkoniyatlarning asosiy ko‘rsatkichi hisoblanadi. Sportchi muayyan vaqt birligida qanchalik ko‘p miqdorda energiya ishlab chiqarishi binobarin ko‘proq ish bajarishi mumkin.

Sportchining yoshi va malakasiga qarab kislorod istemol qilish me‘yori “KIM” ko‘rsatkichi ortib boradi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish vaqtida uch vazifa xal qilinadi :

1. KIMni rivojlantirish;
2. Ancha uzoq vaqt mobaynida KIMni saqlab qolish qobiliyatini rivojlantirish;
3. Nafas olish jarayonlarini kengaytirish tezligini maksimal darajaga qadar takomillashtirib borish;

Yurak va nafas olish azolari ish unumdorligini maksimal darajaga ko‘tarish hamda kislorod istemol qilishini yuqori darajasini uzoq vaqt mobaynida saqlab qolishga erishish imkoniyatini beradigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari hisoblanadi. Bunda yana iloji boricha ko‘proq kattaroq hajmdagi muskul massasi ishtirok etadigan xarakteri mashqlar (krosslar o‘rtacha mo‘tadil surat bilan yugurish va hokazolar)dan xos foydalanishga harakat qilishadi. Unga yuqori bo‘lmagan intensevlik bilan bir tekis sur‘atda yugurish dzyudochilar bilan umumiy chidamlilikni tarbiyalash bo‘yicha olib boriladigan mashg‘ulotlarning asosiy vositasi hisoblanadi. 25-30 minutga qadar oshirib boriladi .

Tezlik bo‘yicha chidamlilik ish xarakteri yuzasidan maksimal va submaksimal quvvatdagi sport turiga kiritiladigan mashqlar uchun ko‘proq xarakterli bo‘ladi sprinterlik yugurish. Sprinterlik bo‘yicha velosiped poygasi 100 metrdan 400 metrgacha bo‘lgan masofaga suzish va boshqalar ana shunday sport turlari jumlasiga kiradi. Mazkur holatda yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab turish davrining qanchalik uzaytirilishi ko‘p jixatdan mustaqil ravishda kislorod yetishmasligi ko‘payib borayotgan vaqtda yuz beradigan toliqishga qay darajada bardosh bera olish qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi. “Kislorod” yetishmasligining kattaligi sportning aerobik imkoniyatlarining qanday ekanligini ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Umumiy kislorod yetishmasligi holatining ikki xil funksiyasi: ATF resentezi kreatinfosfat bilan bog‘liq bo‘lgan alaktat funksiyasi hamda sut

kislotasining oksidlanish bilan bog'lik bo'lgan laktat funksiyasini bir-biridan farq qilinadi. Shu munosabat bilan tezlik bo'yicha chidamlilik turlarini shartli ravishda ikki qismiga "alaktat" va "laktat" degan qismlarga bo'linadi.

Sportchilarda tezlik soxasidagi "aloktat" chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'proq yengil yuqori intensivlik maksimal darajasining 84-98 darajadagi nagruzkalardan foydalaniladi.

Bunday katta nagruzka bilan o'tkaziladigan yugurish mashqlari nihoyatda qisqa vaqt davom etadigan –ko'pi bilan 15 sekundga boradigan mashqlar bo'ladi.

Tezlikning "laktat" chidamlilikni takomilashtirish vaqtida asosan eng yuqori intensivlikka yaqin bo'lgan darajadagi ular ikkinchi diagnozga ajratiladi birinchisi 15-40 sekund nagruzkalardan foydalaniladi.

Kuch chidamliligi deganda odamning muayyan bir vaqt ichida kuchga oid zo'riqishni yodga olish qobiliyati tushiniladi. Muskullar ish rejimiga qarab statik kuch chidamliligi dinamik kuch chidamliligni bir-biridan farq qilish mumkin statik kuch chidamlilik muayyan ish holatini eng yuqori vaqt chegarasigacha tiklanib turishi bilan xarakterlanadi. Dinamik kuch chidamlilikni odatda biror mashqni necha bor takrorlanganligi bilan (masalan turnikda ko'pi bilan necha marta tortilish bor oyok bilan necha marta chukkayib o'tirib turish) yoki ajratilgan vaqt ichida harakatlarning eng kam mikdori bilan belgilanadi (aytaylik 10,20,30 sekund ichida iloji boricha ko'proq o'tirib turish topshirig'i bajarilayotganda shunday bo'ladi) Ba'zan kuch talab qilinadigan mashqni bajarish uchun sarf qilingan eng qisqa vaqt kuch chidamliligni baholash uchun asos qilib olinadi. (Masalan turnikda 10 marta tortilish arqon bo'ylab 5 metr ko'tarilish va shunga ko'ra o'xshashliklar).

Statik kuch –g'ayrat chidamlilik ko'p jixatdan muskullarning maksimal darajada infouent-foizlarda ifoda etilgan muskullarining zo'riqish kuchiga bog'lik bo'ladi. Protsent bilan foydalangan ko'rsatkichi qanchalik kam bo'lsa muskullarning maksimal kuchiga nisbatan kuch g'ayratining chidamlilik yuqori bo'ladi. Mana shu qonuniyatni sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida hamda og'ir yuk ko'tarib bajariladigan maxsus mashqlar bilan shug'ullanayotgan vaqtda hisobga olish kerak.

Muskullarning maksimal kuchi bilan ularning statik chidamliligi o'rtasida bevosita aloqa yo'q maksimal kuch oshirilgan vaqtda masalan bel muskullari va statik chidamlilik darajasi odatda unchalik ko'p o'zgarmaydi. Yosh kattalashib borgan sayin kuch chidamlilikning statik kuch –g'ayratga bo'lgan nisbati ortib boradi.

Maxsus chidamlilik – bu sportchilar maxsus bir nagruzkali topshiriqni uni ixtisoslashtirishga ajratilgan vaqt ichida samarali bajara olish qobiliyatidir. Boshqacha qilib aytganda bu sport faoliyatining muayyan bir turga nisbatan sportchining chidamliligidir. Har xil sport turlarida tushuncha o'z "ma'nosiga" ega bo'ladi. Masalan kurashda maxsus chidamlilik 5 minutlik olishuv mobaynida sport texnikasi priyomlarini samarali bajara olish qobiliyati bilan harakatlanadi.

Pedagogik nuqtaiy nazardan olganda maxsus chidamlilik ko'p komponentli tushunchadir chunki uning rivojlanish darajasi kuppina olimlarga: umumiy chidamlilikka sportchining tezkorlik ko'rsatish imkoniyatlariga kuch sifatlariga texnik-taktik maxoratiga irodaviy fazilatlariga va boshka xususiyatlariga bog'lik bo'ladi (M.Ya.Nabatnikova 1972 ).

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga nisbatan ikki xil asosiy metodik yondashuvni ajratib ko'rsatish mumkin: tanlangan sport turining namoyon bo'lishiga bevosita tasir ko'rsatadigan omillardan xar biriga tanlab-tanlab aloxida tasir ko'rsatishga asoslangan anaetik yondoshuv: maxsus chidamlilikning turli omillariga integral tasr kursatishga asoslangan bir butun xoldagi yaxlit yondashuv.

Ushbu yondoshuvlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirish vaqtida amalga oshirilishi bir qator metodlarni foydalanish zaruriyatini taqazo etadi. Shular ichidan eng avvalo tanlab tasir o'tkazish metodini haqiqiy olishuvga yaxlit xolda yaqinlashtirilgan moddalarni xamda o'tish metodlarni (A.P.Mateev iborasi bilan aytganda) "tranzitiv metodlarni", 1977) ajratib ko'rsatish kerak.

1-chi Chidamlilikni maxsus nazoratida uslubiy sport turidagi ish kobilyatini va charchashni aniklovchi omilarni hisobga olgan xolda amalga oshiriladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki lokalizatsiya va charchok mexanizimi xar bir sport turida uziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi. Umumiy xulosamizga ko'ra chidamlilik umumiy va maxsus bellashuvi va musobakalarni lokalli regionalli va glaballi anaerob alaktati anaerob xaktatki aerobli va aralash va vegetativli sensorla va emoyisonali statistikali va dinamikali tezlik va kuchlilik kabi turlariga bo'linadi. Demak chidamlilikni nazorat qilishda usul tanlashda xar bir holatlarda omillarni taxlil qilish kerak. Bizga malum Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida malum bir, toliqishni yengib o'tadigan taqdiridagini uning chidamliligi takomillashadi. Trenirovka nagruzkasi sportchi organizimiga tasir ko'rsatuvchi chorasi sifatida kuyidagi tasirlar bilan belgilanadi.

- Mashq shiddati
- Mashq davomiyligi
- Takrorlash soni
- dam olish oralig'i davomiyligi
- dam olish xususiyati

Anoerob-aloktat rejimida mashqlar davomiyligi 3-8 sekundiga anaerob – aloktat rejimida 20 sekund 3 minutgacha hamda aerob, rejimida -3 minutdan va ko'proqqa teng.

2-chi Toliqish 4 xil bo'ladi 1aqliy tolikish 2.sebsor (xissiy) toliqish 3. Emakionax (tayorchanligidan ) toliqish 4. Jismoniy toliqish inson organizmi fiziologiklarni qayd etishicha, marafon sportchilarida tana xarorati 41\*ga chiqqan vazni esa 5.3kg kamaygan Biz bilamiz 41\*ga chiqqan xarorat –eng og'ir dardga chalingan bemorlarda bo'lishi mumkin. Ammo sportchi shunday holatda xam juda katta jismoniy qo'llanmalikni bajarmaga qodir bo'ladi. Bu esa mazkur sportchida eng yuksak irodasi fazilatlarining rivojlanganligidan dalolat beradi: (Toliqish chidamlilikning mezoni kriteriyasi ) xisoblanadi insonning bu jumboqli holatini

juda uzoq yillar davomida tadqiq qilish natijasida uning juda xilma-xil faktorlari(omillari),bilan aloqador emasligi aniqlangan.

**Natija.** Mavsumiy sport turlarida maxsus chidamlilikni nazorati laboratoriya sharoitlarida tadqiq qilinish mumkin.

Yuguruvchilar uchun turli davomiy bir tekisdagi yuklama bo‘lish mumkin yoki charchaguncha zinalardan ko‘tarilgan xolda ish kuchvatini oshirish. Velosipedchilar uchun veloergometrda ishlash, suzuvchilar yoki eshkak eshuvchilar uchun suv kanalidagitezlik bilan okayotgan suvga karshi borish.

Chidamlilikni maxsus nazoratida ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashini aniqlovchi omillarini xisobga olgan xolda amalga oshiriladi.<sup>6</sup>Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda ochishlarni taxlil qilish kerak markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi muvofiklay olmay qolish xarakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat xisoblanadi.

Bunday xollarda tanadagi kuchning zaiflashuvchi tez-tez nafas olish yurak urishini tezlashuvi ishni davom ettira olmaslik seziladi. Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda omillarni taxlil qilish kerak.<sup>7</sup>

**Muhokama.** Erkin kurash usulida maxsus chidamlilik majmuaviy testlar bo‘yicha anik baxolanadi va programmalar o‘z ichiga kuyidagilarni oladi: kurashchi malum tartibda xar-xil xarekterli yukori tezlikdagi va katiy belgilangan dam olish oralig‘i bilan maxsus ishlarni bajaradi. Quyidagi programmada uchkarra bajarilishi ko‘riladi:

Manekennitashlash -20 s:

Dam olish -10 s:

Yuugurish, mostga turish -20 s:

Dam olish -10 s:

perednie podsechki-20 s.

Programmaga kirgan testda 1 va 2 –mashkdan keyin 20 soniya sust dam olish beriladi. Shunday qilib, test programmalarini ish summasini hajmi 3 daqiqani tashkil qiladi, davomiy to‘xtashlar hajmi esa, 1 daqiqa 40 soniyani tashkil qiladi.

Shunday qilib, bajariladigan ish anaerob, aerob yoki anaerob aerob (aralash) rejimda bajarilishi mumkin. Aralash tartib bu harakat uchun zarur bo‘lgan energiyani taminlash vaqtida ikkala tarkibning ishtirok etishidir. Anaerob tarkibda ATEF ressentizningikkimizimiharakatgaketiladi:<sup>8</sup>

1. Fasfogen tizimi - “lakta, sut kislotasi hosil qilmasdan”
2. Laktotsit tizimi “laktat hosil qilish yo‘li bilan” Aerob tarkibida faqat bitta tizim – kislorod tizimi harakatga ketiladi. Shunday qilib ATF ning tiklanishi u yoki bu tizimdagi ishlarning turiga bog‘liq bo‘ladi.<sup>9</sup>

<sup>6</sup> Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. - T., 2021.

<sup>7</sup> Raximov M.M. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari. - T., 2006.

<sup>8</sup> Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. - T., 2021.

<sup>9</sup> Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish. - T., 2005.

**Xulosa** o‘rnida shuni aytish keraki sport mashg‘ulotlari jarayoni oqilona tuzilishi umumiy va maxsus chidallilik xolatidagi nazoratni tartibga solish muxum. Biroq nazorat sharoitida tadqiqotlar o‘tkazish ma’lum sabablariga ko‘ra imkoni yo‘q, shuning uchun amaliyotda bellashuvlar faoliyatida o‘zining xarakteri bilan farq qiluvchi lekin o‘ziga xos sharoitlar yaratuvchi chidamlilik paydo bo‘lishini ta’minlovchi testlar qo‘llaniladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015-yil 5-sentyabr. “Xalq so‘zi” gazetasi 174-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori. 2017-yil, 3-iyun. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2017-yil 6-iyun.
3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, - 488 b.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. 2018-yil 5-mart. “Xalq so‘zi”, 2018-yil 6-mart.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori. 2019-yil 13-fevral. Lex.uz.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport yagona axborot tizimini yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 454-son Qarori. 2019-yil 3-iyun. Lex.uz.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi 637-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentyabr.
8. Kerimov F.A. Umarov M.N. Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish. T., 2005.
9. Kerimov F.A. Sport soxasida tadqiqot usullari. T., 2004.
10. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va uslubi. T., 2005.
11. Raximov M.M. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubi. T., 2006.
12. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi. T., 2007.
13. Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubi. T., 2015.
14. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va uslubi. T., 2009.
15. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. T., 2021.
16. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tarmog‘i [www.edu.uz](http://www.edu.uz).
17. Axborot ta’lim tarmog‘i [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).
18. O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog‘i [www.lex.uz](http://www.lex.uz).

#### **Rezyume**

*Chidamlilikning nazorati uziga xos bo‘lgan va uziga xos bo‘lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o‘tkaziladi. Umuman sportchi organizimi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlarni ko‘llash borasida fikrlarini testlarni qo‘llash tavsiya etilgan.*

#### **Резюме**

*Контроль долговечности осуществляется с помощью различных тестов, как специфических, так и неспецифических. В целом рекомендуется использовать тесты обратной связи по применению специальных тестов, отражающих работу функциональной системы организма спортсмена.*

#### **Resume**

*Endurance control is carried out using various tests, both specific and non-specific. In general, it is recommended to use special tests that reflect the activity of the functional system of the athlete's body.*

*Kalit so'zlar:* Chidamlilik, faoliyat, jismoniy tayyorgarlik oid shaxs me'yori yurish organizmni kobilyat metod aerob va sportchi organizni tana toliqish mashg'ulot funksional xolat.

*Ключевые слова:* личностные нормативы, связанные с выносливостью, активностью, физической подготовленностью, умением ходить, аэробным методом, физической активностью организма спортсмена.

*Key words:* personality norm associated with endurance, activity, physical fitness, lokamism method, aerobic-functional state of the athlete's body, training exercise for fatigue.

УДК. 796.07

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД ТРЕНЕРА К СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Н.Нормурадов – доцент

*Институт переподготовки и повышения квалификации  
специалистов по физической культуре и спорту*

**Актуальность темы исследования.** Сегодня любой спортивный специалист-тренер понимает, что для успешной работы недостаточно овладеть профессиональными знаниями, навыками и умениями. Необходимо большее: умение слышать и слышать собеседника-ученика, смотреть и видеть эмоциональное состояние своего ученика, устанавливать правильные взаимоотношения с ним. Проблема развития спортивно-профессиональной культуры и стиль тренерской деятельности взаимосвязаны. Она относится к числу актуальнейших педагогических проблем.

Современное общество, как пишет В. А. Сухомлинский, испытывает потребность в личности, обладающей высокой культурой мышления, осознающей цели человеческого существования, постоянно стремящейся к самопознанию и самореализации в изменяющемся мире [8, с. 209].

Под культурой в широком смысле в «Современном энциклопедическом словаре» понимается определенная степень развития способности мышления (целостная система интеллектуальных особенностей). В узком смысле – это «теоретическая способность мышления», искусство «оперирования понятиями», помогающими более глубоко и всесторонне, а тем самым правильно отражать вечно развивающийся мир [7, с. 274]. Культурно мыслящий спортсмен усваивает уже известные знания в своей спортивной деятельности, использует или открывает новые на основе свойств человеческой психики, функции сознания.

Е.А.Энгельгардт (ректор Петербургского педагогического института, а затем второй директор Царскосельского лицея), на вопрос, почему он считает преподавательскую деятельность самой продуктивной для социума, хорошо ответил: «... потому, что всякая другая деятельность, как бы она ни была усердна, остается деятельностью единичною, между тем как педагог, воспитав и образовав хотя только десять учеников, этим удесятирил свою деятельность на пользу обществу. Я полагаю, что нет полезнее и выше

призвания педагога, посвятившего себя всецело на образование отличных граждан-спортсменов для своего Отечества» [6, с.54].

Овладев профессиональной, спортивной культурой мышления, обучающийся приобретает рефлексивную способность, позволяющую ему строить свое целеполагание, проектирование, программирование и коррекцию своих действий, оценивать результат своей деятельности как спортсмена.

Включение в деятельность – основной путь развития человека, формирования в нем ценных личностных качеств и культуры мышления. Положение о том, что человек складывается как личность, участвуя в различных видах деятельности, по мнению Ф.И.Гиренюка, является краеугольным камнем современной педагогики и психологии [2, с. 208]. В данный период росту профессионального мастерства тренера-преподавателя придается большое значение, поскольку в нем обнаруживаются главные стимулы активности студенчества, и он выступает возможностью роста спортивного бренда вуза. Следовательно, любой вид деятельности обучающегося аккумулирует в себе мыслительное начало и его практическое преломление.

Спортивно-педагогические ценности объективны, так как формируются исторически в ходе развития общества, образования, общеобразовательной и спортивной школы и фиксируются в педагогической науке как форме общественного сознания в виде специфических образов и представлений.

В процессе подготовки спортсменов и осуществления педагогической деятельности тренер овладевает педагогическими ценностями, субъективирует их. Уровень субъективации педагогических ценностей тренера является показателем личностно- профессиональной развитости педагога-тренера, его педагогической культуры как степени реализации идеально ценностного, трансформации потенциального (должного) в актуальное (сущее).

По мере изменения условий социально-педагогической жизни, изменения потребностей общества спортивной деятельности, школы, личности изменяются, переоцениваются и педагогические ценности. Однако они выступают в качестве относительно устойчивых ориентиров, по которым педагоги- тренеры соотносят свою жизнь и педагогическую деятельность. Вплетение общечеловеческих ценностей добра и красоты, справедливости и долга, равенства и чести в палитру ценностей тренерских, овладение ими и углубление мира педагогических ценностей создают ту материальную основу, на которой строится здание педагогической спортивной культуры личности тренера [Зс. 45].

Субъективное восприятие и присвоение тренером общечеловеческих культурно-педагогических ценностей определяется богатством его личности, направленностью профессиональной деятельности, профессионально-педагогическим самосознанием, личной тренерской системой и отражает, таким образом, внутренний мир человека. В этой связи справедливо



утверждение С.Л.Рубинштейна о том, что ценностное отношение остается способом отражения действительности в сознании человека спортсмена.

В процессе исследования нами выделены основные содержательные характеристики развития профессиональной- тренерской культуры и стиля деятельности тренера, к которым относятся [5, с. 21-22]:

1. Мотивационно-ценностная, которая включает в себя потребности, мотивы, установки, профессионально-значимые ценности и ценностные ориентации определяющие собой предпочтительны выбор целей, путей и средств развития спортивной культуры профессионального мышления тренера;

2. Содержательная (когнитивная), представляющая собой совокупность способов и приемов профессиональной- тренерской деятельности (знания в спортивной области, представление о сущности тренерской активности, возможностях организации и осуществления профессиональной деятельности), а также профессионально-значимые ценности (как и в предыдущей характеристике), которые указывают именно на личностную ценность, значимость или встраивании их в собственную иерархию ценностей в спортивной деятельности;

3. Процессуальная, включающая в себя реализацию потребностей личностного профессионально- тренерского роста на основе тренерского мышления, возможность применять известные методы и приемы спортивной деятельности, ориентированные на процесс достижения поставленных целей по развитию спортивной культуры профессионального мышления, на основе интегративных характеристик мышления;

4. Рефлексивно-оценочная, которая представляет собой анализ и оценку собственной тренерской деятельности, оценивание образа своего «Я» как тренера профессиональной деятельности, оценивание перспектив профессионального саморазвития и отношения к тренерской профессии на основе интегративных характеристик мышления и рефлексии.

В заключении, следует отметить, что эффективными путями развития спортивно- профессиональной культуры и стиля профессиональной деятельности тренера выступают следующие организационно- педагогических направления:

а) проведение мониторинга достижений субъектом(учеником), определенных результатов по установлению обратной связи, позволяющих своевременно отслеживать спортивный результат на основе целостного подхода;

б) цели, формы и методы самосовершенствования личности проектируются на основе региональных особенностей спортивного вуза;

в) обеспечивается дифференциация различных по сложности заданий в тренировочном процессе соответствии с запросами и индивидуальными возможностями спортсмена.

#### *Литература:*

1. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г.Асмолов. – М.: Сфера, 2011. – 308с.

2. Гиренюк Ф. И. Воспитание человечности. Книга для учителя / Ф. И. Гиренюк. – Минск: Наосфера, 2012. – 296 с.
3. Монро П. История педагогики / П. Монро. – М.: Пров., 1991. – 208с.
4. Найн Ан. А. Профессионально-педагогическая этика: учебное пособие / Ан. А. Найн. – Челябинск: Уральская Академия, 2017 – 104с.
5. Найн Ан. А. Интегративно-модульная технология обучения как средство развития познавательной активности студентов вуза физической культуры / Ан. А. Найн, О. Л. Карпова, В. В. Логинов, А. Я. Найн // Современная высшая школа: инновационный аспект. Т. 10. – № 4. – 2018. – С. 17–24.
6. Равкин З. И. Педагогика Царскосельского Лицея Пушкинской поры (1811 – 1817гг.): Историко-педагогический очерк. – М., 1999. – 127с.
7. Современный энциклопедический словарь / Под ред. Т. Т. Ильина и др. – Ростов-на-Дону, 1997. – 456с.
8. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: В 5т / В. А. Сухомлинский. – Киев: Мысль, 1979. – Т.2. – 448с.

#### **Резюме**

*Мақолада илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида мураббийнинг касбий маданиятини ривожлантириш муаммоси кўриб чиқилади. Мураббийнинг касбий маданияти ва касбий фаолият услубини ривожлантиришининг асосий мазмунли хусусиятлари келтирилган.*

#### **Резюме**

*На основе анализа научной и методической литературы рассматриваются проблема развития профессиональной культуры тренера. Приводятся основные содержательные характеристики развития профессиональной культуры и стиля профессиональной деятельности тренера.*

#### **Resume**

*Based on the analysis of scientific and methodological literature, the problem of the development of the teacher's professional culture is considered. The main substantive characteristics of the development of professional culture and the style of professional activity of a teacher are given.*

**Калит сўзлар:** *касбий таълим, касбий маданият, касбий фаолият услуби, мураббийнинг касбий маданияти, фикрлаш маданияти.*

**Ключевые слова:** *профессиональное образование, профессиональная культура, стиль профессиональной деятельности, профессиональная культура тренера, культура мышления.*

**Key words:** *professional education, professional culture, style of professional activity, professional culture of a teacher, culture of thinking.*

**UDK-796.01.**

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING AHAMIYATI**

**Abdullaeva O‘g‘iloy Xaytboevna**

*Urganch davlat universiteti*

**Dolzarbliqi.** O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori va shu sohaga oid barcha kontseptual

xujjatlarni qabul qilinishi, ularni bosqichma-bosqich hayotga tatbiq etilayotganligi mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylanib borayotganligidan dalolatdir [1].

Har qanday mamlakatning ertangi kuni va kelajak taraqqiyoti birinchi galda oʻz xalqining va yoshlarining jismoniy, maʼnaviy hamda intellektual salohiyati bilan oʻlchanadi. Demak, jismoniy tarbiya va sport nafaqat iqtidorli sportchilarni tayyorlash, balki sogʻlom genofond va barkamol avlodni tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Eng muhimi, sport sogʻlom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning oʻz imkoniyati va salohiyatini, iqtidorini har xil boʻlmagʻur ishlarga emas, balki el-yurti obroʻyini oshirishga, oʻz jismoniy va maʼnaviy kamolotini yuksaltirish yoʻlida sarflashga oʻrgatadi. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligida sport turi xususiyatlariga mos engil atletika mashqlarini mashgʻulotning asosiy tarkibiga kiritish dolzarb hisoblanadi.

**Muammoning oʻrganilganligi.** Sport mashqlari bilan bogʻliq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashgʻulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi. Sport mashgʻuloti vositalari - bu turli xildagi jismoniy mashqlar boʻlib, ular toʻrtta guruhga boʻlinadi. Umum tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlari. Umum tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarni oʻz ichiga olib, tanlangan sport turi xususiyatlariga mos koʻplab engil atletika mashqlaridan foydalaniladi [2].

Sport mashgʻulotlarining maqsadi, shugʻullanuvchilar sihat-salomatligini mustahkamlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik); funktsional imkoniyatlarini oshirish; maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish; sport turi texnikasi va taktikasini puxta egallash va oʻzlashtirilgan malaka hamda koʻnikmalarini musobaqada samarali qoʻllash, hamda jismoniy qobiliyatlarni oshirishda engil atletika mashqlaridan samarali foydalanishdan iborat.

Zamonaviy sport shugʻullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yuqori darajada boʻlishini talab qiladi. Sportchi sport turida turli harakatlarni turli yoʻnalish va oʻzgaruvchan vaziyatlarda oʻta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida uzoq vaqt davomida ijro etishi katta jismoniy kuch, oʻta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uygʻunlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama taʼsiri shugʻullanuvchi organizmining funktsional jihatdan mukammal shakllangan boʻlishini taqozo etadi [2].

Jismoniy mashqlarni toʻgʻri qoʻllash, ularni bolalar qanday oʻzlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funktsional taraqqiyoti toʻgʻri yoʻnalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik turlaridan biri boʻlib, sportchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini

takomillashtirishga, hamda sport faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlashga qaratilgan faoliyat turi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Undan maqsad maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdan iborat [3].

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni echishda turli vositalar, jumladan tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Barcha sport turlarida engil atletika mashqlaridan keng foydalaniladi. Kuzatuvlar tahliliga ko'ra sport tayyorgarligida eng ko'p engil atletika mashqlaridan foydalanishlari aniqlandi. Jumladan voleybolchilar jismoniy tayyorgarligida engil atletika mashqlarining juda ko'p turlaridan foydalaniladi. Ayniqsa funktsional tizimlar faoliyatini oshirishda uzoq masofalarga yugurish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda turli xil qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurishlar sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini oshishiga xizmat qiladi. Yosh voleybolchilar uchun ushbu engil atletika mashqlaridan foydalanish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish sport turi texnikasi usullarini bajarish sifatiga samarali ta'sir etadi.

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi yugurishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funktsional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Yosh voleybolchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan engil atletika mashqlari:

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

6. 4x10 va xakozo qisqa masofalarga mokisimon yugurishlar.

**Xulosa.** Umumiy va maxsus tayyorgarlikda, o'ziga xos engil atletika mashqlaridan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy imkoniyatlarini samarali shakllanishida asos bo'lib xizmat qiladi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan engil atletika mashqlari ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Ushbu jarayonni amalga oshirishda trener quyidagilarni yaxshi bilishi lozim:

- fundamental va maxsus o'quv dasturining asoslarini bilishi;
- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastur va ko'rsatmalarni bilishi;
- ommaviy sport darajasida sport ishlarini tashkil qila olishi;
- sport zahiralarini, yuqori malakali sportchilarni tayyorlay olishi;
- mashg'ulot jarayonida tarbiyaviy va ilmiy metodik ishlarni olib borishni bilishi lozim.

Shu bilan birga bolalar, o'quvchi yoshlar sportini to'g'ri tashkil qilish ular organizmining normal tartibda rivojlanishi, har bir jismoniy sifat va funktsional imkoniyatlarning o'ziga xos barcha davrlarini e'tiborga olgan holda ilmiy tashkil qila olishni bilishi zarur.

#### **Adabiyotlar:**

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

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 2005, - 238 b.

3. Kerimov F.A., Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. Toshkent. O'zDJTI, 2005, - 342 b.

**Резюме**

В статье рассматриваются вопросы правильного выбора упражнений в процессе физического воспитания, различных средств при реализации учебных задач, а так же значимости легкой атлетических упражнений.

**Resume**

The article discusses the issues of the correct choice of exercises in the process of physical education, various means for the implementation of educational tasks, as well as the importance of light athletic exercises.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, легкая атлетика, тренировочный процесс.

**Key words:** physical education, physical culture, athletics, training process.

УДК 796.7012.68

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО И ПРИКЛАДНОГО  
ПЛАВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ ВЕННЫХ ВУЗОВ**

**А.Ю.Частоедова – доцент, А.Бирюков**

***Узбекский государственный университет физической культуры  
и спорта***

За последние годы в Узбекистане проделана определенная работа в сфере подготовки призывников по военно-техническим специальностям, формированию духовно богатой и физически здоровой личности, созданы благоприятные условия для занятия спортом, в том числе его техническими и прикладными видами. Вместе с тем уровень поступающей на комплектование Вооруженных Сил современной военной техники и вооружения обуславливают необходимость оперативного и адекватного реагирования на достижения научно-технического прогресса и требуют совершенствования системы общефизической подготовки курсантов [3]. Сегодня, как никогда, остро встает вопрос о повышении качества профессиональной подготовки специалистов высокой квалификации, будущих офицеров вооруженных сил Узбекистана, с учетом специфики и особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Данный факт предполагает, что высококвалифицированный специалист, будущий офицер должен быть готовым решать задачи в изменяющийся социально-экономической обстановке, иметь высокий уровень профессионального образования, а также обладать необходимым уровнем физической, функциональной и психологической подготовленности, быть готовым эффективно осуществлять оперативно-служебную деятельность, несмотря на возникающие трудности и препятствия.

Все это требует модернизации содержания физической подготовки курсантов военных учебных заведений. Существует потребность не только в оптимизации процесса физической подготовки курсантов, но и, главное, в совершенствовании его содержания с целенаправленным применением в образовательном процессе расширенного арсенала средств и методов

профессионально-прикладной физической подготовки, что позволит обеспечить рост физического потенциала военнослужащих. В настоящее время, на наш взгляд, этот вопрос остается недостаточно проработанным, что определяет актуальность исследования.

**Цель исследования** – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность использования средств спортивного и прикладного плавания в подготовке курсантов военных ВУЗов.

**Задачи исследования:**

1. Выявить наиболее значимые в профессиональной деятельности военнослужащих физические качества и способности и на их основе составить обобщенную профессиограмму.

2. Разработать модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений с использованием средств плавания.

Безусловно, одной из главных задач физической подготовки курсантов является развитие физических качеств Устоявшимся, по данному вопросу, является мнение о комплексном развитии физических качеств [4]. Хотя, некоторые из авторов говорят о приоритетном значении развития отдельных качеств, таких как скоростно-силовые качества [1].

В целом уровень физической подготовленности курсантов находится в норме, так как этому способствует достаточно высокий уровень физической подготовленности у кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения. Наилучшего физического состояния курсанты достигают ко 2 курсу, после чего наблюдается стабилизация и снижение уровня физической подготовленности к выпускному курсу. В свете указанной проблемы ведется постоянный поиск путей повышения эффективности процесса, физической подготовки курсантов.

Для решения задач физической подготовки используются различные средства и методы. Среди них наиболее распространенными являются: применение на занятиях элементов единоборств [2]. Однако, по нашему мнению, одним из эффективных подходов в развитии отдельных физических качеств является применение плавания, как спортивного, так и прикладного.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; метод контрольных испытаний физического состояния студентов; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в 2020-2021 годах на базе Академия Вооруженных Сил Республики Узбекистан.

При организации формирующего эксперимента для сбора исходных данных было проведено тестирование обучающихся по следующим показателям: физическое развитие, функциональное состояние организма, общая физическая и плавательная подготовленность.

Обучающиеся ЭГ и КГ находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе. В рамках спортивной подготовки курсанты ЭГ занимались в секции спортивного плавания, курсанты КГ – в секции по боксу. По окончании педагогического эксперимента все экспериментальные и контрольные группы прошли контрольное тестирование. Для подтверждения эффективности результатов исследования применялись методы математической обработки с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 10.0.

Общая физическая подготовленность курсантов оценивалась по результатам тестирования упражнений, предложенных в учебной программе по физической подготовке, характеризующих развитие основных физических качеств. Измеряли показатели физических качеств – силы, быстроты, выносливости.

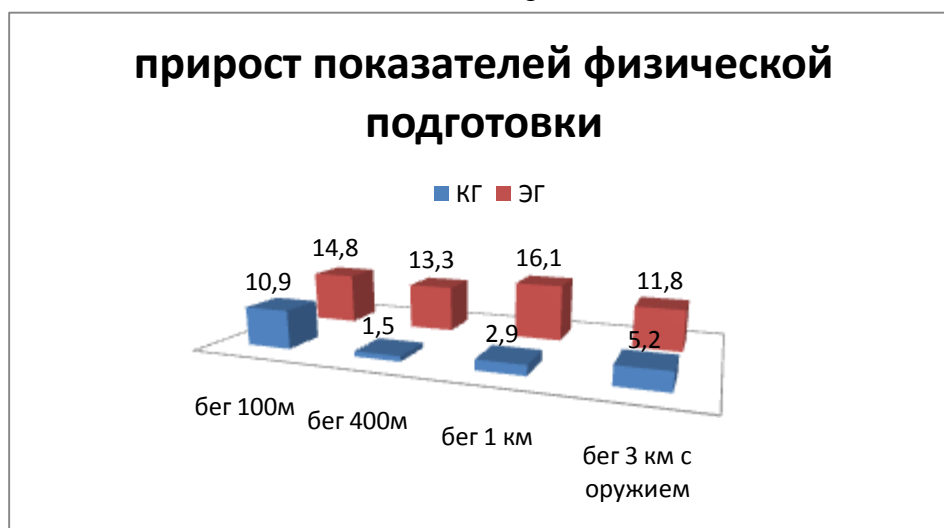
**Таблица 1**

Показатели физической подготовленности курсантов КГ и ЭГ

тесты	Контрольная группа, n=15						экспериментальная группа, n=15					
	до эксп.		после эксп.		прирост г (%)	P	до эксп.		после эксп.		прирост (%)	P
	$\bar{x} \pm \sigma$	v	$\bar{x} \pm \sigma$	v			$\bar{x} \pm \sigma$	v	$\bar{x} \pm \sigma$	v		
Бег 100 м	15,6±0,28	1,8	13,9±0,58	10,9	>0,05	4,5	15,5±0,54	2,3	13,2±0,23	1,5	14,8	<0,05
Бег 400 м	1,18.00±0,59	2,3	1,10.10±0,56	1,5	>0,05	6,7	1,20,02±0,59	3,6	1,04,05±0,45	2,8	13,3	<0,05
Бег 1 км	4,20.00±1,05.02	5,8	4,03.10±1,03	2,9	>0,05	4,04	4,15,03±1,20	4,5	4,48,02±1,26	3,9	16,1	<0,05
Бег 3 км с оружием	14,25.00±3,45.01	9,7	14,05.03±2,25	5,2	<0,05	1,4	14,23,08±2,35	2,9	12,55,00±2,35	2,8	11,8	<0,05

**График 1**

Прирост показателей физической подготовленности курсантов ЭГ и КГ после эксперимента





Как видно из данных таблицы 1 и графика 1, в результате использования средств спортивного и прикладного плавания смогло существенно повысить уровень общей и специальной физической подготовки, особенно в тех показателях, которые касаются выносливости.

**Вывод:** Таким образом, с целью улучшения оценки уровня физической подготовленности курсантов, военных вузов, список применяемых для этих целей средств рекомендуется расширить за счет спортивного и прикладного плавания.

#### Литература:

1. Ефременко М.А. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД в процессе обучения / Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2015. – № 1 (62). – С. 120-122.
2. Коник А.А. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов / Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – № 1. – С. 43-47.
3. Постановление президента республики Узбекистан о дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодежи и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-техническим специальностям №ПП-4061 от 12.12.2018
4. Троян Е.И. Использование метода круговой тренировки для развития профессионально-значимого физического качества «силовая выносливость» в первоначальной физической подготовке / Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. – 2014. – № 1 (2).

#### *Резюме*

В работе рассмотрены методы общей физической подготовки курсантов военных учебных заведений. Описан вопрос использования плавания, как средства общей физической подготовки.

#### *Resume*

The paper reviews the methods of general physical training of cadets of military educational institutions. The issue of using swimming, as a means of general physical training.

#### *Rezyume*

Harbiy o'quv muassasalari kursantlarini umumiy jismoniy tayyorgarlik usullari ko'rib chiqilmoqda. Suzish, umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsiflangan.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты, оптимизация учебного процесса, специальные физические качества, ОФП, средства физической подготовки, плавание.

**Keywords:** physical training, cadets, optimization of the educational process, special physical qualities, general physical preparation, physical training, swimming.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, kurkalar, o'quv jarayonini optimallashtirish, maxsus jismoniy fazilatlar, jismoniy tarbiya, suzish.

УДК. 796.325.

## ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИДА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

Рўзметов Азиз Тангирберганович

*Урганч давлат университети*

Халқаро мусобақаларнинг кузатув натижалари чет эл жамоаларнинг жисмонан катта тайёргарликларини кўрсатиб қолмай энг асосийси, ғалабани таъминлашда комбинацион ўйинларнинг аҳамияти катта эканлигини исботлайди. Хужумчиларни комбинацион ҳаракатларини амалга ошириш ҳар бир ўйинчи ва гуруҳ жамоасидан ўзаро тактик ҳаракатларни талаб қилади. Бу эса ўз навбатида маҳоратли тўп узатувчи ўйинчига боғлиқ. Бундай ўйинчиларни тайёрлаш долзарб муаммо ҳисобланиб алоҳида қобилият талаб этади. Чунки бу позициядаги ўйинчилардан тезлик билан шиддатли тўпни йўналтира олиш техникасига эга бўлишлари, тез ва тўғри мўлжалга ола билишлари, майдонда турли вазиятдан фойдалана билишлари ҳамда доимо ўйини бошқара олиши ва жамоани тактик фаолиятини ташкил қила билишлари талаб қилинади [1,2].

Тўп узатувчи ўйинчининг маҳорати қанча юқори даражада бўлса, шунча иккинчи тўп узатишни аниқлиги ва ниҳоят хужумчи ўйинчилар муваффақияти юқори бўлиши исботланган. Волейбол ўйини бошқа спорт ўйинларидан фарқ қилиб асосан, ўйинчи ўз рақиблари билан фаолиятида тўпни сақлаб туrolмайди. Бундай хусусият тўп узатувчини тўп узатишини бажаришда ўзига хос шароит бўлиб айнан биронта хатога йўл қўймаслик тўпни тутиб туриш ёки улоқтиришни сақлаш мумкин эмаслигидадир.

Тўпни узатиш қисқа муддатли ҳолатда тўпни тўқнашиш тезлигида бажарилади. Ўйин давомийлиги вақт билан белгиланмайди икки соат ва ундан кўп муддат давом этиши мумкин. Бу вақт давомида тўп узатувчи катта ҳажмда иш бажаради, энг юқори баландликка сакраш (100 ундан кўп), йиқилиш, айланишлар (20-30 марта), тезланиш (20-50) кўпинча махсус усулларни бажаришда, майдонни катта бўлмаган ҳажми, тўпни катта тезликда ўйинга киритилиши ва ўйин вазиятларини тезликда ўзгариб туриши ўзига хос руҳий зўриқишни келтириб чиқаради.

Тўп узатувчи ўйинчини тайёргарлигида жисмоний ва техник тайёргарлик билан биргаликда психологик тайёргарликни олиб боришни талаб этади. Тўпни ўйин давомида узатиш энгил туюлишига қарамасдан уни бажариш катта жисмоний ва руҳий куч талаб этади. Чунки тўпни рақиб жамоанинг тўсиқсиз зонасига узата билиш бу жуда қийин вазифа. У жамоа муваффақиятини таъминлайди. Унинг ҳал қилиш кўпгина омилларга боғлиқ. Лекин энг асосийсиси тўпни бошқариш техникасидир [2,3].

Боғловчи хужум чизигида бўлиши билан тезлик билан ҳаракат қилишни ва ҳимояни билишни ҳамда яхши сакрай олишга эга бўлиши керак. Ҳимояда у ҳимояланувчи жараёнини ташкил қила олиши бўйича катта жавобгарликни

ўзига олади. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки боғловчининг узок муддатли фаолиятини доимий тарзда ўйин вазиятларини таҳлил қила билиши боғлиқ ва уни техник-тактик фаолиятини аниқлай билиши ва жорий қила олиши асосида уни қарор қабул қила олишида катта талаблар кўяди.

Улар бир бирига хос асосланган бўлиши керак, бўлмаса уларни жуда тезликда ўтиши асосида тўғрилаб бўлмайди, худди шундайин мусобақа вазиятларини ҳам қайтара олмасликларини ҳисобга олиш керак. Бу жараён техник-тактик вазифаларни ечиш билан боғлиқ бўлиб тез фикрлашга боғлиқ. Рухий ҳолат нуқтаи назардан келтирилган жараёнлар тўп узатувчи ўйинчи билан маълум даражада сенсор, мотор ва интеллектуал (ўзига хос) хусусиятларни ҳисобга олиш керак. Жумладан булар:

1. Вазиятни баҳолаш ва таҳлил қилиш.
2. Ўйин вазиятини аниқ ифодалаш.
3. Қарор қабул қилиш.

Ўйин вазиятидан келиб чиқиб қарор қабул қилиб тўп узатиш ўйинда ғалабани таъминловчи омиллардан бири ҳисобланади.

Спорт натижаларини аниқловчи сифат – уни баҳолаш усули, ривожланиш услубияти режалаштираётган натижа меъёрини белгилаш, уларни вақт бўйича тақсимланиш тартиби билан боғлиқ. Спорт машғулотларини олиб бориш ва мусобақа жараёнини бошқариш мураккаб бир педагогик жараён ҳисобланади [4,5].

Жамоага мусобақаларда тактик вазифаларини кўйганда шу нарсага эътибор қаратиш керакки, ўйинчиларнинг жисмоний ва техник-тактик имкониятларини эътиборга олиш лозим [6]. Чунки ҳаммамизга маълумки замонавий волейболда ўйинга оддий усулда тўп киритиш кам учрайди. Ўйинга тўплар асосан катта тезликда, шиддат билан киритилади. Шундай экан бу тўпларни қабул қилиш катта қийинчилик туғдиради. Қабул қилинган тақдирда ҳам тўп узатувчига аниқ етиб бормаслиги мумкин. Бу эса жамоани тактик ҳаракатларини йўққа чиқаради. Ундан кейин тўп узатувчи ўйинчи 4 ёки 2-зоналарга оддий тўп узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун ҳам мусобақаларда 4 ва 2-зоналарга кўп маротаба тўп узатишлар амалга оширилади. Бу эса рақиб жамоасининг 2 та ёки 3 та тўсиқи орқали ҳужумни амалга оширишига тўғри келади. 2 та ёки 3 та тўсиқ орқали уюштирилган ҳужумларнинг самарадорлиги юқори бўлмайди. Чунки икки ёки уч тўсиқ орқали тўпни майдонга тушириш ўйинчидан катта маҳорат талаб қилади.

Шунинг учун мусобақаларда ўз хусусиятларига кўра тўпга тезлик бериб узатиш (**прострельные**) ва **икки темпли** қисқа (короткий) тўп узатишларда тактик вазифаларни амалга ошириш ўйин самарадорлигини ошириши амалиётда ўз исботини топган.

Бунда асосан 3 ва 4-зона ўйинчилари ўзаро тактик ҳаракатларни амалга оширадilar. Яъни 3 зонада жойлашган ўйинчи тўп қабул қилиниши билан 3-зонага тезлик билан ҳужумга чиқади. Бундан мақсад тўсиқ кўядиган ўйинчиларини чалғитиш ва ҳужумни рақиб жамоасининг тўсиқсиз зонасидан ҳужумни амалга оширишдан иборат. Бунда тўп узатувчи ўйинчи вазиятга

қараб тўпни тезликда 3 ёки 4-зонага узатади. 3 ва 4-зона ҳужумчилари ўзаро кетма-кетликда ҳаракат қиладилар. Рақиб жамоасининг тўсиқ қўядиган ўйинчилари эса 4-зонага тезликда узатилган тўпга тўсиқ қўйишга улгуролмайди. Бунда яна бир нарсага эътибор қаратиш керакки, тўп узатувчи ўйинчи тўпни тўр бўйлаб 1 м баландликда аниқ тўп узатишни амалга ошириши лозим.

Юқоридаги фикрларни ўрганиб таҳлил қилган ҳолда тўпга тезлик бериб узатиш (**прострельные**) ва **икки темпли қисқа** (короткий) тўп узатишлар орқали ўйин олиб боришни мусобақаларда кузатидик. Яъни тўп қабул қилишдаги хатоликлар эвазига энг кўп тўп узатиш 4 ва 2-зоналарга узатиладиган тўплар кўп фоизни ташкил қилишини инobatга олган ҳолда тактик вазифалар белгилаб олинди.

Кузатувларимизга кўра бундай тўп узатишлар бошқа тўп узатишларга қараганда самарадорлиги юқори эканлиги аниқланди. Бунда биз яна бир нарсани эътиборга олдик, яъни қисқа узатилган тўпларни амалга ошириш учун жамоа ҳужумчилари катта тезлик ва баланд сакровчанлик каби қобилиятларга эга бўлиши лозим. Ўрта бўйли волейболчилар, баланд бўйли ўйинчиларидан антропометрик, яъни бўй тана кўрсаткичлари бўйича фарқ қилиши, эвазига тез ва икки темпли қисқа тўп узатишдаги ўзаро тактик комбинациялар орқали ўйин олиб бориш стратегияси таклиф қилинади. Ана шу ўрганиш ва таҳлиллардан келиб чиқиб жамоанинг нуфузли мусобақаларга тайёрлаш мақсадга мувофиқдир.

Жадвалдан кўриниб турибдики жамоа ўйинчиларни ҳар тамонлама маҳоратлари ошган, турли тўп узатишлар кўрсаткичи жамоани ўзаро тактик ҳаракатларни маҳорат билан амалга оширганлигини тасдиқлайди. Педагогик тадқиқотдан сўнг бўлиб ўтган ўйинлар видеога тасмага ёзиб олиниб таҳлил қилинди (1-жадвал).

1-жадвал

**Волейбол бўйича Ўзбекистон чемпионатида тўп узатиш самарадорлигини таҳлили**

№	Ўрганилган тўп узатиш турлари	Бир ўйин давомида узатилган тўплар сони	Тўп узатиш самарадорлиги				
			4-зона	3-зона	2-зона	Очко ютган тўплар сони	Самарадорлик %
1	Оддий (баланд, ўрта)	63	33	6	24	46	73,1
2	Тезликда (4-зонага, прострельные)	48	31	-	17	37	77,8
3	Қисқа (короткий)	29	6	20	3	19	65,5
4	Тўлқин (волна)	17	10	7	-	11	64,7
5	Икки темпли	21	-	13	8	15	71,4
	<b>Жами</b>	<b>178</b>	<b>80</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>128</b>	<b>71,9</b>

Бир ўйин давомида жами 178 та турли зоналарга ҳужум учун тўп узатилган. Шундан 4-зонага 80 та, 3-зонага 46 та, 2-зонага 52 та тўп

узатилган. Турли зоналарга узатилган тўплардан очко келтирилган тўплар 128 тани ташкил қилиб, самарадорлик 71,9% ни ташкил этган.

Ўрганилган ҳаракатларнинг мусобақаларда тўп узатишлари қуйидагича бўлган:

Оддий тўп узатиш (баланд, ўрта) бир ўйин давомида (3 бўлимда) жами узатилган тўплар сони 63 та бўлиб, 4-зонага 33 та, 3-зонага 6 та 2-зонага 24 та тўп узатилган. Шундан очко келтирган тўплар сони 46 та, самарадорлик 73,1 фоизни ташкил этган.

Тезликда узатилган тўп (прострельные), бир ўйин давомида жами 48 та бўлиб, 4-зонага 31 та, 3-зонага тўп узатилмаган, 2-зонага 17 та тўп узатилган. Шундан очко келтирган тўплар сони 37 та, самарадорлик 77,8 фоизни ташкил этган.

Қисқа тўп узатиш (короткий), бир ўйин давомида жами 29 та бўлиб, 4-зонага 6 та, 3-зонага 20 та, 2-зонага 3 та тўп узатилган. Шундан очко келтирган тўплар сони 19 та, самарадорлик 65,5 фоизни ташкил этган.

Тўлқин тўп узатиш (волна), бир ўйин давомида жами 17 та бўлиб, 4-зонага 10 та, 3-зонага 7 тўп, узатилган, 2-зонага тўп узатилмаган. Шундан очко келтирган тўплар сони 11 та, самарадорлик 64,7 фоизни ташкил этган.

Икки темпли тўп узатиш бир ўйин давомида жами 21 та бўлиб, 4-зонага тўп узатилмаган 3-зонага 13 та, 2-зонага 8 та тўп узатилган. Шундан очко келтирган тўплар сони 15 та, самарадорлик 71,9 фоизни ташкил қилган.

Биз тамонимиздан олиб борилган кузатишлар ўз самарадорлигини исботлади. Тўпга тезлик бериб узатиш (**прострельные**) ва **икки темпли қисқа** (короткий) тўп узатишлар бошқа тўп узатишларга қараганда самарали эканлигини кўрсатади.

Кузатишлар жараёнида олинган натижалар мураббийлар учун тўп узатувчи ўйинчилар тайёргарлигини ривожлантиришда, тезликда тўп узатиш (прострельные) ва икки темпли қисқа (короткий) тўп узатиш мақсадга мувофиқ бўлиб рақиб жамоани тўсиқ қўйишларини қийинлаштиришини самарали амалга оширишда асос бўлиб хизмат қилади.

#### Адабиётлар:

1. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. – Т. 2011 й. – 280 б.
2. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г. – 188 с.
3. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. //Фан-спортга Т. 2004 № 1 с. 17-20.
4. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Т. 2005. – 280 б.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т. ЎзДЖТИ. 2005 й. – 238 б.
6. Машарипов Ф.Т. Волейбол машғулотларини олиб бориш ва бошқаришнинг педагогик асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Урганч. 2012 й. – 72 б.

## Резюме

В статье описаны тактические действия волейболистов на соревнованиях и реализации комбинационных передач связующий игроком.

## Resume

The article describes the tactical actions of volleyball players at competitions and the implementation of combinational transfer by the player.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка, передача мяча, подача, нападающий удар, комбинационный действия.

**Key words:** technical and tactical training, passing the ball, serving, attacking blow, combinational action.

УДК. 796.4

## МАКТАБЛАРДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Ғ.С.Хўжамкелдиев

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети*

**Долзарблиги.** Олимпия спорт турлари Республикамизда устувор, истиқболли ва ривожланаётган турларга ажратилиб, ушбу спорт турларини янада ривожлантириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар кўрилмоқда. Хусусан, 2021 йилда бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида спортчиларимиз томонидан кўлга киритилган медалларнинг сонидан ҳам бу кўриниб туради. Эндигина 30 ёшни қаршилаган мамлакат учун бу натижалар кўзга ташланарлидир. Маълумки, ушбу Олимпия ўйинлари 23 июлдан 8 августгача Япония пойтахти Токио шаҳрида бўлиб ўтди. Унда 17 та спорт тури бўйича 71 нафар вакилимиз қатнашди. Бу юртимиз спорти тарихидаги энг юқори кўрсаткичдир. Аввалдан ҳам, мусобақа пайтида ҳам спортчи ва мураббийларга керакли шароитлар яратиб берилди. Улар 3 та олтин ва 2 та бронза медални кўлга киритиб, 200 дан зиёд давлат орасида умумжамоа ҳисобида 32-ўринни эгалладилар. Шу тариқа, мамлакатимиз Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлигида иккинчи, Марказий Осиёда эса биринчи ўрин бўлди. Шунингдек, атлетларимиз 3 та Олимпия рекордини янгилаб, жаҳон спорти тарихида ёрқин саҳифа очди [1].

Юртбошимиз томонидан ёш авлодни баркамол ва бақувват қилиб тарбиялаш, шунингдек рақобатбардош ёшларни келгусида юртимизни шон-шуҳратини дунёга таратишда энг керакли бўлган дастур яратишга қаратди. Демак, спорт майдонлари ва спорт анжомлари етарли даражада таъминлаб берилар экан энди фақат мураббийлар фаолияти ва машғулот жараёнларига эътибор қаратиш керак бўлади. Шуларни инобатга олган ҳолда мактаб ўқувчиларини спортга жалб қилиш ва спорт турларига йўналтириш ишлари йўлга қўйилиши кўзда тутилган ва ҳозирда долзарб масалалардан бири бўлиб келмоқда.

**Ишнинг мақсади.** Мактаб ўқувчиларини энгил атлетикага жалб қилиш, уларни жисмоний ҳамда антропометрик кўрсаткичлари бўйича энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтиришдан иборатдир.

**Ишнинг вазифалари.** 1. Энг аввало мактаб ўқувчиларини энгил атлетика спорт турига жалб қилиш. 2. Мактаб ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш. 3. Ўқувчиларни энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтириш.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг кизиқишлари нафақат спортга балки бошқа соҳаларга ҳам юқори бўлади. Лекин шуни таъкидлаш керак-ки мактаб жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг энг севган фани ҳисобланади. Демак бу имкониятдан вақтида тўғри фойдаланиш кераклигини тақозо этади. Барчага маълумки бошланғич тайёргарлик босқичида ихтисосликка ажиратилмайди. Шу боисдан уларни спорт турларига жалб қилиш ва шу орқали умумий жисмоний тайёргарликларини ошириш кўзда тутилади [3,4].

Ёш спортчиларни тарбиялаш ва уларни мусобақаларга тайёрлашда ёшларнинг спорт натижалари тез ўсади. Аммо улар учун натижа биринчи ўринли аҳамиятга эга эмас. Ёш организмни натижа учун чиниқтириш мутлақо нотўғри ҳисобланади. Ёшлар билан машғулотларни олиб боришда ўта эҳтиёткорона ва синчковлик билан ҳар бир ўқувчини кузатиб бориш зарур бўлади. Машғулот жараёнларида бериладиган юкламаларни ва уларни меъёрлашни мураббий доимий назоратда олиб бориши кези келганда машғулотни тубдан ўзгартириш ҳам мумкин бўлади. Ахир биз соғлом, бақувват ва рақобатбардош ёш авлодни тарбиялашни мақсад қилганмиз[5,6]. Ёш спортчиларнинг тайёрлашни бошқариш технологияси бир неча босқичга бўлинади: қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш, ахборотларни йиғиш ва таҳлил қилиш, якуний маълумотнома тайёрлаш. Агар ушбу умумий қоидаларни ёш спортчиларни тайёрлаш тизимига эга бўламиз. Бошқарув тизимининг ташкилий элементлари спорт мактабларининг сифатли ва самарадорлигини яхшилашга йўналтирилганлигини акс эттиради. Ушбу жараёнида етакчи ўрин мураббий ҳамда бошқа мутахассисларга (шифокорлар, илмий ходимлар ва бошқалар) ажратилади. Худди шунинг учун ўсмирлар спортида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини белгиловчи ва тахминий катталиклар асосида унинг ўзига хослиги аниқлашни белгиловчи меъёрларнинг нисбати етакчи ўрин тутди. Унинг моҳиятини бази мисоллар ёрдамида очишга ҳаракат қиламиз [2,8].

Тадқиқотимизда жами 30 дан ортиқ ўғил-қизлар 3 та синф яъни 7, 8 ва 9 синф ўқувчилари қатнашган бўлса уларга машғулот жараёнларида қуйидаги машғулотларни олиб бордик.

Машғулот жараёнлари ҳафтасига уч мартадан 3 ўқитувчи дарсдан кейинги вақтларда олиб борилди. 7 ва 8 синф ўқувчиларига 2 академик соатдан 9 синф ўқувчиларига ҳафтасига 4 та машғулот 2 академик соатдан

белгилаб қўйилди. Биз белгиланган дастур бўйича иш олиб бордик. Лекин машқларни ўзимиз танлаб машғулот жараёнига тадбиқ етдик.

**1-жадвал**

**Қисқа масофаларга югурувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		болалар	Қизлар	болалар	Қизлар	болалар	қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.0	4.2	3.8	4.0	3.6	3.8
2	Юқори стартдан 60 м.га югуриш, сон	8.7	9.0	8.5	8.8	8.3	8.6
3	300 м.га югуриш, сония	56.0	60.0	52.0	55.0	48.0	51.0
4	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	175	165	190	180	200	195
5	Олдинга эгилиш, см	6	8	7	9	8	10

**2-жадвал**

**Сакровчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		болалар	Қизлар	болалар	Қизлар	болалар	қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.1	4.3	3.9	4.1	3.7	3.9
2	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	195	185	200	190	205	195
3	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш, см	620	550	650	580	680	620
4	Турган жойдан юқорига сакраш, см	38	36	42	38	46	42
5	Олдинга эгилиш, см	6	8	8	10	10	12
6	Қўлларга таяниб, ётган ҳолатдан оёқларга ўтириб, гавдани кўтариш, марта	35	30	40	35	45	40

**3-жадвал**

**Ўрта масофага югурувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		болалар	Қизлар	болалар	Қизлар	болалар	қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.3	4.5	4.1	4.3	3.9	4.1
2	Юқори стартдан 60 м.га югуриш, сон	8.9	9.4	8.7	9.2	8.5	9.0
3	300 м.га югуриш, сония	50.0	53.0	48.0	51.0	46.0	49.0
4	600 м.га югуриш. дақ. сон.	-	2:15.0	-	2:05.0	-	1:56.0
5	800 м.га югуриш. дақ. сон	2:55.0	-	2:40.0	-	2:28.0	-
6	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	170	170	180	175	190	180
7	Олдинга эгилиш, см	6	8	7	9	8	10

**4-жадвал**

**Улоқтирувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		болалар	қизлар	болалар	Қизлар	болалар	қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.2	4.5	4.1	4.3	4.0	4.1
2	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	200	180	205	185	210	190



3	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	610	520	630	540	650	560
4	3-4 кг.ли ядрони икки кўллаб бош устидан орқага улоқтириш, м	9	8	10	10	11	11
5	Кўлларга таянган ҳолда кўлларни букиб-ёзиш, марта	8	5	10	6	14	9
6	Кўлларга таяниб, ётган ҳолатдан оёқларга ўтириб, гавдани кўтариш, марта	40	35	45	40	50	45
7	Турникда кўллар букилган ҳолатда осилиб туриш, сония	22	17	26	20	30	24

Спорт имкониятларини аниқлаш учун ўтказиладиган спорт саралови амалиётида ёшни – лекин паспорт эмас, балки биологик ёшни эътиборга олиш керак. Ёш аниқлаш-нинг асосий усули – визуал баҳолаш, қизларда эса — кўшимча саволлар бериш.

Олинган натижаларга мувофиқ ҳолда ёш спортчининг биологик ёши аниқланади. Турли минтақалар учун паспорт ёшининг биологик ёшга мос келмаслиги  $\pm 3$  ёшни ташкил қилиши мумкин.

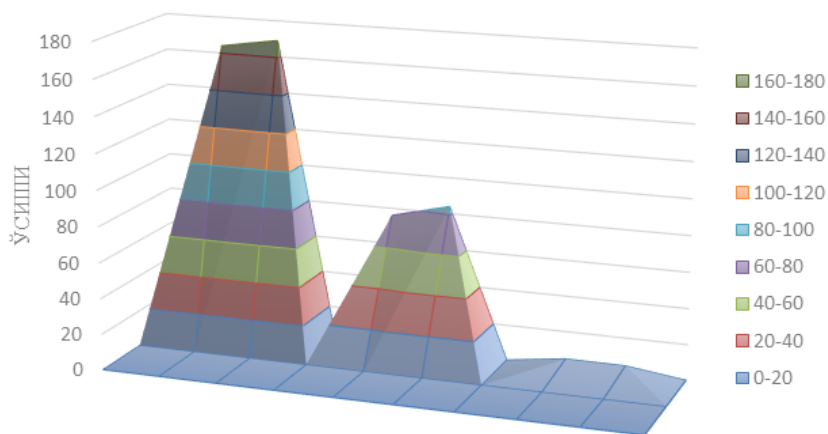
Болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини антропометрик усуллар ёрдамида баҳолаш учун назарий ва амалий тайёргарлик зарур. Ушбу ёндашувнинг катта аҳамиятга эга эканлигини эътиборга олиб жаҳоннинг турли мамлакатларининг олимлари болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини баҳолаш ва ўлчашнинг самотометрик усулларини такомиллаштириш устида иш олиб бордик.

Олиб борилган 6 ойлик тадқиқотлар натижасида ўқувчиларда ўзгаришлар кўзга ташланарли даражада бўлди (5-жадвал).

#### 5-жадвал

#### Тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари

№	Машқлар	7 синф		8 синф		9 синф		
		Ўғил	қизлар	ўғил	қизлар	Ўғил	қизлар	
1	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	ТО	164	152	172	154	179	161
		ТК	169	155	176	156	185	164
		<b>ўсиши</b>	<b>3,0%</b>	<b>2,0%</b>	<b>2,3%</b>	<b>1,3%</b>	<b>3,4%</b>	<b>1,9%</b>
2	Арғамчида сакраш (1 дақ.да)	ТО	76	72	84	81	91	89
		ТК	84	76	88	86	96	93
		<b>ўсиши</b>	<b>10,5%</b>	<b>5,6%</b>	<b>4,8%</b>	<b>6,2%</b>	<b>5,5%</b>	<b>4,5%</b>
3	30 метрга югуриш(сония)	ТО	4,5	5,2	4,4	5,1	4,2	4,9
		ТК	4,3	5,0	4,3	4,9	4,0	4,7
		<b>ўсиши</b>	<b>4,4%</b>	<b>3,8%</b>	<b>2,3%</b>	<b>3,9%</b>	<b>4,8%</b>	<b>4,1%</b>



**1-расм. Ўқувчиларнинг тадқиқотдан олдинги ва кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари**

Ўтказилган тадқиқотлар давомида 7-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жойдан туриб сакраш машқида ўғил болаларда ўрта 3.0 %, қизларда 2.0 % га яхшилаган. Арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш бўйича натижалар ўсиш ҳисобида бироз юқори яъни 10,5 % ва 5,6 % га тенг бўлган. 30 метрга пастки стартдан чиқиб югуриш бўйича натижалар мос равишда 4,4 % ва 3.8 % ни ташкил қилди.

8-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жойдан туриб сакраш машқида ўғил болаларда ўрта 2.3 %, қизларда 1.3 % га яхшилаган. Арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш бўйича натижалар ўсиш ҳисобида яъни 4,8 % ва 6,2 % га тенг бўлган. 30 метрга пастки стартдан чиқиб югуриш бўйича натижалар мос равишда 5,5 % ва 4,5 % ни ташкил қилди.

9-синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жойдан туриб сакраш машқида ўғил болаларда ўрта 3,4 %, қизларда 1.9 % га яхшилаган. Арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш бўйича натижалар ўсиш ҳисобида яъни 5,5 % ва 4,5 % га тенг бўлган. 30 метрга пастки стартдан чиқиб югуриш бўйича натижалар мос равишда 4,8 % ва 4,1 % ни ташкил қилди.

Кўриниб турибдики югуриш бўйича ўқувчи қизларнинг тезлик сифатлари ўғил болаларникига нисбатан юқори бўлган. Бундан шундай хулосага келиш мумкин ўқувчи қизларнинг айти шу ёшда тезлик сифатлари ўғил болалар тезлик сифатларидан юқори бўлар экан. ўқувчиларни енгил атлетика спорт турида улоқтириш турларига саралашда қўллари узун ўқувчиларни саралашда аҳамият бериш кераклиги аниқланди. Сабаби югурувчиларга нисбатан улоқтирувчиларни қўллари 10-12 см.га узун эканлиги тадқиқот ишимизда аниқланди. Тадқиқотларнинг маълумотларига кўра чуқурлаш-тирилган машғулотларнинг бошланғич даврида югуришда ўспирин ва қизларнинг даврий юкламасини умумий ҳажми мос равишда 2078 ва 2065 км. га, чанғи учишда 3467 ва 2814 км. га етиб боради. Мазкур абсолют катталикларни қиёслашда турли спорт йўналишларида тайёргарликнинг бир хил босқичида талабларнинг ягоналигига қатъий риоя қилинаёт-ганлигини аниқлаш мумкин эмас. Агар юқорида келтирилган

даврий юклама ҳажмлари кўрсаткичларини нисбий катталиклар тизимига ўтказиб хусусан чуқурлаштирилган машғулот босқичининг якуний даври параметрларга келтирсак, у ҳолда уларнинг ўспиринлар ва қизлар учун сон миқдори мос равишда қуйидагича бўлади: ўрта масофага югуришда 63,4 ва 73,1 узоқ масофага югуришда 60,5 ва 61,4%. Олинган натижалар баъзи хулосаларни чиқаришга имкон беради. Аввало, турли спорт йўналишларида шуғулланаётган ўсмирликнинг тайёрловни муаян босқичида, юкламалари ҳажмининг деярли тенглиги ҳақида айтиб ўтиш мумкин. Ўрта масофага югурувчи ёш спортчи қизларнинг юкламаси ҳажми эса чанғи қизларда анча кўплиги яққол кўриниб турибди. Абсолют кўрсаткичлар таҳлил ёрдамида бундай хулосаларга келиб бўлмас эди.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев XXXII ёзги Олимпия ўйинларида иштирок этган спортчи ва мураббийлар билан учрашувидан нутқи // “Xalq so‘zi”. 2021 йил 13 август.
2. Олимов М.С. Қисқа масофага югурувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини шаклландириш даражаси. Ч. 2021. №5 // Fan – sportga, IImiy – nazariy jurnal. Б. 3-6.
3. Солиев И.Р. Токио (Япония) шаҳрида бўлиб ўтган XXXII олимпияда ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. - Ch. 2020. №3 // Fan – sportga. IImiy-nazariy jurnal. Б. 13-16.
4. Хўжамкелдиев Ғ.С. Ўрта масофага югурувчи спортчиларни ўтиш давридаги тикловчи воситаларни қўллаш самарадорлиги. Ч. 2020. №3 // Fan – sportga IImiy – nazariy jurnal. Б. 34-36.
5. Хўжамкелдиев Ғ.С. Ўрта масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш // Ch. 2020. №6 // Fan – sportga, IImiy – nazariy jurnal. Б. 44-47 .
6. Баратов А.М. – Тўсиқлар оша югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини такомиллаштириш самарадорлиги. Ч. 2021. №4 // Fan – sportga, IImiy – nazariy jurnal. Б. 21-24.
7. Акбаров А. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов // Теория и методика физической культуры 64 (2), Т. 2021. – С.50-56.
8. Мирзатиллаев И.И. Умумтаълим мактабларнинг енгил атлетика тўғарақларида захира спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги. Ч. 2021. №2 // Fan – sportga, IImiy – nazariy jurnal. Б. 50-53.
9. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик // Т.: 2005. -Б.23-25.

#### **Резюме**

Ушбу мақолада мамлакатимиз ва чет эл мутахассисларнинг қатор тадқиқотлари жисмоний тайёргарлик муаммоларига бағишланган бўлиб, уларнинг кўпчилиги асосан катта ёшли спортчиларда жисмоний сифатларини юзага чиқаришга йўналтирилган. Ушбу тадқиқот ичида ёш спортчиларни енгил атлетика спорт турига саралаш ва йўналитириш муаммолари очиб берилган.

#### **Резюме**

В данной статье проблемам физической подготовленности посвящен ряд исследований отечественных и зарубежных специалистов, большинство из которых ориентировано на развитие физических качеств у спортсменов старшего возраста. В данном исследовании раскрываются проблемы квалификации и направления юных спортсменов в легкоатлетический спорт.

### *Resume*

In this article, a number of studies of domestic and foreign specialists are devoted to the problems of physical fitness, most of which are focused on the development of physical qualities in older athletes. This study reveals the problems of qualification and direction of young athletes in athletics..

*Калит сўзлар:* Спортчи ва мураббийлар, ёш авлод, машгулот жараёнлари, спорт турларига йўналтириши, умумий жисмоний тайёргарлиги, юкламалар, рақобатбардош ёш авлод, ўқувчиларда ўзгаришлар, жойдан туриб сакраш.

*Ключевые слова:* Спортсмены и тренеры, молодое поколение, тренировочные процессы, спортивная направленность, общая физическая подготовленность, нагрузки, соревновательное молодое поколение, изменения в студенческой среде, прыжок с места.

*Keywords:* Athletes and coaches, young generation, training processes, sports orientation, general physical fitness, loads, competitive young generation, changes in the student environment, standing jump.

УДК. 796.8/796.01

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ СЛАБОСЛЫШАЩИМИ НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА (ГЛУХОНЕМЫХ)**

**Сатбаев Саламат Ниетбаевич**

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета  
физической культуры и спорта*

**Актуальность** – В Узбекистане по данным статистики заболевания, связанные с нарушением слуха, отмечаются у 7,5 % населения страны, из них количество глухих детей и школьников составляет 1,6 % и возрастает [3]. Из них вольной борьбой занимается почти 0.001%. Мы хотели совершенствовать методы технико-тактических тренировки по вольной борьбе слабослышащим (глухим) подросткам Республики Узбекистана.

**Цель исследования** – совершенствование методы обучения жестов технико-тактических подготовки для глухих подросткам по вольной борьбе.

**Задача исследования** – освоения навыки и приемов технико-тактической действия элементов по вольной борьбе слабослышащих (глухонемых) подростков.

**Объект исследования** – адаптивное физическое воспитание подростков, имеющих нарушения слуха.

**Предмет исследования** – метод обучения технико-тактической действия вольной борьбе для слабослышащих (глухонемых) подростков.

В настоящее время в мире издано множество литературы по спортивной борьбе. Они посвящаются отдельным частным вопросам подготовки борцов, но особое внимание уделяются для развития физической культуры и спорта, но мало количество литературы по дефектологиям занятия по вольной борьбе.

Спортивная борьба является одним из самых древних видов спорта и имеет очень интересную и яркую историю. История вольной борьбы уходит своими корнями в Древнюю Грецию. Как известно, основу общей физической подготовки древних греков составляло комплексное испытание из различных видов спорта. Борьба вольным стилем имела наибольшее значение среди всех видов спорта [1]. Одной из важнейших государственных задач является физическое воспитание подрастающего поколения. Целенаправленная двигательная деятельность обеспечивает необходимый уровень физического развития, а также коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухих детей, что способствует их полноценной адаптации в социуме [2].

В Каракалпакстане по данным статистики заболевания, связанные с нарушением слуха, отмечаются у 7,5 % населения страны, из них количество глухих детей и школьников составляет 1,6 % [3]. Исходя от этого адаптивной физической культуры и спорта, является действенным средством социальной адаптации и интеграции, коррекции психомоторных нарушений и развития ведущих физических качеств и двигательных способностей, а также депривированный по слуху детей и подростков. Однако, несмотря на перспективность использования средств вольной борьбы в системе адаптивной физической культуры и спорта, методика занятий данным видом единоборства с подростками с нарушением слуха до сих пор не выступала предметом специально-организованного исследования.

Необходимо подчеркнуть, что школьникам с нарушением слуха, как и их здоровым сверстникам, необходимо крепкое физическое и психическое здоровье для того, чтобы более успешно вливаться в социум здоровых граждан и интегрироваться в общество. Это возможно при условии вовлечения глухих школьников в активные занятия физическими упражнениями и спортом [5]. Одним из таких видов спорта является вольная борьба.

При различных нарушениях слуха организм подростка находится в неблагоприятном состоянии не только из-за основного дефекта, но и вследствие вынужденной гипокинезии [6]. Недостаток двигательной активности влияет на состояние организма и в большинстве случаев способствует прогрессированию заболевания. Физические упражнения и активная двигательная деятельность являются действенным средством воздействия на все функциональные системы организма и нервно-психического тонуса глухих школьников, что в свою очередь требует активизации их моторики.

Одной из ведущих проблем современной сурдопедагогики является разработка эффективных программ по физической культуре в силу того, что средства и методы, используемые для здоровых подростков, не могут быть в полной мере применимы для глухих школьников [7]. Больше внимания уделяется разработке методик, способствующих компенсаторному воздействию на различные анализаторы и системы, а также коррекции

основных двигательных способностей [8]. Актуальным остается вопрос о разработке коррекционных программ, направленных на обучение детей и подростков с нарушением слуха в процессе внешкольных (вне учебных) занятий [9].

По нашему мнению, вольная борьба обладает широкими возможностями в работе со школьниками, имеющими нарушения слуха. Учитывая наличие большого количества акробатических элементов (колесо, кувырки, выпады, и.т.п), приемов со сложной биомеханической структурой в арсенале технических действий единоборств, этот потенциал можно с успехом использовать для воспитания основных двигательных способностей глухих школьников, в особенности в специализированных школах интернатов.

В настоящее время в Узбекистане есть подростки различных видов нарушения слухового анализатора и воспитывающих таких школьных подростков слуховым нарушением (глухими), но нет методов обучения и тренеров по вольной борьбе.

#### Литература:

1. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. Учебная пособия, Ташкент -2001.
2. Домбровская А.Ю. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья в современной России: дис. ... д-ра соц. наук: 22.00.04 / Домбровская Анна Юрьевна. – Тула, 2015. – 431 с.; Мукина Е.Ю. Подвижные игры как средство интеграции глухих и слабослышащих детей младшего школьного возраста / Е.Ю. Мукина, А.В. Карвацкий // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2012. – №12(116). – С. 199–205.; Овсянникова Е.Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / Овсянникова Елена Юрьевна. – Киров, 2006. – 165 с.
3. Шодиева Г.У. Председатель общество глухих. Статистика г. Ташкент. - 2021.
4. Лымарь О.А. Морфофункциональные особенности физического развития детей младшего школьного возраста общеобразовательной и специальной коррекционной школ /О.А. Лымарь, В.В. Абушкевич // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – №4 – С. 84–85 URL: [www.science-education.ru/25-1010](http://www.science-education.ru/25-1010) (дата обращения: 20.06.2015).
5. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учебное пособие / Л.И. Акатов. – М.: Изд. центр Владос, 2003. – 368 с.
6. Блиев Ю. Мир без звуков – мертвый мир [электронный ресурс] / Ю. Блиев // Медицинская газета (электронный журнал). – 2010. – №71. Режим доступа: <http://www.mgzt.ru>; Богомильский М. Нарушения слуха и их коррекция у детей [электронный ресурс] / М. Богомильский, Я. Сапожников // Русский медицинский сервер, Медицинская газета (электронный журнал). – 2000. – №30. Режим доступа: <http://www.rusmedserv.com/med-gazeta/2000g/30/article>.
7. Байкина Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: авто-реф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Г. – Москва, 1992. – 32 с.
8. Калмыков С.А. Методика коррекции и развития силы и гибкости у глухих детей среднего школьного возраста в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях: авто-реф. дис. ... кан. пед. наук / С.А. Калмыков. – Тамбов, 2007. – 27 с.

9. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений: авто-реф. дис. ... кан. пед. наук / Е.А. Осколкова. – Москва, 2008. – 25 с.

**Резюме**

*В статье освещаются вопросы проблемы методы обучения технико-тактических действия подростков вольной борьбе в специализированных школах-интернатах в Каракалпакстане 10-13 лет слуховым нарушением (глухими) подросткам.*

**Rezyume**

*Maqolada Qoraqalpog‘istondagi eshitish qobiliyati zaif (kar) 10-13 yoshli o‘smirlar uchun ixtisoslashtirilgan maktab-internatlarida erkin kurash bo‘yicha o‘smirlarning texnik-taktik harakatlarini o‘rgatish metodikasi muammolari yoritilgan.*

**Resume**

*The article highlights the issues of the problem of teaching methods of technical and tactical actions of teenagers in freestyle wrestling in specialized boarding schools in Karakalpakstan for 10-13 years old with hearing impairment (deaf) teenagers.*

**Ключевые слова:** вольная борьба, техника, тактика, слабослышащий, глухой, подросток, школа, соревнования.

**Kalit so‘zlar:** erkin kurash, texnika, taktika, eshitish qobiliyati past, kar, o‘spirin, maktab, musobaqalar.

**Base words:** freestyle wrestling, technique, tactics, hard of hearing, deaf, teenager, school, competitions.

**UDK. 796.01/796.08**

**YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING CHAQQONLIK  
SIFATLARINI RIVOJLANISH DARAJASINI O‘RGANISH**

**B.Tlewov**

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

**Dolzarbliqi:** Muhtaram Prezidentimiz Sh.Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifa ekanligi, sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berilishi hamda yosh avlod o‘rtasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda ham bolalar va o‘smirlar sport maktablari tashkil etilishi aytib o‘tildi [1].

Jismoniy tarbiya va sport sohasining asosiy tarmoqlardan hisoblangan sportning gandbol bo‘yicha maxsus tadqiqotlar olib borgan olimlarning ilmiy tadqiqotlaridan va mazkur sohaga oid adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasb maxoratini rivojlantirishning me‘zonlari ham o‘rganilganini ko‘rish mumkin. Gandbol sport turi bo‘yicha maxsus tadqiqotlar olib borgan olimlardan Akramov J.A., Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K., Shelyagina I.N., Ignateva U.Y., Seytxalilov Y.A., Izaak F.A. Nabiev va boshqalarning ishlarini o‘qishimiz mumkin [2,3,4,].

Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, chaqqonlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Bunga sabab esa sport pedagogik mahoratini oshirish fani talabalarda sport-pedagogik mahoratni shakllantirishga asos bo'ladi, balki ularda ma'naviy-ahloqiy, intellektual va umuminsoniy xislatlarni kamol topishiga turtki beradi. Sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turlarini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik – hozirgi zamon gandbolida yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun asosdir [3,4,7].

Mualliflarning kuchliligi chaqqonlikning asosiy o'lchovi (mezoni) bu odam harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan vaziyat talabiga moslashtirish, shu bilan birga aniq va tez harakat qila bilishdir, degan fikr bir joydan chiqayapti. Bu sifatlarni harakatlar malakasini egallashda, sport faoliyatida harakatlar vazifasini sifatli hal etishda, shu bilan birga ishlab chiqarish va insonning kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega [5,6].

**Tadqiqotning maqsadi.** Gandbolchilarning chaqqonligini rivolantirish hamda nazorat qilish orqali, berilayotgan yuklamalarni, qay darajada ekanligini maxsus testlar yordamida aniqlash va tahlil qilish.

**Tadqiqotning vazifalari:** Tadqiqotimizning maqsadiga erishishda biz quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

- 1.Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar va ilmiy maqolalarni o'rganish.
- 2.Mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan yuklamalarni o'rganish va tahlil qilish.
- 3.Gandbolchilarining chaqqonligini testlar asosida baholash hamda tahlil qilish.
- 4.Biz tavsiya etgan mashqlar asosida mashg'ulot o'tish.

**Tadqiqotning usullari.**

- 1.Ilmiy adabiyotlar tahlili.
- 2.Testlar qabul qilish.
- 3.Matematik hisoblash.

**Tadqiqotning obyekti.** Tadqiqot ishlarimizni 2020-2021 yillar davomida olib borildi. Unda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "SKUF" jamoasi gandbolchilaridan 2 nafarini tajriba guruhi sifatida tanlab oldik hamda nazorat guruhini, O'zbekiston chempionatining oliy liga musobaqalarida ishtirok etuvchi jamoalar Olmaliqning shaxrining "OTMK" va Toshkent shaxridan "RIOZMI" jamoalaridan 2 tadan o'yinchilarini nazorat guruhi sifatida tanlab oldik.



Tanlab olingan gandbolchilarning barchasi turli malakadagi gandbolchilar bo‘lib ularning chaqqonlik sifati tayyorgarliklari nazorat qilindi.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** O‘tkazilgan tadqiqot natijalaridan aniqlangan holatlar shuni e‘tirof etishga imkon beradiki, turli malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy rivojlanish va aynan chaqqonlik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba tekshiruvlari o‘tkazildi va quyidagi nazorat testlari qo‘llanildi.

**Turli malakadagi gandbolchilarning chaqqonligini baxolash  
 (tadqiqotdan oldin)**

1-jadval

Jamoalar va sport unvonlari		30 m masofaga to‘p bilan yugurish s.	30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to‘pni uzatish (marta)	"4x10 metrga mokissimon yugurish" (soniya)	Kompleks mashqlar s.
“OTMK” “SU”	Ignatev E	4,6	13	8,3	14,2
	Turopov D	4,8	12	8,9	14,4
“SKUF” “SUN”	To‘g‘onboyev G	5,1	11	9,2	16,3
	Xudoyqulov J	4,9	10	9,3	15,9
“RIOZ” “1-razryad”	G‘ulomov S	5,2	12	8,5	15,1
	Fayziyev A	4,8	13	8,6	14,6

**Izox:** SU – sport ustasi, SUN – sport ustaligiga nomzod.

Albatta bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlarini tarkibiga kirgan to‘rtinchi bosqich gandbolchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi, malakali gandbolchilardan ancha yiroqda bo‘lib, ular SPMO gandbol darsi sharoitida shug‘ullanuvchi sportchilar toifasiga mansubdir. Lekin shunday bo‘lsada, biz talabalardan chaqqonlik jismoniy sifatleri va o‘yin mashqlarini o‘z ichiga olgan. Pedagogik tadqiqot davomida qanday shakllanishi mumkin degan savolga javob qaytarishga urundik.

**Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamaning asosiy xususiyatlari**

2-jadval

Mashg‘ulot samarasining yo‘nalishi	Mashqlarning davomiyligi	Mashqning shiddati	Dam olish oralig‘i	Takrorlanish soni
Alaktat	5-10 soniya	90-100 %	2-3 daqiqa seriyalar oralig‘ida 4-6 daqiqa	Bir seriyada 3-4 jami 5-6 seriya
Laktat	0,5 – 2 daqiqa	85-95 %	10-45 soniya seriya oralig‘ida vaqt cheklanmagan	Bir seriyada 4-12 jami 4-10 seriya

Mashg'ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar tizimi va ularni asoslash.

O'quv-mashg'ulotlarining samaradorligi albatta qanday mashg'ulotlar davrning turli bosqichlarida qanday, qachon va qancha mashqlarning qo'llanishiga bog'liq. Fanda va sport amaliyotida izlanishlarning ma'lum miqdori mashg'ulotlarda mashqlarni to'g'ri tanlay olishga bag'ishlanganligi tasodif emas. Ularning ko'pchiligidan kelib chiqadigan xulosa shunday: mashg'ulotlardagi mashqlarning ta'sir ko'lami musobaqaviy mashqlar.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida ayniqsa, musobaqalar davrida gandbolchilarning mashg'ulotlarida o'yin faoliyatiga eng yaqinlashtirilgan mashqlarning samara berishi bizningcha haqiqatga yaqin.

Yuqorida qayd etilgan chaqqonlikni takomillashtirishga qaratilgan fikr muloxazalar va talabalarning o'quv – mashg'ulotlarida olib borilgan olti oylik kuzatuvdan so'ng gandbolchilardan qayta testlar qabul qilindi.

**Turli malakadagi gandbolchilarning chaqqonligini baholash  
 (tadqiqotdan keyin)**

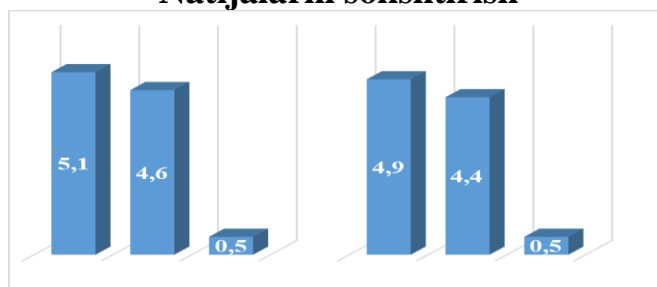
**3-jadval**

Jamoalar va sport unvonlari		30 m masofaga to'p bilan yugurish s.	30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to'pni uzatish (marta)	"4x10 metrga mokissimon yugurish" (soniya)	Kompleks mashqlar s.
"OTMK" "SU"	Ignatev E	4,5	13	8,2	14,3
	Turopov D	4,7	13	8,7	14,4
"SKUF" "SUN"	To'g'onboyev G	4,6	14	8,3	13,9
	Xudoyqulov J	4,4	13	8,1	13,5
"RIOZMI" "1-razryad"	G'ulomov S	4,9	11	8,4	14,8
	Fayziyev A	4,7	12	8,7	14,2

**Izox:** SU – sport ustasi, SUN – sport ustaligiga nomzod.

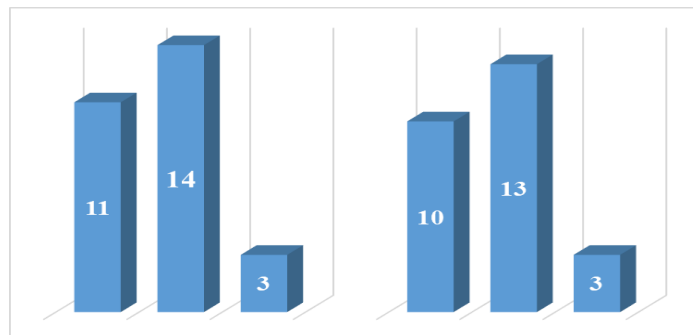
Nazorat va tajriba guruhlari uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgartirishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

**Natijalarni solishtirish**



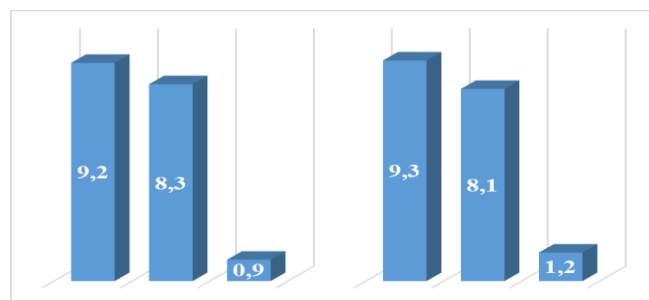
**1-rasm. 30 m masofaga to'p bilan yugurish  
 To'g'onboyev G % Xudoyqulov J %**

Tajriba guruhida 30 metrga yugurish s, tadqiqotdan oldin 5,1 soniya bo'lsa tadqiqotdan keyin 4,6 soniyani tashkil etib o'sish samaradorligi 0,5 % ni tashkil qildi.



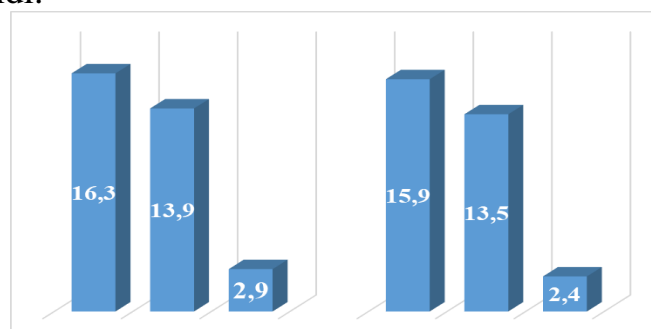
**2-расм. 30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to'pni uzatish (marta)**  
**To'g'onboyev G' % Xudoyqulov J %**

30 soniya mobaynida sherik bilan bir-biriga to'pni uzatish testi bo'yicha tadqiqotdan oldin 11 marta, tadqiqotdan keyin 14 marta o'sish sur'ati 3 martani tashkil qildi.



**3-расм. "4x10 metrga mokissimon yugurish" (soniya)**  
**To'g'onboyev G' % Xudoyqulov J %**

4X10 metrga mokissimon yugurish testida tadqiqotdan oldin 9,2 soniya, tadqiqotdan keyin 8,3 soniyani tashkil qilgan bo'lsa o'sish samaradorligi 0,9 soniya natija qayd etildi.



**4-расм. Kompleks mashqlar s**  
**To'g'onboyev G' % Xudoyqulov J %**

Kompleks mashqlar testiga kelsak, tadqiqotdan oldin 16,3 soniya, tadqiqotdan keyin 13,9 soniya bo'lib o'sish samaradorligi 2,9 soniyani tashkil qildi.

Shunday qilib, talabalarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan yangiliklar tezkorlik, chaqqonlik, to'pga egalik qilish texnikasi ko'rsatkichlarining o'sishiga yordam berdi. Tajriba guruhidagi talabalarning funksional holati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham nazorat guruhinikidan past emasligi kuzatildi. Demak, qo'llanilayotgan tajriba ta'siri gandbolchilar texnik mahoratidagi biz tekshirayotgan ko'pgina ko'rsatkichlar darajasi ortishiga yordam beradi. Bunda gandbolchilarning boshqa sifat ko'rsatkichlari darajasi pasaymaydi. Olingan yangi ma'lumotlar amaldagi o'quv dasturlarining mazmuniy tarkibiy qismlarini tabaqalashtirib borish zarurligini ko'rsatdi.

Bularning hammasi gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil etishga bir qator yangicha usuliy yondashuvlarni taklif etish va sinovdan o'tkazish imkonini berdi.

**Xulosa.** O'yinchilarning chaqqonligini rivojlantirish, chaqqon harakat qilish harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun, kuchli tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarisiz harakatlarda chaqqonlik bo'lish kerak emas. Harakat va faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo'lsa, qanchalik chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak. Chaqqonlik sport turlarining barchasiga hos bo'lgan muhim jismoniy sifatlardan biridir. Umuman aytganda, jismoniy sifatlarning turmush sharoiti va ayniqsa sport turlarida eng zaruriy omil bo'lib, mashg'ulotlar hamda musobaqalarning mazmunini tashkil etadi.

Malakali gandbolchilarning chaqqonligini tayyorlaganda asosan hozirgi talablarga javob beradigan metod, vosita va usullar bilan tarbiyalash kerak. Hozirgi vaqtgacha mashg'ulotlarda, maxsus tayyorlangan mashqlar orqali, chaqqonlik sifatlarini oshirishga qaratilgan hech qanday tadqiqot ishlari olib borilmagan. Pedagogik tadqiqot davomida natijalar ularning tahlili xulosalar shug'ullanuvchilarning chaqqonlik jismoniy sifatlarini tayyorlash amaliyotga tadbiq etilishi hamda nostandart va o'yin mashqlarini o'quv mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish malakali sportchilarni yetishtirishda muhim ro'l o'ynaydi.

Ma'lumot o'rnida shuni aytish lozimki, Olmaliqning "OKMK" jamoasi O'zbekiston chempionati oliy liga musobaqalarida 2020 yilning mutloq g'olibi xisoblanadi.

#### Adabiyotlar:

1. Sh.Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi 2020 yil 29 dekabr Toshkent.
2. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.E. Yusupova. "Gandbol nazariyasi va uslubi" darslik. Toshkent 2017y (214-216 b)
3. Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova, R.R. Kariyeva. "Sport va harakatli o'yinlar (GANDBOL). Darslik. Toshkent – 2020 yil (182-184 b).
4. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N. "Sport pedagogik maxoratini oshirish" (GANDBOL) O'quv qo'llanma. Toshkent 2018 yil (178-179 b).
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. // darslik Toshkent .: Zar-qalam - 2004 (141-142 b).
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. T. (ITO-PRESS), 2014-yil (45-47 b).

7. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”, O‘zDJTI nashriyot – matbaa bo‘limi, 2005 y (67-69 b).

#### *Rezyume*

Mazkur maqolada gandbolchilarning chaqqonligi maxsus testlar yordamida tekshirish orqali o‘rganilgan. Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalari o‘lchovi va chaqqonlik qobiliyati ko‘rsatkichlari o‘zgari tahlil etilgan.

#### *Резюме*

В этой статье ловкость гандболистов изучается путем тестирования их с помощью специальных тестов. В ходе исследования была проанализирована вариативность измерения тренировочной нагрузки и показателей ловкости.

#### *Rezume*

*In this article, the agility of handball players is studied by testing them with special tests. In the course of the study, the variability in the measurement of training load and agility indicators was analyzed.*

**Kalit so‘zlari:** chaqqonlik, sport pedagogik mahoratini oshirish, jismoniy tayyorgarlik, oliy liga, O‘zbekiston chempionati.

**Ключевые слова:** ловкость, спортивно-педагогическое мастерство, физическая культура, высшая лига, чемпионат Узбекистана.

**Base words:** agility, improving sports pedagogical skills, Physical Training, Higher League, Championship of Uzbekistan.

УДК. 796.08/796.05

## ТАЭКВОНДОДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДАГИ ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ БАҲОЛАШНИНГ ТАҲЛИЛИ

А.А.Нуритдинов

### *Ўзбекистон давлат jismoniy тарбия ва спорт унверситети*

Биз, тадқиқотларимизда М.А.Годикнинг (1966, 1982) таклифида тўхтадик, у яккакурашлардаги мусобақаларда қўлланиладиган назорат усуллари ва объектлари хужум ва ҳимояланиш ҳаракатларининг хажмига, хилма хиллигига ва самарадорлигига тааллуқли, деб ҳисоблайди.

Республика аҳамиятига эга бўлган учта мусобақалардаги мусобақа фаолияти қайд қилинди ва таҳлил қилинди, улар компьютер техникасини қўллаш билан кейинчалик оператив қайта ишланди.

МФ таҳлили кўрсатадики, беллашув зарба техникасидан (100%), қўллар билан танага бериладиган зарбалардан – 2,1%, оёқлар билан танага бериладиган зарбалардан – 82,3%, оёқлар билан бошга бериладиган зарбалардан – 15,6% ташкил топган.

Зарба техникасидаги устиворликлар. Қўллар билан танага бериладиган зарбалар - 2,1%, оёқлар билан бериладиган зарбалар - 97,9%.

Техник усулларнинг фоизли нисбати қуйидагича кўринишга эга (1-расм): миро чаги - 3360 та зарбалар (3,3%), момтом- ольгуль даро чаги - 360 та зарбалар (0,4%), твит хурйо чаги - 850 та зарбалар (0,8%), твит чаги - 13680 та зарбалар (13,2%), нэръё чаги - 3840 та зарбалар (3,7%), момтом даро

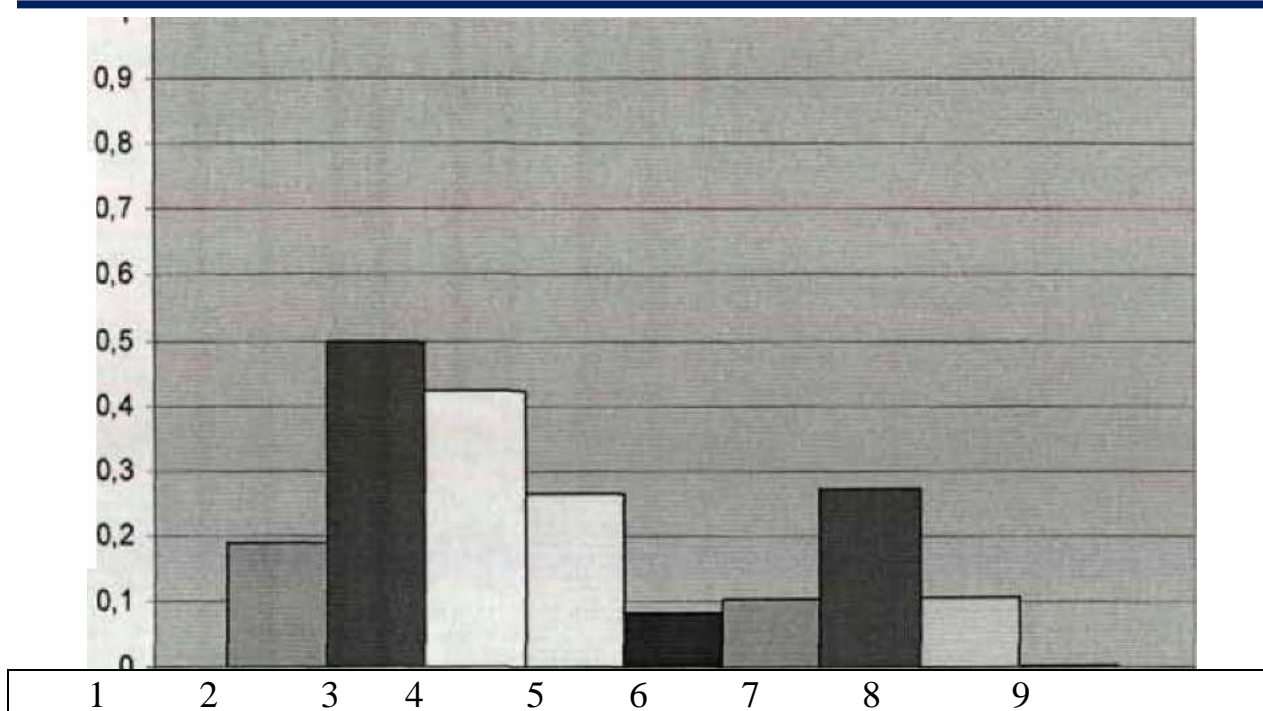
чаги - 13860 та зарбалар (13,4%), ольгуль доллио чаги - 2850 та зарбалар (2,8%), момтом доллио чаги - 62390 та зарбалар (60,3%), джируги - 2210 та зарбалар (2,1%).

Ҳакамлар томонидан баҳоланган техник ҳаракатлар қуйидагича кўринишга эга бўлди: миро чаги - 640 та зарбалар, момтом-ольгуль даро чаги - 180 та зарбалар, твит хурйо чаги - 360 та зарбалар, твит чаги - 3600 та зарбалар, нэръё чаги - 320 та зарбалар, момтом даро чаги - 1450 та зарбалар, ольгуль доллио чаги - 780 та зарбалар, момтом доллио чаги - 6600 та зарбалар, джируги - 10 та зарбалар.

Хужум ҳаракатларининг самарадорлиги коэффициентини – Ксам. ҳисоблаш – бу, ҳакамлар томонидан баҳоланган зарбаларни амалга оширилган зарбалар миқдорига нисбати сифатида (М.А. Годик, 1982; О.П. Фролов, Г.М. Вартанов, М.И. Испандияров, 1986) кўрсатдики: миро чаги Ксам. - 0,190 ни, момтом-ольгуль даро чаги Ксам. - 0,500 ни, твит хурйо чаги Ксам. - 0,423 ни, твит чаги Ксам. - 0,263 ни, нэръё чаги Ксам. - 0,083 ни, момтом даро чаги Ксам. - 0,104 ни, ольгуль доллио чаги Ксам. - 0,273 ни, момтом доллио чаги Ксам. - 0,105 ни, джируги Ксам. - 0,004 ни ташкил қилди (1-расм).

МФ давомида ҳар хил хужум зарбаларини қўллаш частотасини ва самарадорлигини муваффақиятли бажариладиган ва ҳакамлар томонидан баҳоланган аспектда ҳам ва техник-тактик ҳаракатларни бажаришга уринишлар ва уларни бузиш нуқтаи назаридан ҳам таҳлил қилиш, қуйидаги хулоса чиқариш имконини берди: энг тез-тез қўлланиладиган зарбалар тури: доллио чаги, твит чаги, момтом даро чаги; энг кам қўлланиладиган зарбалар тури: нэръё чаги, твит хурйо чаги, ҳамда қўл билан джируги зарбаси. Лекин, момтом-ольгуль даро чаги, твит хурйо чаги каби зарбалар тури ишончлиликнинг катта коэффициентиға эга, улар, шу билан бирга, спорт беллашувларида кам қўлланилади.

Таэквондода хужум ҳаракатлари самарадорлигининг умумий коэффициенти – 0,135 га тенг. Хужум техник ҳаракатларини қўллаш частотасига қоидалар томонидан қўйиладиган оширилган талаблар, спортчилар огоҳлантириш олишлари ва хаттоки беллашувни пассив олиб борганлиги учун ютқизиб қўйиши ҳам мумкинлиги туфайли, уларга зарбаларни пухта тайёрлашга имкон бермайди. Шу сабабга кўра, спортчилар техник жиҳатдан соддалаштирилган йўлдан боришга: вақт жиҳатидан узок тайёрланишни талаб қилмайдиган, камроқ даражада натижали бўлган усуллар билан хужум қилишга мажбур бўлишади.



1-расм. Таэквондо бўйича спорт беллашувида қўлланиладиган хужум усулларининг самарадорлиги коэффицентини (WTF)

1. мира чаги
2. момтом-ольгу ль даро чаги
3. твит хурйо чаги
4. твит чаги
5. нэрье чаги
6. момтом даро чаги
7. ольгу ль долио чаги
8. момтом долио чаги
9. джируги зарбалар

Бундай ҳолат, беллашувнинг томошабоплигига ва таэквондода техник ҳаракатларни қўллашнинг хилма хиллигига анча қаршилиқ кўрсатади (WTF).

Юқорида баён қилинганларни умумлаштириб, қуйидаги **хулосаларга** келиш мумкин:

Энг кўп қўлланиладиган техник ҳаракатлар – оёқ билан долио чаги зарбасини бериш ҳисобланади.

Мусобақалар қоидаларида амалга оширилган охирги ўзгартиришлар ўз ортидан, бир томондан, беллашувни олиб бориш фаоллигини оширилишига ва хужум ҳаракатларининг миқдорини ортишига, бошқа томондан эса – техник хилма хилликни анча пасайишига олиб келди.

Бажариладиган хужум ҳаракатларининг хилма хиллигини ва ишончилигини ошириш учун тренировка жараёнида, акцентни бошга хужум қилишга йўналтирилган анча мураккаб ва хилма хил техник ҳаракатларни тайёрлашга қаратиш зарур, чунки ҳакамлар, мусобақалар қоидаларига таянган ҳолда, бундай зарбаларга устиворликни беришади.

Таэквондочилар мусобақа беллашувларида жанговар ҳаракатлари ичида комбинация ва зарбалар сериясини 24,3% қўллашади. Зарба бериш хавфи ва

алдамчи хужум қилиш билан хужумни амалга ошириш - 6,9 %, зарбалар серияси эса - 17,4% ни ташкил қилади.

Мазкур тадқиқот, юқори даражада ишончли бўлган техник-тактик ҳаракатларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлиги тўғрисидаги тахминни илгари суришга имконият берди, спортчиларни тайёрлашнинг анча рационал дастурларини асослаш мақсадида мусобақа фаолиятини янада таҳлил қилиш ва ўқитишнинг анча самарали методикаларини ишлаб чиқиш зарурлигини талаб қилади.

Таэквондода педагогик жараёни такомиллаштириш юқори малакали спортчиларнинг мусобақа фаолиятининг хусусиятларини ҳисобга олиш асосида мумкин бўлади. Мусобақа фаолиятининг мазмуни – спорт такомиллашувининг барча босқичларида ўқув-тренировка машғулотларини режалаштириш пайтида ориентир ҳисобланади. Бунда, модели тавсифлар сифатида таэквондо бўйича мусобақалар чемпионлари мусобақа фаолиятининг параметрларини кўриб чиқиш керак.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.

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

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.

5. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S., Rahmatov B.Sh., Taekwondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.

6. G.B. Abdurasulova., Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2015 y. 563 b.

7. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. -М. : ФиС, 1980. - 131 с.

8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2009.

9. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. - Т., 2004.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Советский спорт, 2010.

11. Новоточина Л.В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Москва: 2009. – 21 с.

12. Панковская П.Я. Методология научных исследований. - Минск, 2002.

13. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2005. – 261 бет.



14. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров: Метод, рекомендации / О.П. Фролов, Г.М. Варганов, М.И. Испандияров. - М.: ВНИИФК, 1986. - 33 с.
15. Ю.М.Бабак, э. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.
16. [wtuzbekistan@hotmail.com](mailto:wtuzbekistan@hotmail.com)
17. <http://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>

**Резюме**

*Мақолада таэквондодо мусобақа фаоляти жараёнидаги хужум ҳаракатларини баҳолашнинг таҳлили ҳақида мисоли келтирилган.*

**Резюме**

*В статье представлен пример анализа атакующих действий во время соревнований по таэквондо.*

**Resume**

*The article presents an example of the analysis of attack actions during competition in taekwondo.*

**Калим сўзлар:** Спортчиларни тайёрлаш, юқори натижа, юксак кўрсаткичлар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик ҳаракатлар, мусобақа, хужум ҳаракатлари, зарба, спорт ютуқлари.

**Ключевые слова:** Подготовка спортсмена, высокий результат, высокая работоспособность, физическая подготовка, технико-тактические действия, соревнование, наступательные движения, удары, спортивные достижения.

**Key words:** Athlete training, high result, high performance, physical training, technical and tactical actions, competition, offensive movements, strikes, sports achievements.

## **JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER**

УДК. 37.01/09

### **ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНДА XX АСРНИНГ ИККИНЧИ ЯРМИ ВА XXI АСР БОШЛАРИДА ПЕДАГОГИКА ФАНИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ**

*Т.Т.Утебаев – п.ф.д., доцент*

*Нукус давлат педагогика институти*

Узоқ тарихга эга бўлган қорақалпоқ халқининг таълим-тарбияга оид бой ҳаётий тажрибаси келгуси ёш авлодни билимли, хур фикрли, эътиқодли, мустаҳкам ирода, дунёқараш ва тафаккурга эга, ўзлигини, ўз ҳақ-ҳуқуқини, ниҳоят, миллий ўзлигини англаган баркамол шахс сифатида тарбиялашдек кучга эга. Айниқса, халқимизнинг фан, мактаб ва маориф соҳасидаги бой тажрибасини илмий ўрганиш, уларнинг мақсадга мувофиқ жиҳатларидан бугунги таълим тизимида самарали фойдаланиш ижтимоий заруриятдир. Бу биринчидан, таълим сифатини оширса, иккинчидан, келажак авлоднинг қалбида Ватан туйғусини шакллантиради. Учинчидан эса, педагогика илмини, аниқроғи педагогика назарияси ва тарихи соҳасини муайян тарихий-педагогик фикр билан бойитишга хизмат қилади.

Шунинг учун ҳам мустақиллик йилларида таълим-тарбия олдида турган муҳим вазифалардан бири: “Ўз ҳақ-ҳуқуқини танийдиган, ўз кучи ва имкониятларига таянадиган, ён-атрофимизда содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларга мустақил ёндаша оладиган, айти замонда шахсий манфаатларини мамлакат ва халқ манфаатлари билан уйғун ҳолда кўрадиган, ҳар жиҳатдан баркамол инсонларни тарбиялаш вазифаси истиқлол йилларида биз учун ҳал қилувчи масалага айланди” [4].

Мустақил Ўзбекистоннинг таркибий қисми сифатида юқоридаги тарихий даврларда қорақалпоқ ўлкасида ҳам унинг маҳаллий шароитларидан келиб чиққан ҳолда таълим-тарбияга оид фикрлар шаклланиб, ривожланиб бордики, уларни умумлаштириб, маълум тизимга солиб, бугунги кун таълим-тарбия самарадорлигини оширишда унумли ва ўринли фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Қорақалпоғистонда мустақиллик арафасида педагогик фикрлар, тарбия назариясига доир олиб борилган тадқиқот ишлари маънавий-ахлоқий, ватанпарварлик, бадиий-эстетик, экологик, жисмоний ва тарбия турларига бўлиниб, янгича ёндашув асосида улар миллий руҳ билан бойитилди.

Қорақалпоғистонда педагогик фикрларнинг ривожланиши энг қадимги даврлардан 30-йилларгача бўлган даври проф.У.Алеуов томонидан батафсил тадқиқ этилган. XX асрнинг 20-30-йиллари қорақалпоқ халқининг ижтимоий-маданий-маънавий ва маърифий ҳаётида бир қадар ривожланиш даври ҳисобланади. Бу даврда жадидчилик ҳаракати, халқ орасидаги зиёлиларнинг ташаббуси ва ҳаракатлари таъсирида маданиятнинг асоси қилиб халқни

маърифатли этиш устивор йўналиш сифатида белгилаб олинди[1]. Шу боисдан бўлса керак мазкур давр кўплаб тадқиқотчиларнинг диққат-эътиборини ўзига жалб этди. Айниқса, халқнинг ижтимоий-сиёсий ҳаёти, мактаб, маориф, маданият масалалари Ш.Непесова, У.Шалекенов, А.Панабергенов, Р.Тимашева, Б.Султамуратов, Ж.Урумбаевларнинг илмий-тадқиқот ишларида ўз аксини топган. Бизнинг мақсадимиз уларни қайта такрор тадқиқ этиш эмас, балки шу бугунги кунга қадар архивлардаги яширин фондлар, яъни мустақиллик шарофати билан ўқиш, ўрганиш имконияти туғилган фондлардан ва бошқа педагогик тарихий ва адабий манбалардан фойдаланган ҳолда уларнинг мазмунини янада бойитиш, маълум тизимга солиш, қиёсий таҳлил этиш ҳамда бугунги кун таълим тизими жараёнига тадбиқ этиш имкониятлари юзасидан тавсиялар беришдан иборатдир. Негаки, айнан ушбу давр Қорақалпоғистон шароитида илмий-педагогик фикрларнинг шаклланиши ва ривожланишига, мактаб, маориф ва бошқа педагогик ўқув муассасаларининг ташкил этилишига асос солинган давр ҳисобланади[2].

XX аср охири ва XXI аср боши халқимиз тарихида мустақилликнинг қўлга киритилиши билан аҳамиятлидир. Илмий адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, Қорақалпоғистонда таълим-тарбияга оид педагогик фикрлар тараққиёти маълум даражада ўрганилган.

Қадимий Хоразмда Қорақалпоқ ўлкасида юзага келган илк мактаблар тарихи, маориф тизимининг шаклланиши тарихи бўйича педагог ва тарихчи олимлар Ж.Урумбаев, Г.Непесов, У.Алеуов, М.Қарлибаевлар тадқиқот ишларини олиб борганлар.

XIX асрнинг бошидан мустақиллик йилларигача бўлган даврларда Қорақалпоғистон шароитидаги таълим-тарбия, мактаб ва маориф масалалари Н.А.Урумбаев, Ш.Непесова, Д.Г.Тимашева, Б.Султамуратов, Г.Баймуратов, Қ.Данияров, Р.П.Хван, Т.Карамаддинова, П.Шилманов, Р.Жуманиязовлар томонидан илмий-педагогик таҳлил этилган, аммо уларнинг баъзилари ўз замонасининг талабларидан келиб чиққан ҳолда олиб борилган[2].

Қорақалпоқ халқи ўз мустақиллигига эга бўлгач, таълим-тарбия масаласида янгича педагогик фикрлар шаклландики, У.Алеуов, Э.Янгибаева, П.Абдимуратов, Р.Уразбаева, У.Сейтжанова, Ф.Бабашев, З.Қурбаниязова, А.Тилегенов, П.Берданова, С.Романова, Р.Алеуова ва бошқалар, уларда қорақалпоқ халқининг миллий менталитетини инобатга олган ҳолда миллий тарбия, ўзликни англаш, келажак авлодни маънавий-ахлоқий руҳда тарбиялаш масалалари илгари сурилган[2].

Қорақалпоғистонда маданият, мактаб ва маориф тизими тарихига доир илмий тадқиқот ишлари мавжуд. Ушбу илмий тадқиқот ишлари қисқа тарихий даврларни ўз ичига олган ва ушбу манбалар Жумек Урумбаев учун Қорақалпоғистонда мактаб ва маориф тизимини тизимли равишда ўрганишида йўлланма вазифасини ўтади. Олимнинг узоқ йиллик илмий изланишлари натижасида “Қорақалпоғистон мактаблари тарихи бўйича очерклар” номли китоби XIX асрнинг бошларидан XX асрнинг

70-йилларигача қорақалпоқ ҳудудидаги маориф ишлари ҳамда дастлабки мактабларнинг шаклланиш ва ривожланиш тарихи масалаларининг илмий педагогик асосларини ёритиш билан бошланади [4].

Н.А.Урумбаев рус тилини ўқитиш методикаси, рус графикаси асосида янги қорақалпоқ алифбосидаги ёзув, унинг морфологияси тўғрисида тадқиқотлар олиб борди. У қорақалпоқ тилидаги мактабларда рус тилини ўқитишнинг самарали йўллари илмий таҳлил этиб, «Основы методики русского языка в Каракалпакской школе» (1969) номли катта монография яратиб Қорақалпоғистонда педагогик фикрларнинг ривожланишига катта ҳисса қўшган [5].

Г.Убайдуллаев 1929-1930-йилларда қорақалпоқ тили алифбоси, орфографияси ва терминологиясини тузиш, шунингдек бошланғич мактаблар учун грамматика ва ҳуснихат бўйича ўқув қуролларини ишлаб чиқиш каби давр талаб этган долзарб муаммоларни ҳал этишда фидойилик кўрсатди [6].

Ж.Қайирбаев Қорақалпоқ мактабларининг бошланғич синф ўқитувчилари ҳамда педагогика билим юртларининг талабалари учун дастурлар тузди, илмий-назарий ва амалий тажрибалардан келиб чиққан ҳолда 1961 йилдан бошлаб ҳаммуаллифликда биринчи синфлар учун “Алифбо”ни яратди. Деярли 30 йил давомида узлуксиз равишда чоп этилиб борилган “Алифбо”ни ўқитишга доир бир неча методик қўлланмалар ҳамда бошланғич синфларда қорақалпоқ тилини ўқитиш методларига оид ўқув қўлланмаларини яратди [7].

Хуллас, Қорақалпоғистонда педагогик фикрларнинг энг қадимги даврлардан 30-йилларгача бўлган ривожини 30-йиллардан мустақилликкача бўлган даври мустақиллик давридаги педагогик фикр тараққиётида муҳим манба бўлиб хизмат қилди.

#### Адабиётлар:

1. Алеуов У. Каракалпакия. // Педагогическая энциклопедия. М., 1993. Том 3. 647 б.
2. Алеуов У., Утебаев Т. Қарақалпақстанда педагогика илмининг қелиплесиуи ҳам раўажланыуи.- Т.: Фан ва технологиялар, 2007. – 128 б.
3. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.: Маънавият,2008.-77 б.
4. Урумбаев Дж. Очерки по истории народного просвещения и школы в Каракалпакии. Автореф. дис...канд. пед. наук. – М. - 1949. - 28 с.
5. Урумбаев Н.А. Основы методики русского языка в каракалпакской школе. – Нукус: Каракалпакистан, 1979. - 84 с.
6. Утебаев Т.Т. Қорақалпоғистонда ХХ асриккинчи ярми-XXI асрнинг бошида таълим-тарбиявий фикрларнинг ривожланиши. - Нукус: Билим, 2015. 198 б.
7. Қайырбаев Ж. Ҳэриплик. Баслаўыш мектептиң алты жасарлар оқыйтуғын биринши класы ушын сабақлық. – Нөкис: Билим, 1991. -22 б.

#### Резюме

*Ушбу мақолада 20-асрда Қорақалпоғистонда педагогика фанининг шаклланиши ва ривожланишига оид олдинги тадқиқотлар таҳлил қилинган. Унда бутун бир аср давомида Қорақалпоғистон Республикасида таълим ва фаннинг асосий масалалари ва муаммолари ёритилган. Кўриб чиқиш хронологик тартибда амалга оширилади.*

### **Резюме**

Данная статья - это обзор и анализ проведенных ранее исследований по формированию и развитию педагогической науки в Каракалпакстане в XX веке. В ней рассматриваются основные вопросы и проблемы образования и науки в республике Каракалпакстан на протяжении целого века. Обзор ведется в хронологическом порядке.

### **Resume**

This article is a review and analysis called on earlier studies on shaping and development of the pedagogical science in Karakalpakstan in XX century in it is considered main questions and problems of the formation and sciences in republic Karakalpakstan on length integer age. The Review to guide to cronological order.

**Калим сўзлар:** Қорақалпоғистонда педагогика фанининг шаклланиши ва ривожланиши: илмий-методик иш, таълим, фан, назария, тарих. педагогика.

**Ключевые слова:** Становление и развитие педагогической науки в Каракалпакстане: научно-методический труд, образования, наука, теория, история. педагогика.

**The Keywords:** Formation and development of the pedagogical science in Karakalpakstan: scientifically-methodical labour, formation, science, theory, history, pedagogy.

УДК. 37.09

## **ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАЪЛИМНИ БОШҚАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Ф.Н.Халилов - п.ф.д., проф.**

**Тошкент давлат шарқшунослик университети**

Психологларнинг таъкидлашларича, инновацион педагогик технологиялар асосида таълим тизимини бошқаришнинг хусусиятларидан бири бу ўйинли фаолиятнинг психологик механизмлари, шахснинг ўзини намоён қилиш, ҳаётда ўз ўрнини барқарор қилиш, ўзини ўзи бошқариш, ўз имкониятларини амалга оширишнинг фундаментал эҳтиёжларига таянади.

Ўйин ижтимоий тажрибаларни ўзлаштириш ва қайта яратишга йўналган вазиятларда, фаолият тури сифатида белгиланади ва унда шахснинг ўз хулқини бошқариши шаклланади ва такомиллашади.

Л.С.Вигодский ўйинни боланинг ички ижтимоий дунёси, ижтимоий буюртмаларни ўзлаштириш воситаси сифатида таърифлайди.

А.Н.Леонтьев ўйинга шахснинг ҳаётдаги амалга ошириб бўлмайдиган қизиқишлари (манфаатлари)ни ҳаёлан амалга оширишдаги эркинлиги сифатида қарайди. Психологлар таъкидлайдиларки, ўйинга киришиб кетиш қобилияти киши ёшига боғлиқ эмас, лекин ҳар бир ёшдаги шахс учун ўйин ўзига хос бўлади.

Ўйинли фаолият муайян функцияларни бажаришга бағишланган бўлади. Улар қуйидагилар:

- **мафтункорлик;**
- **коммуникативлик;**
- **ўз имкониятларини амалга ошириш;**
- **даволовчилик;**

- *ташхис;*
- *миллатлараро мулоқот;*
- *ижтимоийлашув.*

Тадқиқотчилар ўйин хусусиятларини ишлаб чиққанлар. Ўйинларнинг муҳим қирралари С.А.Шмаков томонидан ёритилган. У эркин ривожланувчи фаолиятни фарқлайди. Бундай фаолият фақат натижа (тадбирни) туфайли баҳра олиш учун эмас, балки хоҳишларига кўра, фаолият жараёнининг ўзидан баҳра олиш учун қўлланади.

Ўйин ижодийлиги билан ажралиб туради. У мумкин қадар бой, фаол характерга – «ижод майдони»га эга бўлади. Ўйин учун ҳиссий кўтаринкилик хосдир. У ўзаро кураш, мусобақалаш, рақобат шаклида намоён бўлади.

Ўйиннинг ўйин мазмунини акс эттирувчи, уни ривожлантиришнинг мантиқий ва вақтинча изчиллигини кўзда тутган бевосита тегишли ва унга нисбий алоқадор қоидалари бўлишини кўрсатадилар.

Тадқиқотчилар назарий аспектда ўйинга фаолият, жараён ва ўқитиш методи сифатида қарайдилар. Ўйин фаолият сифатида мақсадни белгилаб олиш, режалаштириш ва амалга ошириш, натижаларни таҳлил қилишни қамраб олади ва бунда шахс субъект сифатида ўз имкониятларини тўла амалга оширади.

Ўйинли фаолиятни мотивациялаш ўйин характерининг мусобақалаш шартлари, шахснинг ўзини намоён қила олиши, ўз имкониятларини амалга ошириш эҳтиёжларини қондиришдан келиб чиқади.

Жараён сифатида ўйин тузилмаси (Г.К.Селевко таъбирича) қуйидагиларни ёзишга қамраб олади:

- *ўйнаш учун олинган роллар;*
- *бу ролларни ижро этиш воситаси бўлган ўйин ҳаракатлари;*
- *предметларни, яъни ҳақиқий нарсаларни шартли, ўйин нарсалари ўрнида қўллаш;*
- *ўйинда иштирок этувчиларнинг реал ўзаро муносабатлари;*
- *ўйинда шартли равишда яратилган сюжет (мазмун) – ижро соҳаси.*

Ўйиндан тушунчалар, мавзу ва ҳатто ўқув предмети бўлимини ўзлаштиришда ўқитиш методи ва мустақил технология сифатида фойдаланилади. Ўйин билиш ва унинг бир қисми (кириш, мустаҳкамлаш, машқ, назорат) тарзида ташкил этилади. Ўйинлар турли мақсадларга йўналтирилган бўлади. Улар дидактик, тарбиявий, фаолиятни ривожлантирувчи ва ижтимоийлашув мақсадларда қўлланади.

Ўйиннинг дидактик мақсади билимлар доираси, билиш фаолияти, амалий фаолиятида билим, малака ва кўникмаларни қўллаш, умумтаълим малака ва кўникмаларни ривожлантириш, меҳнат кўникмаларини ривожлантиришни кенгайтиришга қаратилган бўлади.

Ўйиннинг тарбиявий мақсади мустақиллик, иродани тарбиялаш, муайян ёндашувлар, нуқтаи назарлар, маънавий, эстетик ва дунёқарашни шакллантиришдаги ҳамкорликни, коллективизмни, жамоага киришиб кета олишни, коммуникативликни тарбиялашга қаратилган бўлади.

Фаолиятни ривожлантирувчи ўйинлар диққат, хотира, нутқ, тафаккур, қиёслаш малакаси, солиштириш, ўхшашини топиш, фараз, хаёл, ижодий қобилият, эмпатия, рефлексия, оптимал ечимни топа олиш, ўқув фаолиятини мотивациялашни ривожлантиришга қаратилган.

Ижтимоийлашув ўйинлари жамиятнинг меъёрлари ва қадриятларига жалб қилиниш, муҳит шароитларига кўникиш, эҳтиросларни назорат қилиш, ўз-ўзини бошқариш, мулоқотга ўргатиш, психотерапияни назарда тутати.

Педагогикага оид адабиётларда педагогик ўйин деган тушунча мавжуд. Педагогик жараёни ташкил этишнинг бир қатор методлари ва усуллари ҳамда турли шаклдаги педагогик ўйинлар «ўйинли педагогик технологиялар»ни ташкил этади. Педагогик ўйинда таълимнинг педагогик мақсадлари аниқ қилиб қўйилади. Педагогик ўйинлар асосида талабаларни ўқув фаолиятига йўлловчи ўйинли усуллар ва вазиятларни вужудга келтириш этади.

Г.К.Селевко томонидан педагогик ўйинлар таснифи ва уни амалга оширишнинг асосий йўналишлари ишлаб чиқилган. Педагогик ўйинлар қуйидаги асосий йўналишларда бўлади:

- *дидактик мақсад ўйинли вазифа шаклида қўйилади;*
- *ўқув фаолияти ўйин қоидаларига бўйсунди;*
- *ўқув материалдан ўйин воситаси сифатида фойдаланилади;*
- *ўқув жараёнига дидактик вазифа қўйинга айлантирилган тарзда мусобақалашни унсурлари киритилади;*
- *дидактик вазифанинг муваффақиятли бажарилиши ўйин натижалари билан боғланади.*

**Педагогик ўйинлар фаолият турлари, педагогик жараён характери, ўйин методикаси, соҳа хусусияти, ўйин муҳити бўйича тасниф қилинган (4.01 таблицага қаратилсин).**

Олий мактаб амалиётида тадбиркорлик ўйинларига алоҳида аҳамият берилади. Тадбиркорлик ўйинлари назарияси умуман бошқа ўйин фаолияти назарияси билан бевосита боғланган. Тадбиркорлик ўйинларини машҳур психологлар Л.С. Вигодский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин ва бошқаларнинг ишларида назарий асосланган. Тадбиркорлик ўйинлари ўз характерига кўра инсоннинг шахсий хислатларини шакллантиришнинг амалдаги воситаси ҳисобланади.

Тадбиркорлик ўйинлари билиш ва ўқитишнинг воситаси сифатида XX асрнинг 20-йилларида гуркираб ривожланди. Тадбиркорлик ўйинларига тақлидий (имитацион) ўйинлар билишнинг воситаси сифатида асос бўлди. Тақлидий ўйинларга ўз навбатида ҳарбий ва ҳарбий-сиёсий ўйинлар асос бўлган.

А.А.Вербицкий тадбиркорлик ўйинларига ўқитишнинг ишоравий-контекст шакллари сифатида қарайди. Унинг фикрича, тадбиркорлик ўйинларида машқ қилиш фаолияти ва бўлажак касбий фаолият модел ёки унинг прототиби, қайсидир сунъий ва табиий тизим сифатида ўзаро нисбатланади. Шу туфайли тадбиркорлик ўйинлари касбий фаолиятнинг

ишоравий моделлари сифатида белгиланади, унинг контексти (мазмун) ишора воситалари, яъни табиий тилни ҳам ҳисобга олган моделлаштириш, тақлид (имитация) ва алоқа ёрдамида берилади.

А.А.Вербицкий олий ўқув юртининг вазифасини бундай ўқитишда, яъни талабани бир етакчи фаолият типи (сқув)дан бошқа (касбий) типга фаолиятнинг предмети, мотиви, мақсади, воситаси, усул ва натижаларини мақсадга мувофиқ йўналтирилган (ўзлаштирилган) ҳолда ўтказишни таъминлаш деб билади.

Тадбиркорлик ўйини янги технология сифатида моҳиятан қуйидагиларни билдиради:

- *ишлаб чиқариш имитацион модели сифатида тақдим этилган ўқув материали мазмунининг изчиллиги;*

- *ўйинли ўқув моделида келгусидаги касбий фаолияти таркибий қисмларини яратиш;*

- *ўқув жараёни тарзини билимларга эҳтиёжларни тугдириш ва уларни амалда қўллашнинг реал шароитларига яқинлаштириш;*

- *ўйиннинг таълимий ва тарбиявий самарадорлиги йиғиндиси;*

- *ўйинни олиб борувчи ўқитувчининг талабалар фаолиятини ташкил этиш ва бошқаришидан талабаларнинг ўз хатти-ҳаракатларини ташкил этиш ва бошқаришга ўтишини таъминлаши.*

**А.С. ва Г.Ф. Арбеньевлар тадқиқотларида тадбиркорлик ўйини мутахассиснинг эвристик тафаккурини ривожлантиришнинг самарали методларидан бири сифатида баҳоланади.**

А.Тюков фикрича, ҳар қандай ўйин қай тарзда лойиҳалаштирилишидан қатъий назар, уларнинг ҳар бири қуйидаги талабларни бажариши лозим:

- *касбий доира имитацияси яхлитлиги. Ўйин имитациясига тааллуқли бўлган тузилма ва жараёнлар асосий воқеликни акс эттирувчи умумий сюжет ёки асосий мавзуга эга бўлиши лозим;*

- *мустақил ташкил этишга йўналганлиги;*

- *ўқитишнинг муаммолилиги;*

- *методологик, психологик ва техник жиҳатдан таъминланганлиги.*

**Ташкилий ўйин аслида тобора такомиллашиб борувчи ўқитишни таъминлаши керак. Шу мақсадда унда фаолият ривожланишининг тўлиқ даврийлиги имитацияси амалга оширилади, яъни қандайдир вазият ечимига бўлган ёндашувдан топилган ечимнинг умумлаштирилган баҳоси ўтилади.**

А.А.Тюков ўйин даврийлигининг қуйидаги босқичларни қайд қилади:

- *вазиятни ва муаммолаштиришни таҳлил қилиш асносида ўйиннинг асосий сюжет мавзуси бўйича фйин иштирокчисининг сермахсул мустақил ижодий иши.*

- *амалий гуруҳларнинг иш натижаларини умумий танқидий муҳокама қилиш;*

- *ўйин жараёни ва иштирокчилар хатти-ҳаракатларини рефлексив таҳлил қилиш;*



- *ечимни ташкил этиш босқичи.*

**Я.С. Гинзбург ва Н.М. Коряк ўйиннинг қуйидаги ижтимоий-психологик хусусиятларини фарқлайди:**

- *гуруҳ характери;*
- *яратувчилик, шартлилик;*
- *рамзийлик, утилитар бўлмаслик характери;*
- *белгисизлик (мавҳумлик), тарқалувчанлик хусусияти*

**Тадбиркорлик ўйинини тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммоларига қуйидагилар киради:**

- *иштирокчиларни танлаш;*
- *ролларни тақсимлаш;*
- *ўйин раҳбарини ижтимоий-психологик жиҳатдан тайёрлаш;*
- *ижтимоий психология бўйича умумназарий билимларни эгаллаш;*
- *назарий билимларини амалда қўллай олиш;*
- *шахсий тайёргарлик.*

**И.Оллоёров тадбиркорлик ўйинларига ўқув ишларини ташкил этишнинг бир шакли сифатида қарайди. У ўйинлар ўқув жараёнида ўз ўрнига эга ва ўқув жараёнининг асосий вазифалари, моҳияти ва тузилмаси ҳамда ўрганилаётган фаннинг дидактик табиатига боғлиқ бўлган, аниқ белгиланган дидактик функцияларни бажаришини таъкидлайди.**

**Тадбиркорлик ўйинларининг дидактик функцияларига қуйидагилар киради:**

- *талабаларда ақлий фаолият усуллариининг шаклланиши;*
- *билимларни мустақамлаш ва қўллаш;*
- *ўқув жараёнида бўлгуси мутахассиснинг фаолияти фақат ўрганиш эмас, балки уни бажаришга қаратилган дидактик қоидалар ишлаб чиқишдан иборат бўлиши;*
- *талабалар ўқув-билиш фаолиятининг бўлгуси касбий фаолияти, характери ва тузилмасига максимал даражада яқинлашиб бериши.*

Ҳозирги, олий мактабдаги самарадор ўқитиш технологияси – бу муаммоли ўқитишдир. Унинг вазифаси фаол билиш жараёнига ундаш ва тафаккурда илмий-тадқиқот услубини шакллантиришдир. Муаммоли ўқитиш ижодий, фаол шахс тарбияси мақсадларига мос келади. Муаммоли ўқитиш жараёнида талабанинг мустақиллиги ўқитишнинг репродуктив шаклларига нисбатан тобора ўсиб боради.

Ҳозирги педагогикага оид адабиётларда муаммоли ўқитишнинг турли таъриф ва тавсифлари бор. Бизнингча, нисбатан тўлиқ ва аниқ таъриф М.И.Махмутова томонидан берилган бўлиб, унда муаммоли ўқитиш мантикий фикрлар тадбирлари (таҳлил, умумлаштириш) ҳисобга олинган ўргатиш ва дарс бериш усуллариини қўллаш қоидалари ва талабаларнинг тадқиқот фаолиятлари қонуниятларининг (муаммоли вазият, билишга бўлган қизиқиш ва талаб...) тизими сифатида изоҳланади.

Муаммоли ўқитишнинг моҳиятини ўқитувчи томонидан талабаларнинг ўқув ишларида муаммоли вазиятни вужудга келтириш ва ўқув вазифаларини, муаммоларини ва саволларини ҳал қилиш орқали янги билимларни ўзлаштириш бўйича уларнинг билиш фаолиятини бошқариш ташкил этади. Бу эса билимларни ўзлаштиришнинг илмий-тадқиқот усулини юзага келтиради.

Маълумки, ўқитишнинг ҳар қандай асосида инсон фаолиятининг муайян қонуниятлари, шахс ривожини ва улар негизида шаклланган педагогик фаннинг тамойиллари ва қоидалари ётади. Инсоннинг билиш фаолияти жараёни мантиқий билиш зиддиятларини ҳал қилишда объектив қонуниятлари дидактик тамойил – муаммолилика таянади.

Ўқитишнинг ҳозирги жараёни таҳлили психолог ва педагогларнинг фикрлаш муаммоли вазият, қутилмаган хайрат ва маҳлиё бўлишдан бошланади, деган хулосалари ҳақиқатга яқин эканлигини кўрсатади. Ўқитиш шароитида инсоннинг ўша психик, эмоционал ва ҳиссий ҳолати унга фикрлаш ва ақлий изланиш учун ўзига хос туртки вазифасини бажаради.

Муаммоли вазият муайян педагогик воситаларда мақсадга мувофиқ ташкил этиладиган ўзига хос ўқитиш шароитида юзага келади. Шунингдек, ўрганилган мавзулар хусусиятларидан келиб чиқиб, бундай вазиятларни яратишнинг махсус усулларини ишлаб чиқиш зарур. Шундай қилиб, ўқитишда муаммоли вазият шунчаки «фикр йўлидаги қутилмаган тўсиқ» билан боғланган ақлий машаққат ҳолати эмас. У билиш мақсадлари махсус тақозо қилган ақлий таранглик ҳолатидир. Бундай вазият негизида аввал ўзлаштирилган билим излари ва янги юзага келган вазифани ҳал қилиш учун ақлий ва амалий ҳаракат усуллари ётади. Бунда ҳар қандай машаққат муаммоли вазият билан боғлиқ бўла вермаслигини таъкидлаш ўринли бўлади. Янги билимлар аввалги билимлар билан боғланмаса, ақлий машаққат муаммоли бўлмайди. Бундай машаққат ақлий изланишни кафолатламайди. Муаммоли вазият ҳар қандай фикрлаш машаққатларидан фарқ қилиб, унда талаба машаққат талаб қилган объект (тушунча, факт)нинг унга аввал ва айни вақтда маълум бўлган вазифа, масала бўйича ички, яширин алоқаларини англаб етади.

Шундай қилиб, муаммоли вазиятнинг моҳияти шуки, у талаба таниш бўлган маълумотлар ва янги фактлар, ҳодисалар (қайсики, уларни тушуниш ва тушунтириш учун аввалги билимлар камлик қилади) ўртасидаги зиддиятдир. Бу зиддият билимларни ижодий ўзлаштириш учун ҳаракатлантирувчи кучдир.

Муаммоли вазиятнинг белгилари қуйидагилар:

- талабага нотаниш фактнинг мавжуд бўлиши;
- вазифаларни бажариш учун талабага бериладиган кўрсатмалар, юзага келган билиш машаққатини ҳал қилишда уларнинг шахсий манфаатдорлиги.

Муаммоли вазиятдан чиқа олиш ҳамма вақт муаммони, яъни нима номаълум эканлигини, унинг нутқий ифодаси ва ечимини англаш билан

боғланган. Муаммоли вазиятнинг фикрий таҳлил қиладиган бўлсак, у авваломбор талабаларнинг мустақил ақлий фаолиятидир. У талабани интеллектуал машаққат келтириб чиқарган сабабларни тушунишга, унга кириш, муаммони сўз билан ифодалаш, яъни фаол фикр юритишни белгилашга олиб келади. Бу ўринда изчиллик ёрқин кўринади: аввало муаммоли вазият юзага келади, сўнг ўқув муаммоси шаклланади.

Ўқитиш амалиётида бошқа вариант – ўша муаммо ташқи кўринишда муаммоли вазият юзага келишига мувофиқ келгандай бўладиган вариант ҳам учрайди. Фактлар, ҳукмлар назарий қоидалар зиддиятлари мазмунидаги, саволлар кўринишидаги муаммонинг ифодаси одатда «нимага» саволига жавоб бўладиган муаммоли вазиятнинг мавжудлигини акс эттиради.

Муаммо уч таркибий қисмдан иборат: маълум (берилган вазифа асосида), номаълум (уларни топиш янги билимларни шакллантиришга олиб келади) ва аввалги билимлар (талабалар тажрибаси). Улар номаълумни топишга йўналган қидирув ишларини амалга ошириш учун зарурдир. Аввало талабага номаълум бўлган ўқув муаммоси вазифаси белгиланади ва бунда унинг бажарилиш усуллари ҳамда натижаси ҳам номаълум бўлади, лекин талабалар ўзларидаги аввал эгалланган билим ва кўникмаларга асосланиб кутилган натижа ёки ечилиш йўлини излашга тушади.

Шундай қилиб, талабалар биладиган вазифа ва уни мустақил ҳал қилиниш усули ўқув муаммоси бўла олмайди, иккинчидан, бирор вазифанинг ечилиш усуллари ва уни излаш воситаларини билишмаса ҳам ўқув муаммоси бўла олмайди.

Ўқув муаммосининг муҳим белгилари қуйидагилар:

- янги билимларни шакллантиришга олиб келадиган номаълумнинг кўйилиши;
- талабаларда, номаълумни топиш йўлида изланишни амалга ошириш учун зарур бўлган муайян билим захирасининг бўлиши.

Ўқув муаммосини ечиш жараёнида талабалар ақлий фаолиятининг муҳим босқичи унинг ечилиш усулини ўйлаб топиш ёки гипотеза қўйиш ҳамда гипотезани асослашдир. Ўқув муаммоси муаммоли саволлар билан изчил ривожлантириб борилади ва бунда ҳар бир савол унинг ҳал қилинишида бир босқич бўлиб хизмат қилади.

Муаммонинг таркибий қисмлари, маълум ва номаълумнинг ўзаро муносабати характери билимга бўлган эҳтиёжни келтириб чиқаради ва фаол билишга бўлган изланишга ундайди.

Таъкидлаш жоизки, муаммоли ўқитишнинг зарурий шарти талабаларда ҳақиқатни ва унинг натижасини излаш жараёнига бўлган ижобий муносабатни вужудга келтириш ҳисобланади.

Талабаларнинг муаммоли ўқитишдаги ижодий ва қидирув билиш фаолияти муаммоли вазият пайдо қилинганда, талабалар машғулотда муаммони ифодалаб беришдан иборат бўлади, яъни билишдаги қийинчиликларнинг пайдо бўлиши моҳиятини (яъни ушбу дамда унга нима маълум бўлса) сўз билан ифодалаб беради, сўнгра муаммонинг ечилиш

усулларини кидиради ва бунда турли тахминларни олға суради, талабалар ҳақиқий деб топган тахминлардан бирини фараз сифатида асос қилиб олади ва уни исботлайди, изланиш муаммо ёки вазифа бажарилгандан сўнг тугалланади.

### Дастурлаштирилган ўқитиш технологияси

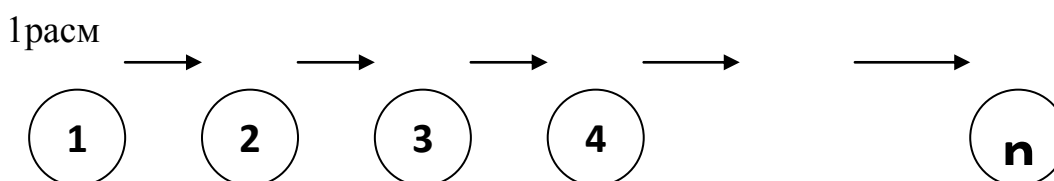
«Дастур» атамаси электрон - ҳисоблаш техникаси луғатидан олинган бўлиб, кетма кет, хочти харокат (операция)лар тизимини билдириб, уларни бажариш олдиндан режалаштирилган натижага олиб боради. Дастурлаштириб ўқитишнинг асосий мақсади - ўқувчига жараёнда бошқаришни яхшилашдан иборат.

Дастурлаштирилган ўқитиш 60 йилларда янги дидактик, психологик ва кибернетик гоялар негизда пайдо бўлди. У ўқув жараёнининг шундқи технологиясини яратишга йўналтирилди, ўқувчининг билим олиш йўлидаги ҳар бир олға қадамни назорат қилиш ва бунинг эвазига унга ўз вақтида ёрдам беришга мўлжалланган эди. Ёмон бошқариладиган ўқув жараёнига хос бўлган ўқишда кўпгина қийинчиликларга дуч келиш, оқибатда қизиқишнинг йўқолиши ва бошқа салбий оқибатлардан ўқувчини халос этишга қаратилганди.

Дастурлаштирилган ўқитиш технологиясининг муаллифларидан бири профессор Б. Скиннер унинг асосига қуйидаги икки талабни қўяди:

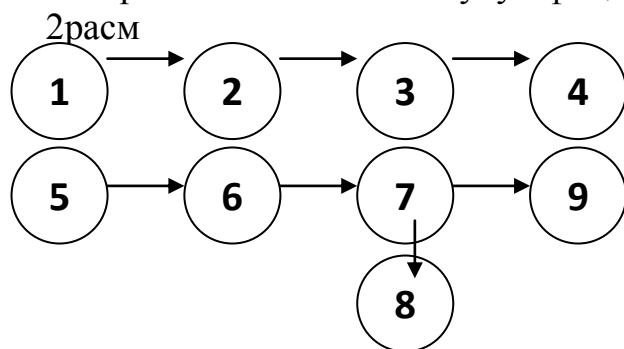
- 1) назоратда чиқиш (кейтиш) ва ўз-ўзини назорат қилишга ўтиш;
- 2) педагогик тизимни ўқувчиларнинг ўзини-ўз ўқитишига (мустақил таълим олишларига) ўтказиш.

Б. Скиннер тўқри чиқиш дастурларни ишлаб чиқди (1 расм) ва унга мувофиқ ўқувчи ўқув материалининг ҳар бир порцияси билан бирин-кетин (яъни 1 - , 2 - , 3 -.... п-тартибда) танишади. Саволларга ёки берилган жавоблар вариантларидан Вирортасини танлаш ёки мустақил машқлар бажариш орқали жавоб берилган. Лекин Скиннернинг дастури ўзини «оқламаган».



Иккинчи америкалик олим Н.Краудер тармоқланган дастурни тавсия қилиб, унда ўқитишга табақалаштирилган ёндашиш асос қилиб олинди (2 расм). Тармоқланган дастурда жавоб ўқувчини тармоқлардан бири бўйича ўқишни давом эттиришига имкон беради. Ўқувчи 1-порция материални ўзлаштиргач, ундан фақат 2-порцияга эмас, масалан 5 -порцияга, ундан 6-порцияга, 6-порциядан эса 2-порцияга ўтиши мумкин. Ўқувчи хатого йўл қуйиши мумкин, у ҳолда ўқувчига бу хатони тонишга, уни тўғрилашга, материални мустақамлашни машқ қилишга имкон бериш керак, деб ҳисоблади Краудер. Тармоқлашган дастурда ҳар бир жавоб ўқувчи

томонидан танланган йўлнинг имкониятларини аниқлаш ҳамда кейин нима қилиш кераклигини белгилаш учун фойдалан илади.



Дастурлаштирилган ўқитишнинг хусусиятлари:

а) ўқув материали алоҳида порция (доза)ларга бўлинади; б) ўқув жараёни билимлар порцияси ва уларни ўзлаштириш бўйича ақлий хатти-ҳаракатларни мужассамлайдиган (ўз ичига оладиган) кетма кет қадамлардан тузлпш бўлалн; г.) қар оир қадам назорат (саволлар, топшириқлар ва ҳ.к.) билан яқунланади; г) назорат топшириқларини тўғри бажарган ҳолатда", ўқувчи материалнинг янги порциясини олади ва ўқитишнинг келаси қадамини бажаради; д) тўғри жавоб берган ҳолатда ўқувчи ёрдам ва қўшимча тушунтиришлар олади; е) ҳар бир ўқувчи мустақил ишлайди ва ўқув материални ўзининг имконияти (куч) етадиган суръатда ўзлаштиради; ж) барча назорат топшириқларини бажаришнинг натижалари қайд этиб борилади, улар ўқувчиларнинг ўзларига ҳам мат.лум бўлади (ички акс алоқа), ўқитувчига ҳам белгили бўлади; з) ўқитувчи ўқитишнинг гашкилотчиси ва ўқувчи ўқув ишидаги қийинчиликларга дуч келинганида унга ёрдамчи (маслаҳатчи) вазифаларини бажаради, индивидуал ёндашувни амалга оширади; и) ўқув жараёнида дастурлаштирилиб ўқитишнинг махсус иоситалари қўлланилади.

Ҳозирги даврда программалаштирилган топшириқлар (дастурлар) омукта (комбинация)лашган схемада чузилади, ят,пи чнзиқли ва тармоқли дастурлар биргаликда қўлланилиб, натижада бундай дастурлар ўзгарувчан бўлади. Қуйида дастурлаштирилиб ўқитиш намунасини келтирамиз.

### **Интерфаол усулларни жорий этиш бўйича тавсиялар**

Таълимнинг мақсад ва вазифаларини амалга ошириш, жумладан, дарс сифатини ошириш учун қандай интерфаол (ўқитувчи ва талаба ўртасидаги фаол фикрлашувго қаратилган) усулларни қўллаш мумкин?

Тил ўқитиш ёки адабиёт дарсларида талабаларнинг сўз бойликларини ошириш, оғзаки ва ёзма саводхонликлари даражасини кўтариш асосий мақсадлардан ҳисобланади. Бунда талабанинг фаодлигини оширишга қаратилган ақлий хужум, кичик гуруҳларда ишлаш, кластер, гуруҳий таҳлил, баҳс - мунозара, икки қисмли кундалик, синквейн, лимерик, мантиқин тестлар, БББ каби қўнлаб усулларни қўллаш мумкин.

Мустақил тафаккурни ривожлантиришга йўналтирилган дареларда 3 босқич мапжуд бўлади:

1. Дикқатни жалб қилиш босқичи.

2. Масалани англаш босқичи.
  3. Фйкрлаш босқичи.
  4. Бу босқичларни ўташ жараёнида қандай усулларни қўллаш мумкинлигини аниқ дарс мисолида кўриб чнқампз.
- I. Дарс мппчуси: Муҳаммад Захридлип Бобур ҳаёти ижоди. Бу мавзуни БББ усулидан фопдаланиб ўтиш мумкин.

Биламан	Билмоқчиман	Билиб олдим
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

1. Дикқат, чақириш - мавзу ва савол.
2. Эслаш, аниқлаш - билганларини қайд этнш.
3. Англаш - матнни ўқиш, маълум ва янги ахборотни белгилаш.
4. Фикрлаш - янгиликларини ёзиб олиш.

ЮқориДаги жадвалга 1-босқични ўташ учун Бобур ҳақидаги билимлар ёдга олинади. Ўқитувчи талабаларга Бобур тўғрисида қандай маълумотларни билишлари ҳақидаги савол билан мурожаат этади. Жадвалнинг 1 - бўлими талабаларнинг берган ахборот - жавоблари билан тўлдирилади. 2 - қисмини тўлдириш учун талабаларнинг ушбу дарсдаги мақсадлари аниқланадй, яъни бу дарс жараёнида уларни Бобур ҳақидаги қандай масалалар қизиқтиради, шоир ҳақида яна қандай маълумотларни билиб олмоқчиликлари савол воситасида аниқланади, 2 - бўлимга саволлар езилади. 3 - бўлимни тўлдирнш учун эса ўқитувчи дарсда мўлжаллапган маълумотларни бериши керак. Буни 2 хил усулда амалга ошириш мумкин: 1 - усул: ўқитувчи сўзлайди, талабалар фақатгина янги деб ҳисоблаган маълумотларнигина ажратиб олиб, дафтарларига қайд этадилар. Бу усулда талабаниш эшитган ма'ърузадан ўзига керакли (янги) ахборотларни, уларнинг муҳпм ўринларинп ажрата олиш қобнлиягппп шакллоптиради. 2 усулда талабалар кнчик гуруҳ-ларга ажратиладп ва уларга Бобур тўғрисидагн маълумотлардан иборат матн берплади. Талабаларнинг матн гузиш саводхонликларини текшириш мақсадида ҳар бир талабага алоҳида берилган маълумотларни дафтарига ёзиб олиш назифаси топширплади. Фактларнинг аниқ, изчил, кетма - котликла ёзулганини, талабалар ёзуппий ўқиб текширмлади па баҳолсгнали.

2-Янги манзу ўзлаштирилгач, авпалгн дарсда ўтилган мавзуларни мустоҳкамлаш учун қуйилаги уеулдап ҳам фойдаланиш мумкин.

## ДИАГРАММА

Ҳар икки шахсининг фарқли томонлари:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Навоий ҳақидаги билимлар		Бобур ҳақидаги билимлар
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.

Ҳар икки шахнинг ўхшашлик томонлари

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Диаграмма шакли атрофида ёзилган топшириқларга жавоблар езиш учун талаболар кичик гуруҳларда ишлайдилар.

Эслатма! Гуруҳда ишлашнинг ҳам аҳамияти катга. Шунингдек, топириқлар бажарилганда гуруҳ номидан ким жавоб беришини аниқлашга ҳам эътибор бериш керак. Яъни ҳар доим фаол талабалар одатдагидек жавоб беравериши керак эмас. Муҳокама, мунозараларда ҳам талабаларнинг иштирокини таъминлаш учун ўқитувчи баъзи ҳолатда гуруҳ номидан ким жавоб беришини мазмун беришида белгилаш мумкин. Диаграмма шаклида таҳлил қилинган тарихий шахсларнинг ҳаёти ва ижодини таҳлил қилиш ҳам тарихий қачон?) ҳам географик (қайда?), ҳая илмий (фанга ҳиссалори) билимлари доирасини аниқлаш, шунингдек, ўзаро фикр алмашиш билан диққатларини қанчалири мумкин.

Белгиланган фикрларни 2 мавзуга ажратиб (Навоий ва Бобур), кичик ҳажми иш езиш ва уни баҳолаш мумкин.

Дарсда 1 босқич, яъни диққатни жалб қилишга оид саволлар билан ўқитувчи жараёни бошқариб туради. Ушбу усулдан янги мавзу ўтиш дарсида ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда талабалар янги мавзуга оид маълумотлардан иборат матн билан кичик гуруҳларда ишлайдилар ва ушбу диаграммада берилган топшириқларни бажарадилар. (Изоҳ: Алишер Навоий ҳаёти ва ижодига бағишланган мавзу аввалги дарсларда ўтилган).

Бу усулдан фақатгина шахсларга оид мавзуларни ўтиш вақтида эмас, балки ўзаро алоқадор тушуинчаларга аниқлик киритиш мақсадида ҳам фойдаланиш мумкин.

3. Бадиий асарларни таҳлил қилиш дарсларида Кластер усулидан фойдаланиш мумкин. Унда 1 босқичда алаббот 1 ўзига оид алоқадор барча тушунчалар тартибсиз шаклда ёзиб, тўпланади. Сўнг уларни талабалар кичик гуруҳларда ўзаро боғлиқлигига кўра гуруҳлаштиридилар. Гуруҳли таҳлил қилинган, бадиий асарга алоқадор тушуинчалар бириктирилган гуруҳ алоҳида таҳлил қилинади. Мақсад - бадиий асарни санъат асари сифатида баҳолаш ва

уни таҳлил этишда қандай ўлчовларга кўра баҳолаш кераклигини, адабиётнинг вазифаларини аниқлаш. Бу вазифани бажаришда ҳам ўқитувчи саволлар бериб, талабаларнинг фикрларини жамлашга ундайди. Ўлчовлар белгиланган олинган, таҳлил қилкнмоқчи бўлган конкрет асар шу талабларга кўра қиёсланади.

4. Мунозара усулини деярли борча дарсларда қўллаш мумкини. Яъни ўқитувчи диктатни жасалб «тиш босқичида ҳам, фикрлаш босқичида ҳам тегишли масала иййича муаммоли вазиятни ҳал этишга қаратилган саволларни ўрнотиб ташлаш мумкин. Вазиятли масалалар таҳлили еки муаммолор ю.часидан сикр алмашувий кпчпк гуруҳларда еки жуфтлашг.ш Х°лдо амалга ошириш мумкин.

Талабаларнинг жавобларими баҳолашда уларнинг бошқаларни қанчалик даражада ўз фикрига қўшилишларига эришишига ҳам эътибор бериш керак. Шунда талаба шахсининг кўп жиҳатларини ўрганиш ва унга ижобий таъсир кўрсатиш мумкин. Мунозара усулини дебатлар до ҳам юритилади. Талабалар бу усулни талаблари билан таниш бўлишлари керак: 1) ўз-ўзига ишонч; 2) фаол иштирок; 3) ўртоқлари ва ўқитувчи билан фикр алмашиши ва бошқаларнинг фикрига эътибор олиши.

5. Куйндаги угулни тил Унпгш дпрсларида ҳам, адабиёт дарсларида ҳам қўллаш мумкин. усул иккн қисмли кундалик деб юритилади. Унда мавзуга оид бирор матн (бадиий асардан парча, шеър) тайёрланади. Масалан, «Ўзбекистон» шеъри. Диктатни жалб этиш босқичида ўқитувчи талабаларнинг мавзуга оид билимларини синаб барча маълумотларни қайд этишлари учун саволлар беради. Ҳар бир талаба ўша мавзу оид матн (6 минут вақт ичида). Сўнг улардан бпр нечтасини ўқиб эшитилади.

Ўзига хос қўлланган сўз, гап, ибора (цитата)лар	Изоҳлар

Талабалар яъни еки ўзига хос тарзда қўлланган сўз еки сўз бирикмаларини ажратиб, матнни индивидуал таҳлил қиладилар. Сўнг кичик гуруҳларга бирлашадилар. Ўқитувчи гуруҳда ишлаш учун алоҳида вақт болгилайди ва талабалар ўзаро фикр алмашадилар. Фикрларини умумлаштириб, гуруҳ номидан тақдим этадилар. Ўқитувчи айтидганларни умумлаштиради. Талабаларнинг фаол иштирокларини ижобий ҳолат сифатида баҳолаб, таъкидлаш билан уларни рағбатлантириш ҳам унутмаслик керак. Масалан, асарда қўлланган ўзига хос ифодалар қунидаги жадвалда ҳам таҳлил этилиши мумкин:

Т/р	Ўқувчи қўлаган сўз	Қайси сўз ўрнида қўлаган	Ўқувчининг мақсади	Сизнинг фикрингиз

6. «Доира столи» усули ҳам талабалар фаоллигини оширади. Унга кўра гуруҳ 4 - 5 талабадан иборат кичик гуруҳларга бўлинади. Дарсинг фикрлаш босқичида ўтилган мавзунинг муаммоси урнига тегишли бирор масала юзасидан савол берилади еки вазият таҳлили юз-юзидан топшириқ



берилади. «Доира столи»да ўтирган 4 талабанинг ҳар бири қоғозга қизиқтирган саволни ёзади. Саволга доирада ўтирган муаллифдан бошқа 3 талаба жавоб ёзади. Ҳар бир жавоб ёзилаётганда бошқа жавоблар кўринмаслиги керак. Бунинг учун қоғознинг жавоб ёзилган қисми буклаб қўйилади. Шундай қилнб\* ҳар бир талаба ўз гаволига учтадан жапоб олади. Жавоблар муҳокамаси учуп вақт ажратилади. Бу усулда талаба-бнр масалага уч - тўрт нуқтаи назардан ёндашувни кўради, ўз фикри билан солиштиради. Ўз фикрининг кай даражада тўғри ёкп холнслигини қиёслайди, натижада атрофлича фикрлашни ўрганади.

7. Интерфаол усулларнинг моҳиятини яхши тушунган, технологик жараёнда ишлашни ўрганган талабалар орасида янги мавзуни ўтишнинг яна бир усулини қўллаш мумкин. Бу усул «Зигзаг» деб аталади. Яъни мавзуга оид матн бўлимларга бўлиниб, кичик гуруҳлардаги талабаларга берилади. 1 - 1,5 бетда берилган ахборотни талабалар ўргатиб чиқадилар. Ўша ахборотни қайси усулда баён этишларини ўзаро келишиб оладилар. Сўнгра 1 бўлимни 1 гуруҳ, 2 -сини бошқа гуруҳ кетма-кет маълумотларни баён этадилар. Нотиқ талаба гуруҳда ишлаб чиқилган усулда (масалан, лимерик, БББ, кластер ва бошқа) маълумотни тақдим этади. Бутун гуруҳ матнини ҳамма қисмини баён этиб бўлгач, талабалардан белгиланган экспертлар (2 киши) мавзуни ким қандай ражада ўзлаштириб, тушунтириб бера олганлари ҳақида фикрларини айтадилар. Ўқитувчи бу жараёнларни бошқариб туради, фаол бўлмаган талабаларнинг ҳам иш жараёнига киришшларига ёрдам беради. Талабалар мавзуни ўзлари таҳлил этиб, ўзлари ишлаб чиққанлари, баҳслашиб хулоса чиқарганлари учун ҳам уни яхшироқ тушунадилар ва эслаб қоладилар. Албагга, ўқитувчи мавзунинг мураккаб ўринларини, атамаларни (ва б.) тушунтиришга ёрдам беради. Икки томонлама фаол алоқа мақсадни амалга оширишга ва кутилган натижага эришишга олиб келиши мумкин. Шу дарснинг ўзида талабаларни мавзу юзасндап ўзлаштириш даражаларини аниқлаб, улар баҳоланади.

#### Адабиётлар:

1. N. Azizxo'jaeva pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat o'quv qo'llanma/T,2006.-160 bet
2. B. Ziemuxemmedov pedagogik mahurat asoslari o'quv qo'llanma. T. 2009.-184 b.
3. M. Tojiev pedagogik texnologiya [ nazariy va amaliy o'quv mashg'ulotlarini loyixalash tajribasidan metodik tavsiyanoma] : T, 2013.-64.
4. O'.Tolipov. M. Usmonboyeva. pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. T-2005y.

#### Резюме

*Инновацион педагогик технологиялар асосида таълимни бошқариш хусусиятлари ва инновацион педагогик технологиялар асосида таълим тизимини бошқаришнинг хусусиятларидан бири бу ўйинли фаолиятнинг психологик механизмлари, шахснинг ўзини намоён қилиши, ҳаётда ўз ўрнини барқарор қилиши, ўзини ўзи бошқариши, ўз имкониятларини амалга оширишнинг фундаментал эҳтиёжларига мисоллар келтирилган.*

#### Резюме

*Особенности управления образованием на основе инновационных педагогических технологий и одна из особенностей управления системой образования на основе инновационных педагогических технологий являются примерами психологических*

механизмов игровой деятельности, самовыражения личности, стабилизации своего места в жизни, самоуправления, и фундаментальные потребности реализации своего потенциала.

#### **Resume**

*Features of educational management based on innovative pedagogical technologies and one of the features of educational system management based on innovative pedagogical technologies are examples of psychological mechanisms of playful activity, self-expression of the individual, stabilization of one's place in life, self-management, and the fundamental needs of realizing one's potential.*

**Калим сузлар:** шахсинг ўзини намоён қилиши, ҳаётда ўз ўрнини барқарор қилиши, ўзини ўзи бошқариши, ўз имкониятларини амалга ошириши, жараён.

**Ключевые слова:** самовыражение личности, стабилизация своего места в жизни, управление собой, реализация своего потенциала, процесс.

**Base words:** self-expression of the individual, stabilization of one's place in life, self-management, realization of one's potential, process.

UDK. 37/796.06

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI**

**Mirzakulov Akrom Gafurjanovich**

***O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi***

**Kirish.** Respublikamizdagi ijtimoiy – iqtisodiy o‘zgarishlar ta’lim sohasida tub islohotlarni talab qilmoqda. Chunki, jamiyat taraqqiyotida yuqori rivojlanish bosqichini boshdan kechirayotgan mamlakatlar tajribasida ta’lim – tarbiyaga alohida e’tibor qaratilganligi va uning jamiyat rivojiga ta’siri insoniyat tomonidan e’tirof etilmoqda. Demak, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotda jahon hamjamiyatiga kirish, tenglar ichida teng qadam tashlamoq uchun, ta’lim-tarbiyada halqimiz tajribasida sayqal topib, uzoq asrlardan buyon ta’lim-tarbiya vositasi bo‘lgan milliy qadriyatlarimizni e’zozlash, ularning yosh avlodni axloqiy-estetik shakllantirishdagi mohiyatini teran his etmoq, hayotiy zaruratga aylandi.

Maqolaning mavzusi tarixiy o‘tmishni tahlil etishni taqozo etmaydi, balki kelajak avlodni baxtiyor ko‘rmoq uchun bugun nimalarga e’tibor qaratish, qanday ishlarni amalga oshirishni jadallashtirish zarurligini ilmiy-nazariy jihatdan talqin etadi. Zero “O‘z tarixini bilmaydigan, kechagi kunini unutgan millatning kelajagi yo‘q. Bu haqiqat kishilik tarixida ko‘p bora o‘z isbotini topgan”.

Ayniqsa, yoshlarda Vatan tuyg‘usini shakllantirish Vatanimiz o‘tmishi, madaniyati, ma’naviyatini o‘rganish asosida hozirgi kundagi asosiy vazifalarni anglab yetmoqlik, muqaddas ona Vatanni buguni va kelajagi ana shu yosh avlodga bog‘liqligini har bir yuragida o‘ti bor Vatan farzandi Vatan istiqloqlini himoya qilishga har doim tayyor turishi, Vatani madaniyati, ma’naviyati va ma’rifatini rivojlantirish, uni dunyo sivilizatsiyasi darajasiga yetkazish uchun mas’ul ekanini anglab yetmoqlikka tayyorlash zarur.

«Jamiyat taraqqiyotining asosi, uni muqarrar halokatdan qutqarib qoladigan yagona kuch – ma‘rifatdir».

Darhaqiqat, O‘zbekiston azaldan ma‘naviy qadriyatlarga boy bo‘lib, ajdodlarimiz tomonidan ko‘p asrlar mobaynida yaratib kelingan g‘oyat ulkan, bebaho ma‘naviy va madaniy merosni o‘rganish milliy o‘zlikni anglashning asosidir.

**Adabiyotlar tahlili.** Barkamol avlodini shakllantirishda ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri. Jumladan, bu masala yuzasidan yurtimiz ziyolilari, olim va pedagoglari jiddiy izlanishlar olib bordilar. Xususan, A.Ibroximov, X.Sultonov, N.Jurayevlar, A.Meliboyev, M.Isokova, S.Axmedov va Sh.Rizayevlarni ilmiy asarlari va boshqa ko‘plab olimlarning to‘plamlari yuzaga keldi.

Qadriyatlar, ularning turlari, milliy va umuminsoniy qadriyatlarning o‘zaro aloqadorligi va mushtarakligini ta‘minlash muammolarini yoritishda H.Po‘latov, S.SHermuhamedov, A.Valiyev, E.Yusupov, J.To‘lenov, A.Jalolov, K.Nazarov kabilarning ilmiy-tadqiqotlari diqqatga molikdir.

Bu borada o‘tmish allomalarimizdan Abu Nasr Forobiyning “Ixso al-ulum”, Abu Rayhon Beruniyning “Xindiston”, “Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar”, Abu Ali ibn Sinoning “Donishnoma”, “Kitob un-najot”, “Kitob ishorat va tanbihot”, Yusuf Xos Xojibning “Qutadg‘u bilig”, Kaykovusning “Qobusnoma”, Ahmad Yugnakiyning “Hibat ul-Xaqoyiq”, Alisher Navoiyning “Maxbub ul-qulub”, “Nazm ul-javohir”, “Arbain” va boshqa ko‘plab asarlarida pedagogikaning muammolari tadqiq etilgan. Bu jixatdan, ayniqsa, Imom Ismoil al-Buxoriyning “Al-adab al-mufrad”, “Saxih”, Imom at-Termiziyning “Sunai” kabi asarlaridan yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash vositasi sifatida foydalanish mumkin.

**Muhokama.** Tadqiqotda keltirilgan qoidalar, xulosa va tavsiyalarning o‘rta maktablarning o‘qituvchilari, sinfdan va maktabdan tashqari ishlar tashkilotchilari maktab o‘quvchilarida Vatanga e‘tiqodni tarbiyalashda, shuningdek, barcha yurtimiz farzandlarini Vatanga e‘tiqodli qilib tarbiyalashda foydalanish mumkin.

Tadqiqot materiallaridan litsey, kollej, o‘rta maktablarida o‘qilayotgan nazariy va amaliy mashg‘ulotlarida keng foydalanish mumkin. Shuningdek, tadqiqot natijalaridan ma‘naviyat, ma‘rifat muassasalarida amalga oshiriladigan ta‘lim va tarbiya, targ‘ibot va tashviqot ishlarida foydalanish mumkin.

**Tadqiqot maqsadi:** Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, yuksak insoniy fazilatlarni egallash imkoniyatlarini aniqlash va ulardan vatanparvarlik tarbiyasida foydalanish yo‘llari va usullarini ishlab chiqish.

**Tadqiqot predmeti:** Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning mazmuni.

**Tadqiqot ob‘ekti:** Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayoni.

**Tadqiqot vazifasi:**

- mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

- Jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash imkoniyatlarini aniqlash;

- o'quvchilar va o'qituvchilar bilan suhbat, anketa, test va boshqa ilmiy-tadqiqot metodlarini qo'llab o'quvchilarda vatanparvarlik hislarini shakllanish va rivojlanish darajasini o'rganish;

- Jismoniy tarbiya darslarida ta'lim-tarbiya jarayonida halq og'zaki ijodidan keng doirada foydalanib, o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning yo'l va usullarini ishlab chiqarish;

- jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga doir tavsiyalar tayyorlash.

### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi:**

- o'quvchilarida Vatanga muhabbat tuyg'usini tarbiyalashning samarali foydalanish yo'llari ishlab chiqildi;

- jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash imkoniyatlari aniqlandi;

- o'quvchilar va o'qituvchilar bilan suhbat, anketa, test va boshqa ilmiy-tadqiqot metodlarini qo'llab o'quvchilarda vatanparvarlik hislarini shakllanish va rivojlanish darajasi o'rganildi;

- jismoniy tarbiya darslarida ta'lim-tarbiya jarayonida halq og'zaki ijodidan keng doirada foydalanib, o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning yo'l va usullari ishlab chiqildi;

- jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga doir tavsiyalar tayyorlandi.

Biz tadqiqotlar davomida o'qituvchilarga quyidagi savod bilan murojaat qildik: Siz bolalarga darslik va qo'llanmalardan tashqari ertaklar ham so'zlab berasizmi? Qaysi manbalardan foydalanasiz? Bunga javoban: o'qituvchilarning 80%i sinfdan tashqari o'qish uchun chiqarilgan o'quv qo'llanmasini ko'rsatadilar. 10% i qo'shimcha ertak manbalarini aytdilar. Bu shundan dalolat beradiki, ko'pchilik o'qituvchilar halq og'zaki ijodi namunalaridan yaxshi, unumli foydalanmaydilar va o'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda imkoniyatlari cheklangan. Shuning uchun o'quvchilarning ko'pchiliklari ertak haqidagi bilimlari cheklangan. Biz buni yanada aniqroq isbotlash maqsadida boshlang'ich sinf o'quvchilariga berilgan anketalardan namunalar ko'rsatamiz.

O'quvchilarga quyidagi anketa savollari berildi:

1. Ertaklarning boshlanishi qanday boshlanadi?
2. Ertaklardagi qanday yovuz obrazlarni bilasiz?
3. Quyidagi parcha qaysi ertakdan olingan: Xumcha qaynayveribdi, qaynayveribdi, oxiri qaynashdan to'xtabdi.
4. Eng sevimli ertagingiz nomini ayting.
5. Vatan haqida qanday maqollar bilasiz?
6. Quyidagi maqolni davom ettiring: Bulbul chamanni sevar,.....
7. Vatan haqida qanday ertaklar bilasiz?
8. Qaysi ertaklarni ko'proq televizorda multfilm tarzida ko'rgansiz?

**Javoblar quyidagicha bo'ldi** (so'ralganlarga nisbatan % hisobida).

## О‘quvchilarning xalq og‘zaki ijodiga munosabati

Jami so‘ralganda % hisobida

Sinflar	Ertaklardagi obrazlarni bilish darajasi	Ertaklarni bilish darajasi	Vatan haqidagi ertaklarni bilish darajasi	Vatan haqidagi maqollarni bilish darajasi
5-6 – sinf	53,2	48,2	30	60,5
7-8 – sinf	65,4	68,6	70,1	79,2
9 – sinf	97	89	92	95

*Eslatma: javoblar 100 % ni tashkil etmaydi, chunki ertakni bilmagan o‘quvchi ba‘zan maqolni ham bilmasligini aytgan.*

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 9-sinf o‘quvchilari 5-8-sinf o‘quvchilariga nisbatan ko‘proq biladilar. Sabab, bu yoshda ertakni bilish malakasi rivojlanib, ertaklarni mustaqil o‘rgana boshlaydilar. Bundan shunday xulosa chiqish mumkinki, o‘qituvchilar pastki sinfdan boshlab, o‘qitishga e‘tiborni kuchaytirsalar o‘quvchilarning ertakka qiziqishi yanada ortadi.

Dars samaradorligini oshirishda, o‘qituvchi mahorati katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida ertak va dostonlar orqali o‘quvchilar diqqatini jalb qila olsa, rasmlar orqali ular tasavvo‘rini yuzaga keltirsagina, o‘quvchilarning o‘sha orqali o‘quvchilarni Vatandarparvarlik ruhida tarbiyalashga erishiladi. Maqollar o‘quvchilarni Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashning muhim xazinasidir.

**Xulosa.** An‘analar, urfu-odatlar insonning dunyoga kelishi yashashi to‘umrining oxiriga yetguniga, hatto tuproqqa qo‘yilgunigacha bo‘lgan jarayon-larni qamrab oladi. Bolaning dunyoga kelishi, qulog‘iga azon aytish, tish chikishi, beshikka solish, yurishi, soch olinishi, sunnat to‘yi, uylanish - nikox to‘yi, payg‘ambar to‘ylari, yuz yoshi, kumush to‘y, oltin to‘y kabi sanab utilgan marosimu odatlarimizning boshqacha qilib aytganda qadriyatlarimiz-miznig qirralari naqadar ko‘pligidan dalolat beradi. Hoh oilada bo‘lsin, Hoh jamiyatda bu kabi marosimlarning nishonlanishi bola tarbiyasiga o‘z ijobiy ta‘sirini o‘tkazadi. Bu qadriyatlar orqali yosh avlod barcha ahloqiy xususiyatlarga ega bo‘ladi, jumladan Vatanga e‘tiqodli, mehnatkash, ona tabiatni asrovchi, ota-onaning qadriga yetadigan, ilmli, saxiy, Vatani uchun jonini fido qiladigan insonlar bo‘lib yetishadi.

O‘zbekiston mustaqilligi kelajak avlod tarbiyasiga katta e‘tibor va mas‘uliyat bilan qarashni talab etadi. Zero jamiyatning taraqqiyoti, uning dunyo hamjamiyati orasida o‘ziga xos o‘rinni egallashida kadrlar salohiyati, ularning tarbiyalanganlik darajasi asosiy ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda tarbiyada vatandarparvarlik va baynalmillikni uzviylikda tashkil etish har qachongidan ham muhim ahamiyatga ega.

### Adabiyotlar:

1. Алькова С.Ю. «Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов». Москва, Теория и практика физической культуры. 2003 г. 10-12 с.

2. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия факультети учун дарслик. УзДЖТИ нашриёт матбуот бўлими. Тошкент 2001, 46-48 б.

3. Гаппаров З. Г., Турсунова М. А., Усманова Ш.Ш., Методы, обуславливающие воспитание юных спортсменов. Педагогик таълим. (Илмий назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 25-27 б.

4. Туленова Х. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги. //Педагогик таълим/. (Илмий-назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 90-93 б.

### **Rezyume**

*Ushbu maqolada o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada anketa so'rovnomasi o'tkazilgan va jadval ko'rinishida aks ettirilgan. Yetuk mutaffakirlarning fikrlari yoritilgan.*

### **Резюме**

*В данной статье описаны педагогические возможности воспитания учащихся в духе патриотизма на уроках физической культуры. В статье было проведено анкетирование, представленное в виде таблицы. Освещаются мысли зрелых мыслителей.*

### **Resume**

*This article describes the pedagogical possibilities of educating students in the spirit of patriotism in physical education classes. The article includes a questionnaire survey and a table view. The thoughts of mature thinkers are illuminated. Indeed, today the upbringing of the younger generation plays an important role in our society.*

**Kalit so'zlar:** *pedagog, vatanparvarlik, jismoniy tarbiya, anketa so'rovnomasi, test, an'ana, ta'lim, tarbiya.*

**Ключевые слова:** *педагог, патриотизм, физическое воспитание, анкета, тест, традиция, образование, воспитание.*

**Key words:** *pedagogue, patriotism, physical education, questionnaire, test, tradition, education, upbringing.*

UDK. 75.715

## **JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISINING PEDAGOGIK VAZIFALARI**

**Ataniyozov Bekzod Ilxomovich**

*Urganch davlat universiteti*

**Kirish.** Inson, uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida, zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir [1].

Tarbiya jarayonining ko'p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi. Agar sen o'quvchingni mashhur sportchi qilib tayyorlamoqchi bo'lsang, o'zing ham o'z ishingning ustasi bo'lishing

kerak. Unda mehnatsevarlik va g'alabaga intilishni tarbiyalashga harakat qilsang mehnatni qanday sevish kerakligini, oldiga qo'ygan maqsadga erishishda uchragan qiyinchiliklarni qanday bartaraf etish zarurligini amalda ko'rsat, uni vijdonli, rostgo'y, o'z so'zida qat'iy turadigan, kamtar bo'lishga chaqirsang – o'zing ham bu borada nuqsonsiz bo'l, o'quvchilarning estetik didlarini o'stirmoqchi bo'lsang – avvalo o'zing intellektual va madaniyatli bo'l. Demak tarbiyachining o'zi ham tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisining pedagogik mahorati, fundamental va maxsus yo'nalishdagi o'quv dasturining asoslarini, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastur va ko'rsatmalarni bilishi, ommaviy sport darajasida sport ishlarini tashkil qila olishi, sport zahiralarni, yuqori malakali sportchilarni tayyorlay olishida ko'rinadi [3].

Jismoniy tarbiya mutaxassisi shug'ullanuvchilarning harakat tajribalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga ularning ma'naviy qiyofasini ham tarbiyalaydi, ularga hayot yo'lini tanlab olishga va insoniylik burchini bajarishga yordam beradi.

Pedagogik mahorat, tarbiya jarayoni kabi ko'p qirralidir. Jismoniy tarbiya mutaxassisida pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni malakali o'qitish va ularning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda, ma'naviy qarashlarini va harakat faoliyatida mustaqil fikr yurita bilishni rivojlantirishda, sport jamoasi tashkil etish va uni ahil qilib birlashtirishda, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, xatti-harakat qiziqishlarini ustalik bilan tushunib olishda, qiziqishlari talablari, ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan yo'lga qo'ya bilishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi o'z ishini yaxshi bilishni va sevishi, jismoniy jihatdan tayyorlangan, sog'lom, sport mahorati yuqori bo'lishi kerak. O'qituvchining malakasi hamda jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo'lsa, tarbiya vazifalarini hal qilishdagi imkoniyatlari ham shunchalik ko'p bo'ladi. Har bir pedagog o'z fani bilan tarbiyalay olishi shart.

**Ishning asosiy mazmuni.** Jismoniy tarbiya fanining o'ziga xos xususiyatiga ko'ra tarbiya jarayonida o'qituvchining tashqi qiyofasi alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi tarbiyalanuvchilarning jismoniy kamolotga erishishlariga harakat qilar ekan, o'zining gavda tuzilishi garmonik holda rivojlangan, harakatlari nozik, oddiy va ifodali, qaddi-qomati kelishgan, qadam tashlashi engil va erkin bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi jismoniy kamolotga erishgan bo'lishidan tashqari, umuman madaniyatli bo'lishi ham kerak. Estetik tarbiyalangan va ma'naviy yuksak ma'lumotli mutaxassisgina jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarning estetik didini aqlining teranligini, ijodiy faolligini rivojlantirishi mumkin. Bunda mehdirdaryo bo'lish bilan birga, quvnoq va xushmuomalali bo'lish va pedagogik odobga ega bo'lish ayniqsa muhimdir.

Nutq madaniyatiga alohida e'tibor berish kerak. O'qituvchi nutqining ta'siri uning mantiqiy izchilligiga, badiiy jihatdan savodli, aniq, ravshan, obrazli qilib ifodalangan bo'lishiga bog'liq. Shuning uchun nutqdan foydalana bilish, ovozni yaxshi yo'lga qo'yish, intonatsiyaning boyligisiz pedagogik mahoratga erishib

bo'lmaydi. O'qituvchining emotsional ifodali, shaxsiy e'tiqodlari bilan boyitilgan so'zining ta'sir va tarbiyaviy kuchi nihoyatda kattadir.

Tarbiyachining shaxsiy fazilatlari, ya'ni mehnatsevarligi, samimiyligi, saxiyliigi, beg'arazligi, rostgo'yliigi, printsipliigi va boshqa shu kabi fazilatlari ham shug'ullanuvchilar ma'naviy qiyofasining tarkib topishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Kichkinagii xato, arziimas bir odat, masalan, sigaret chekish, nojo'ya xatti-harakat so'z aytish shug'ullanuvchilar ongida tuzatib bo'lmaydigan iz qoldirishi mumkin. Chunki ular ko'pincha o'z tarbiyachilarining gaplariga emas, balki uning xatti-harakatlaridan ko'rgan narsalariga amal qiladilar.

Shu sababli, tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi avvalo zamonaviy ta'lim talablariga muvofiq holda axloqiy va estetik tarbiyalangan bo'lishi kerak.

Biz xalqimizning dunyoda hech kimdan kam bo'lmasligi, farzandlarimizning bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta baxtli bo'lib yashashi uchun bor kuch va imkoniyatlarimizni safarbar etayotgan ekanmiz, bu borada ma'naviy tarbiya masalasi, hech shubhasiz, beqiyos ahamiyat kasb etadi. Agar biz bu masalada hushyorlik va sezgirligimizni, qat'iyat va mas'uliyatimizni yo'qotsak, bu o'ta muhim ishni o'z holiga, o'zibo'larchilikka tashlab qo'yadigan bo'lsak, muqaddas qadriyatlarimizga yo'g'rilgan va ulardan oziqlangan ma'naviyatimizdan, tarixiy xotiramizdan ayrilib, oxir-oqibatda o'zimiz intilgan umumbashariy taraqqiyot yo'lidan chetga chiqib qolishimiz mumkin [2].

Murabbiyning tarbiya jarayonini boshqarish malakasi yuqori saviyada bo'lishi lozim. Tarbiya murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, buni egallab olmoq uchun, jismoniy tarbiya mutaxassisi o'z xatti-harakatlarida avvalo o'z vatanimizdagi milliy an'analarga yo'g'rilgan tarbiya sohasida orttirilgan ilg'or tajribalar asosida hosil qilingan printsiplarga amal qilishi kerak. Bu printsiplar quyidagilarni bajarish vazifasini yuklaydi:

- ta'lim-tarbiya jarayonining ta'lim standartlari talablari darajasida bo'lishini ta'minlash;
- shug'ullanuvchilarning yosh (fiziologik va psixik) xususiyatlarini har tomonlama bilish asosida ularning har biriga individual yondashish;
- shug'ullanuvchilar oldiga yuksak talablar qo'yish va ularni hurmat qilish;
- tarbiya jarayonini “major” uslubda, ya'ni jonli, faol, zavqshavq baxsh etadigan, diqqatni tortadigan shaklda o'tkazish;
- pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir birligini ta'minlash;
- yangi pedagogik va axborot texnologiyalari asosida dars va mashg'ulotlarni tashkil qila olish.

Harakat malakalariga o'rgatish jarayonini ham shug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish singari doimo hayot bilan, jamiyat ehtiyojlari bilan, bo'lajak mehnat faoliyati bilan bog'lab olib borish kerak. Bu jarayon shug'ullanuvchilarni shu yurt uchun kurashda faol ishtirok etishga ruhlantirishi lozim [4,5].

O'quvchini ma'naviyatli qilib tarbiyalash uchun, uning qanday yashayotganini, nima haqida o'ylashini, kimlar bilan do'st ekanini, ishlab chiqarishda



qanday ishlashini, o'quv yurtida qanday o'qishini, oilada, jamoat joylarida o'zini qanday tutishini, bo'sh vaqtini qanday o'tkazishini va boshqalarni bilish kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi shug'ullanuvchilarning salomatligini, jismoniy qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasini bilishi, shuningdek ularning xarakter xususiyatlarini, aql-idroklari, hissiyotlari, irodalari, axloqiy fazilatlarini va estetik ehtiyojlaridagi individual farqlarni o'rganishi zarur. Trener o'quvchilarni o'rganar ekan, pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi shart bo'lib, unga shug'ullanuvchilarning xarakter xislatlari va xulq-atvoridan dalolat beruvchi ayrim faktlarni yozib borishi kerak. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina ularning har biri qalbiga "sehrli kalit" topish mumkin.

O'quvchilar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatish juda muhimdir. Pedagogik tajribalar chinakam yaxshi munosabatlar shug'ullanuvchilarga yuksak talablar qo'yish va ular shaxsini chuqur hurmat qilish asosida yuzaga kelishidan dalolat beradi. Talab qilish va hurmatlash tarbiya jarayonining bir-biridan ajratib bo'lmaydigan ikki tomonidir.

Shunga qaramay, jismoniy tarbiya amaliyotida o'qituvchilarning sportchilarga yuksak talablar qo'ygani holda ularni hurmat qilmaslik hollari uchraydi. Tarbiyaga bunday yondashish, odatda, trenerning muomalaning to'g'ri olib bormaganligida bo'ladi.

Natijada shug'ullanuvchilar indamas bo'lib qoladilar, g'azablanadilar va qo'pollik qiladilar. Buning ustiga sport mashg'ulotlariga qiziqmay qo'yadilar. Talabchan bo'lish bilan birga, shug'ullanuvchilarga nisbatan g'amxo'r va mehribon, jonkuyar va samimiy munosabatda bo'lish kerak. Oq ko'ngillik, muloyim ovoz bilan gapirish, o'quvchilar bilan to'g'ri munosabatlar o'rnatish bilish pedagogik odobini belgilab beradi. Trenerning musobaqa vaqtidagi harakati ayniqsa yaxshi bo'lishi kerak. Shubhasiz, sportchi musobaqalarda mustaqil harakat qilishga yaxshi tayyorlangan bo'lishi zarur.

Lekin ayrim hollarda u psixologik yordamga muhtoj bo'ladi. Sportchining ortiqcha hayajonlanishini yo'qotishi, start oldidan unga foydali maslahat berishi, mag'lubiyatga uchragan taqdirda dalda berishi va uni tushkun kayfiyatdan chiqarishi lozim. O'quvchilari musobaqada muvaf-faqiyatsiz qatnashganida ta'na qilishdan o'zlarini tiya olmaydigan trenerlardan farq qilib, yaxshi tarbiyachi ruhiy osoyishtalikni tiklab olishga, engilishga olib kelgan sabablarni aniqlashga, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini yo'qotmaslikka yordam beradi. Ishga bunday yondashilganda trenerning obro'yi doimo ortib boradi.

Pedagogik odob o'quvchidagi yaxshi xususiyatlarni ko'rishga, bu xususiyatlarga tayanib, yana ham yaxshi xususiyatlarni mo'ljallashga imkon beradi. Trenerning do'stona, lekin betakalluf muomalasi sportchilarda o'z-o'zini tarbiya-lashga ishtiyoq uyg'otishga sabab bo'ladi. Bir vaqtning o'zida qattiqqo'l va rahmdil, talabchan va mehribon, jiddiy va odamiy bo'lishga imkon beradigan o'rtamiyona yo'l topa bilish nihoyatda muhimdir.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha (ayniqsa, sport o'yinlarida) ba'zi trenerlar tarbiyaning bu printsiplarini buzadilar, peshqadam sportchilarning norozi bo'lishlaridan qo'rqib, ularning xohishi bilan ish qiladilar. Bu esa talantli

sportchilarning tarbiyalanishiga katta zarar keltiradi, trenerning sportchilar oldidagi obro‘yi tushib ketadi. Trenerning haqiqiy obro‘yi sportchilarga nisbatan yuksak talabchan bo‘lish va o‘z talabalarining sport jamoasida tutgan o‘rni hamda rolga qaramasdan, ularning xatti-harakati, xulq-atvoridagi kamchiliklarga kurashishga asoslanadi.

Tarbiyaning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchilar faoliyati qay tarzda (o‘quv mashg‘ulotlari, trenirovka, musobaqa va boshqalar) o‘tishiga bog‘liq. Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos xususiyati jamoada hayotbaxsh olg‘a intilish, quvnoqlik va ko‘tarinkilik kayfiyati, bitmas-tuganmas g‘ayrat keltiradigan sharoit qaror topishiga imkon beradi. Dunyoni quvnoq his etish, kuch-g‘ayrat, birdamlik, umumiy ish muvaffaqiyatiga ishonchni mustahkamlash bilan birga, jamoa har bir a‘zosining o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini ham mustahkamlaydi.

**Xulosa.** Yuqorida qayd qilinganidek, ma‘naviy tarbiya asosida sportchi shaxsining tarkib topishida jamoaning roli behad katta. Jumladan, yaxshi shakllangan jismoniy tarbiya jamoasi va trenerlar bo‘lsa shug‘ullanuvchilarni ma‘naviyatli va ma‘rifatli qilib tarbiyalashga faol ta‘sir ko‘rsatadi, shaxsiy ehtiyojlarini jamiyat ehtiyojlar bilan birga qo‘shib olib borishga zamin yaratadi.

Shug‘ullanuvchilarga tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatish yagona pedagogik yo‘l asosida olib borilishi kerak. Pedagogik talab va tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatishdagi har xillik yaxshi natija bermaydi.

Jismoniy tarbiya jarayonida shug‘ullanuvchining ayrim tomonlari va fazilatlarigina tarkib topib qolmay, balki uning jismoniy va ma‘naviy birlikdagi shaxsi tarkib topadi. Shu sababli trener tarbiya jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun, shug‘ullanuvchilar qiyofasini jismoniy tarbiya jarayonida tarkib toptirishni nazarda tutuvchi, maqsadga qaratilgan, ta‘lim-tarbiyaviy ta‘sir ko‘rsatishga yordam beradigan barcha metodlarni egallagan bo‘lishi kerak. Inson qismlarga bo‘linib tarbiyalanmaydi, u sintetik ravishda, unga ko‘rsatilgan barcha ta‘sirlar yig‘indisi natijasida tarbiyalanadi.

#### **Adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni.
2. I.A.Karimov. yuksak ma‘navit – engilmas kuch. T. Ma‘naviyat. 2008 y.
3. Masharipov F.T. Voleybol mashg‘ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Urganch 2012 y. – 10 b.
4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari. T. O‘zDJTI. 2005 y. – 238 b.
5. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y. – 300 b.

#### **Резюме**

*Мақолада жисмоний тарбия мутахассиси ва юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида унинг мулоқот маданиятига қўйиладиган педагогик талаблар масалалари ёритилган.*

#### **Резюме**

*В статье освещаются вопросы педагогических требований к специалисту в физическому воспитанию и его культуры общения в процессе занятий и подготовки высококвалификационных спортсменов.*

**Resume**

*This article deals with the problems of the developing of the culture of greeting and preparing higher qualified sportsmen and the demands to the specialist of physical education.*

**Калим сўзлар:** *жисмоний тарбия, спорт этикаси, ахлоқий тарбия, ахлоқий фазилатлар, спортчи, мураббий, маиғулот жараёни.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спортивная этика, нравственное воспитание, нравственные качества, спортсмены, тренер, тренировочный процесс.*

**Key words:** *physical education specialist, pedagogical demands, process of training, trainers, culture of greeting, controlling education process features.*

**UDK. 61. 796.07**

**ZAMANAGÓY SPORT MEDICINASÍNÍN JOQARÍ TÁJÍRÍYBELÍ  
SPORTSHILARDÍ TAYARLAWDA MEDICINALÍQ HÁM  
BIOLOGIYALÍQ ÁHMIYETI**

**A.Q.Utebergenov – b.i.k., docent, P.J. Mamutov**

*Ájiniyaz atındağı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti*

Respublikamızda sońğı jıllarda dene tárbiyası hám sporttıń ǵalabalıǵına erisiw, jergilikli xalıq arasında salamat turmıs tárizin qalıplestiriw, imkaniyatları sheklengen shaxslardıń dene tárbiyası rehabilitaciyası ushın zárúr shárt-sharayatlar jaratıw hám mámleketiń xalıq-aralıq sport arenalarında múnásip qatnasıwların támiyinlew boyınsha strategiyalıq is-ilajlar ámelge asırılmaqta.

Sonıń menen bir qatarda, dene tárbiyası hám sport tarawında xalıqtıń salamatlıǵın bekkemlewge qaratılǵan anıq dástúrlerdı ámeliyatqa engiziw, jaslardı sportqa keńnen qamtıp alıw hám olar arasınan talantlı sportshılardı tańlap alıw, sport túrleri boyınsha joqarı nátiyjelerdi támiyinlewshi tájiriyebe sportshılar menen milliy saylandı komandalardı shólkemlestiriw hám teriner-oqıtıwshılar ushın qosımsha shárt-sharayatlar jaratıw búgingi kúnniń tiykarǵı mashqalalı talabına aylanbaqta.

Mámleketimizde joqarı mádeniyatqa hár tárepleme jetik salamat insandı qalıplestiriw maqsetinde, jergilikli xalıqtıń dene tárbiya hám sport tarawında tájiriyebe hám bilimlerin arttırıwǵa qartilǵan zárúr is-ilajlardı belgilew, talantlı sportshılardı tańlap alıw (selektsiya) processine innovatsiyalıq usıllardı kiritiw maqsetinde dene tárbiya hám sport sistemasın reformalastırıwdıń 2025-jılǵa shekemgi tiykarǵı baǵdarları, sonıń menen birge; dene tárbiya hám sport penen turaqlı shuǵıllanıwshi xalıq sanın 30 payızǵa, sport shólkemleri hám oqıw orınlarında shuǵıllanıwshi jaslardıń ulıwma sanın 20 payızǵa asırıw, mámleketlik sport tálim oqıw orınlarında trener-oqıtıwshılar hám jetekshi qánigelerdiń sıpat quramın, tiykarınan joqarı maǵlıwmatlı qánigeler sanın basqıshpa-basqısh 80 payızǵa jetkeriw, jaslar arasınan talantlı sportshılardı tańlap alıw (selektsiya)dıń nátiyjeli tórt basqıshlı; shólkem-rayon (qala)-aymaq-respublika sistemasın islep shıǵıw hám ámelge asırıw rejlestirilgen.

Sonday-aq, Ózbekstan Respublikası bilimlendiriw oqıw orınlarına qabileti boyınsha mámleketlik komissiyası Dene tárbiya hám sport ministrligi hám

Densawlıqtı saqlaw ministrliğiniń usınısları tiykarında 2021-2022-oqıw jılınan baslap Tashkent medicina akademiyası, Tashkent farmaceutika institutı hám basqa joqarı oqıw orınlarında sport medicinası, farmakologiyası, rehabilitologiyası, psixologiyası hám dietologiyası, Tashkent medicina akademiyası, Andijan, Buxarahám Samarqand medicinainstitutları magistraturasında «Dietologiya» hám «Nutritsiologiya (awqatlanıwılimi)» qánigelikleriboyınsha kadrlar tayarlaw jolğa qoyıladı.

Elimiz gárezsizlikke eriskennen berli trener-oqıtıwshılardıń sport medicinası boyınsha bilimleriniń sayızlıǵı jıldan-jılğa sezilip kelinmekte. Biraq, sport medicinasınıń sport tarawında házirde qalıpleskenligi sebepli óz áhmiyetin joǵaltıpaydı.

Házirgi waqıtta sport shıpakerleri aldına qoyılatuǵın wazıypalardıń biri trener-oqıtıwshılardıń mentaliteti emes, bálkim jergilikli sport medicinası tarawınıń bir-neshshe on jıllar dawamında óz maqsetine erise almawı bolıp tabılmaqta. [5].

Bundaǵı baslı mashqalalardıń biri sport medicinası dáslep galaba sport talaplarına juwap bermeytuǵın sport travmatologiyası hám shıpakerlik baqlaw tarawları arqalı basqarılıp kelgen.

XX ásirdeń 70-jıllarında payda bolǵan sport medicinası 80-jıllardıń aralıǵında itibarsız qaldı. Bunıń aqıbetinde sportta uzaq waqıt tán alınbaǵan “ólim” sebepleri “Emlew dene tárbiyası hám sport medicinası” qánigelikleriniń mazmunı hám sport talapları arasındǵı muwapıqsızlıǵı edi.

Ulıwma alǵanda, “Emlew dene tárbiyası” – medicinanıń klinikalıq bólimi bolıp, sonıń menen birge dene mádeniyatınıń bir bólimi sıpatında keselliklerdi emlew hám olardıń aldın alıw, kesel adamnıń salamatlıǵı hám miynet iskerligin tiklew onıń baslı maqseti bolıp esaplanadı.

Sonlıqtan “Emlew dene tárbiyası” – bul sport penen tikkeley baylanıslı emes óz aldına medicina qánigeligi bolıp, haqıyqıy sport medicinasında sportshılar ushın tek ǵana medicinalıq rehabilitatsiya xızmetin ótewi múmkin.

Tariyxtan misal keltiretuǵın bolsaq, hátteki Rim shıpakeri Klavdiy Galen (b.e.sh. 129-201), búgingi kúnde sport shıpakeri dep tán alınbaydı, ol gladiatorlardıń salamatlıǵın tiklew hám emlew jumısları menen birge salamatlastırıwshı dene tárbiyası hám sport shınıǵıwları arasındǵı ayırmashılıqlardı dáliyllep bergen.

Egerde dene tárbiyasınıń tiykarǵı maqseti hár dayım salamat, nawqıran shaxstı tárbiyalaw bolıp kelgen bolsa, al sportta salamatlıq tek ǵana eń joqarı nátiyjelerge erisiw sıpatında qaralıp kelingen.

Búgingi kúnde mámleketimizde sportshılardıń salamatlıǵın baqlap barıwda arawlı medicinalıq xızmet túrin jaratıw talap etilmeydi, sebebi poliklinika sistemaları bunı mámleketten qosımsha qárejetlersiz ámelge asırıp kelmekte. Al, sport tarawı medicinadan ayrıqsha xızmetti, atap aytqanda sport medicinası xızmetin talap etedi.

Búgingi kúnde sportshılardı tayarlawda hám olardı medicina-biologiyalıq jaqtan támiyinlewshi jeke qánigelestirilgen (jas-óspirimlerden tartıp joqarı

kfalifikatsiyalı sportshılardı qamtıp alıwshı) medicinalıq xızmet túrin jaratıw zárúrlıgı kelip shıqpaqta.

Biraq bunday xızmet túrin jaratıw ushın birinshi gezekte tájiriybeli kadrlardıń joqlıgı, atap aytqanda sport shıpakerleriniń joqlıgı bolıp tabıladı. Búgingi kúnde elimizde yaki shet ellerde sport talabın qandıratuğın, sport medicina qánigelerin tayarlawshı birde-bir oqıw orınları joq.

Sport shıpakeri qánigelerine qanday talaplar qoyıladı? Hár qanday shıpakerdiń bilimi arnawlı pánlerge; anatomiya, fiziologiya, bioximiya hám basqalarğa tiykarlanadı, olarsız shıpaker sıpatında hesh qanday jetiskenliklerge erisealmaydı.

Biraq sport shıpakeri joqarıda atap ótilgen pánlerdi insannıń sport iskerliginiń ózine tán qásiyetlerinen kelip shıqqan halda úyreniwleri tiyis. Demek, sport shıpakeri sport morfologiyasın jaqsı biliwleri kerek. Házirde medicina institutlarınıń normal anatomiya kursı dástúri sport morfologiyasın ústirtin úyreniwdi de támiyinlemeydi. Búgingi kúnde medicina hám sport universitetlerinde oqıtılatuğın arnawlı fiziologiya kurslarınan tısqarı sport shıpakeri sistemalı fiziologiya boyınsha tereń bilimge mútáj.

Tikkeley sport medicinası tarawında búgingi kúnde birlesken mámleketler shólkemi hám gárezsiz mámleketimiz ilim gáyratkerleriniń teoriyalıq hám ámeliy miynetleri nátiyjesinde [1,2,3,4,24] kelesheke úlken qádem qoyıldı, bunıń ayqın misalı, respublikamızda dene tárbiya hám sport tarawında xalıq aralıq standartlarğa muwapıq kompleksli bilimlerde iye tájiriybeli kadrlar tayarlaw sıpatın jaqsılaw, sport tálim-pándi jedel rawajlandırıw, joqarı tájiriybeli bákilesiwge qábilietli trener-oqıtıwshılar, qánigeler hám ilimiy xızmetkerlerdi tayarlaw processin jánede jetilistiriw maqsetinde, Dene tárbiya hám sportministrliги, Ózbekstan ilimler akademiyası hám Ózbekstan Milliy olimpiya komiteti usınıslarına tiykarlanıp Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universitetiniń Nókis hám Fergana filialın ashıw, sportshılardıń texnikalıq, taktikalıq, psixofiziologiyalıq jağdayın úyreniw hám analiz qılıw boyınsha arnawlı ilimiy laboratoriyası negizinde Ózbekstan dene tárbiya hám sport universiteti janındağı Dene tárbiya hám sport ilimiy izleniw institutın shólkemlestiriw haqqındağı Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 3-noyabrdegi «Dene tárbiya hám sport tarawında kadrlar tayarlaw sistemasın rawajlandırıw hám ilimiy dárejeligin asırıw is-ilajları haqqında»ğı PQ-4877-sanlı qararınıń tastıyıqlanıwı misal bola aladı.

Usı joqarıda atap ótilgen mashqalardıń birden-bir sheshimi respublikamızda Ózbekstan Respublikası turizm hám sport ministrliги hám Ózbekstan Milliy olimpiya komitetine qaralı sporttı medicinalıq-biologiyalıq qollap-quwatlawshı qánigelerdi tayarlawshı oqıw ornın shólkemlestiriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Bunday oqıw orınların jaratıwda tiykarğı shınığıwlar sonnan ibarat bolıp, birinshi gezekte házirgi kúnde derlik iske túsirilmegen sport medicinası tarawın jolğa qoyıw zárúr, yağniy úmitsiz artta qalıp baratırğan dene tárbiyası hám sport teoriyası, sport fiziologiyası, sport psixologiyası hám basqa da pánler boyınsha pedagog kadrlar tayarlawdı jolğa qoyıw zárúr. Atap aytqanda, búgingi kúnde bul

wazıypanı tek ğana medicina oqıw orınları bilimleri sheńberinde óz sheshimine erise almaydı. Sonlıqtan, sporttı medicina-biologiyalıq jaqtan támiyinlew boyınsha jetekshi qánigelardi tayarlaw hám jetilistiriw arqalı belgilengen maqsetke erisiwimiz múmkin.

### Ádebiyatlar:

1. 2. Anoxin, P.K. Uslovie voprosov teorii i funkcionalnoy sistemı / P.K. Anoxin. – M. : Nauka, 1980. – 197 s.
2. 3. Bleer, A.N., Professionalny vzglyad trenera na celi, zadachi i problemı sovremennoy sportivnoy medicini / A.N. Bleer, N.A. Chistova, T.N. Kuznecova, S.E. Pavlov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – 2001. – № 12. – S. 28-32.
3. 4. Verxoshanskiy, V.Yu. Gorizonti nauchnoy teorii i metodologi i sportivnoy trenirovki / V.Yu. Verxoshanskiy // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – 1998. – № 7. – S. 41-54.
4. 5. Volkov, N.I. Zakonomernosti bioximicheskoy adaptacii v processe sportivnoy trenirovki: uchebnoe posobie dlya slushateley Visshey shkoli trenerov GCOLIFKa / N.I. Volkov. – M., 1986. – 63 s.
5. 24. SuslovF.P., FilinV.P. Deystvitelny ili mnimiy krizis sovremennoy teorii i sporta // «Teor. i prakt. Fiz. kult.». – 1998. - № 6. – S. 50-53.
6. Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 04.11.2020-y., 07/20/4877/1451-son; Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 15.01.2022-y., 06/22/52/0029-son.
7. Kutlimurotovich, U. A. (2020). GENERAL PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(9), 2366-2371.
8. Utepbergenov, A., & Kutlimuratov, M. (2016). FIZIOLOGICHESKIE OSNOVÍ NEKOTORÍX KARAKALPAKSKIX NARODNÍX IGR. Aprobaciya, (3), 88-90.

### Rezyume

*Maqalada sport medicinası predmeti hám ámeliyatınıń sport talaplarına juwap beretuĝin rásmiy, tolıq huqıqlı erkin taraw sıpatında jolǵa qoyılmaǵanlıǵı, olardıń tiykarǵı sebepleri kórip shıǵıladı hám analiz qılınadı. Sport medicinasınıń maqseti, wazıypaları hám tiykarǵı túrleri kórsetip ótilgen.*

### Резюме

*В статье проанализированы и названы основные причины, из-за которых спортивная медицина так и не стала официальным полноценным самостоятельным направлением науки и практики, соответствующим требованиям спорта. Определены ее цели, задачи и основные составляющие.*

### Summary

*The article analyzes and names the main reasons why sports medicine has not become an official full-fledged independent area of science and practice that meets the requirements of sports. Its goals, objectives and main components are defined. A way of creating a modern service for medical and biological support for the training of qualified sportsmen is proposed.*

**Tayanch so'zlar:** Tayanch so'zlar: sport, sport meditsinasi, sport meditsinasi bólimleri, sport shıpakeri, sport shıpakerlerin tayarlaw.

**Ключевые слова:** спорт, спортивная медицина, состав нычести спортивной медицине спортивный врач, подготовка спортивных врачей.

**Key words:** sports, sport medicine, component parts of sport medicine, sport doctor, training of sport doctors.

UDK. 330.101.

## TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA TABAQALASHTIRILGAN METODDAN FOYDALANISH

**Bekchanov Ma'mur Toxir o'g'li**

*Urganch davlat universiteti o'qituvchisi*

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori va shu sohaga oid barcha kontseptual xujjatlarni qabul qilinishi, ularni bosqichma-bosqich hayotga tatbiq etilayotganligi mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanib borayotgan-ligidan dalolatdir [1].

Har qanday mamlakatning ertangi kuni va kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining va yoshlarining jismoniy, ma'naviy hamda intellektual salohiyati bilan o'lchanadi. Demak, jismoniy tarbiya va sport nafaqat iqtidorli sportchilarni tayyorlash, balki sog'lom genofond va barkamol avlodni tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Eng muhimi, sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o'z imkoniyati va salohiyatini, iqtidorini har xil bo'lmag'ur ishlarga emas, balki el-yurti obro'yini oshirishga, o'z jismoniy va ma'naviy kamolotini yuksaltirish yo'lida sarflashga o'rgatadi [2].

Jismoniy tarbiya va sport madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat tushuncha hisoblanadi [3].

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish yo'llari quyidagicha ko'rsatib berilgan:

- asosiy ta'lim dasturlari doirasida davlat ta'lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha majburiy mashg'ulotlarni, shuningdek qo'shimcha ta'lim dasturlari doirasida qo'shimcha (fakultativ) jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini o'tkazish;

- ta'lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo'yicha tadbirlar majmuini o'tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash;

- ta'lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalarini shakllantirish;

- o'quv mashg'ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish;

- ta'lim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

- ota-onalarda yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog'lig'i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish;
- bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilish;

- ta'lim oluvchilar ishtirokida sport tadbirlarini, shu jumladan xalq ta'limi tizimining ta'lim muassasalari o'quvchilari (Umid nihollari), o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari (Barkamol avlod) hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari (Universiada) ishtirokida uch bosqichli sport musobaqalari tashkil etilishi va o'tkazilishiga ko'maklashish kabi vazifalar belgilab berilgan.

Talaba yoshlarning ta'lim olish jarayonida jismoniy tarbiya – ham o'quv fani, ham butun bir pedagogik jarayon sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq hozirgi kunda ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish va sportda yuqori natijalarga erishish uchun eski qotib qolgan tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida ta'lim berish ushbu masalaning to'laqonli hal etilishini ta'minlamaydi [4].

Ushbu muammolarni hal etish yo'llaridan biri, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida har bir talabaning shaxsiy qiziqishlari va ehtiyojlarini maksimal darajada qondirishga, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini to'liq hisobga olgan holda tashkil etilganda ijobiy natijalarga erishish mumkin. Buning uchun oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda mashg'ulotlar maqsadi, vazifalari, vositalari, shakllari hamda mashg'ulot olib borish texnologiyalarini ishlab chiqish zarur [5].

Bu talabalarining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish jarayonini optimallashtirishga imkon yaratadi, ularning samarali kasb-amaliy tayyorgarligini ta'minlaydi [6].

**Tadqiqot natijalari va muxokama.** Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotining metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdir. Endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz hal qilib bo'lmaydi.

Yuqorida aytib o'tilgan muammolar o'rganib chiqilganda, hozirga qadar oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilingan. Biroq o'rganilgan manbalarda talabalarining xohish-istaklarini hisobga olgan holda salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik va morfologik ko'rsatkichlari asosida tashkil qilish masalalari etarlicha o'rganilmagan.

Aytib o'tilgan muammolarni echish uchun bir nechta vazifalarni amalga oshirish zarur bo'ladi:



- birinchidan talabalarning qaysi sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini hamda morfofunktsional ko'rsatkichlari, jismoniy va sport tayyorgarligi darajasi dinamikasini aniqlash;

- ikkinchidan talabalarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini, morfofunktsional ko'rsatkichlarini aniqlash uchun integral shkala ishlab chiqish;

- uchinchidan tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Buning ahamiyati shundan iboratki talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida tabaqalashtirishga doir ishlab chiqilgan texnologiyaning o'quv-mashg'ulotlarga joriy etilishi ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini muhim darajada kuchaytirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy hamda sport-texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga imkon beradi.

Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida zarur amaliy ko'nikmalar, malakalar, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi ma'lum bir sport turlaridan foydalanish lozim.

**Xulosa.** Har xil mashq turlarining har bir uyg'unligi organizmga alohida ta'sir ko'rsatadi, ham xususiy, ham kompleks tarzda o'rganishga loyiq. Ushbu tasniflashga va harakat ko'nikmalari hamda malakalarning takomil-lashuvini belgilab beruvchi asosiy uslubiy qoidalarga tayanib, oliy o'quv yurtlarining talabalarini jismoniy tarbiyalash muammosini hal etish maqsadida sport turlarini asoslangan holda maqsadli tanlashni amalga oshirishlari mumkin.

Har xil sport turlaridan keng foydalanish talabalarning ularga bo'lgan yuqori qiziqishi, sport mashg'ulotlarining ijobiy emotsional va sog'lomlashtirish samarasi bilan qiziqarlidir. Biroq agar bunday sport mashg'uloti talabalarni kasb faoliyatiga tayyorlash maqsadida o'tkaziladigan bo'lsa, unda har bir talaba uchun, uning ushbu sport turiga bo'lgan qobiliyati darajasidan qat'iy nazar, mashg'ulotlarning engil bo'lishi ta'minlanishi lozim. Shuni ham hisobga olish lozimki talabalarni sport turlariga tanlashda va jismoniy sifatlarini tarbiyalashda to'g'ri uslub qo'llanilmasa, kutilgan natijalarga erishib bo'lmaydi. Ya'ni sport mashg'ulotlarining noto'g'ri yo'lga qo'yilishi har qanday sport turi bo'yicha uning amaliy mohiyatini yo'qqa chiqarishi mumkin.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentyabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.

2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Toshkent.: O'zDJTI. 2005, - 235 b.

3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T., O'quv qo'llanma. O'zDJTI, 2005, 238 b.

4. Seytxalilov E.A. Ta'lim sifati ustuvorligi - o'zgarmas talab. "Fan - sportga", T., 2004, 1-son, 20-24-betlar.

5. Masharipov F.T. Voleybol mashg'ulotlarida talaba qizlarni jismoniy rivojlantirishning tabaqalashtirilgan uslubiyati. Monografiya. Toshkent. "Fan va texnologiya". 2012. - 104 b.

6. Masharipov F.T. Fizicheskaya podgotovka studentov na osnove sredstv voleybola G‘G‘Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta‘limnig hozirgi zamon muammolari: Respublika ilmiy-amaliy anjumani, ilmiy tezislar to‘plami.- Toshkent, 2007. – С. 7-8.

**Резюме**

*Мақолада ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш муаммолари ёритилган, шунингдек, жисмоний тарбия кўрсаткичлари ва тайёргарлик даражасини мониторинг қилиш масалалари муҳокама қилинади.*

**Резюме**

*В статье освещаются проблемы привлечения студенты в занятие физическим воспитанием и спортом, а также рассматриваются вопросы контроля показателей физического воспитания и уровня подготовки.*

**Resume**

*The article describes the problems of students involvement in pusikal education classes and sport. It also considers the inspection of pusikal education indicators, the level of organization and implementation, tasks and the means of training.*

**Калим сўзлар:** таълим муассасалари, талаба, жисмоний тарбия, спорт фаолияти, жисмоний тайёргарлик, морфофункционал кўрсаткич.

**Ключевые слова:** учебным заведениям, студент, физической культура, спортивные занятия, физической подготовленность, морфофункциональной показатель.

**Key words:** institution of lefrning, students, phusical education, sport classes, pusikal preparation, morph-funktional indicatjrs.

УДК. 75.715.

## **TALABA YOSHLARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORTDAGI FAOLIYATINI TASHKIL ETISH USULLARI**

**Kenjaev Jur‘at Shuxratovich**

*Urganch davlat universiteti*

**Kirish.** Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Aholini ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun hamda ularni salomatligini mustahkamlash borasidagi qonunchilik tizimining yaratilishi va bu orqali faoliyatlar ko‘lamini yaxshilash masalalari davlatimizning asosiy e‘tiborida bo‘lib kelmoqda.

O‘zbekiston mustaqillikka erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham tubdan islohotlar olib bordi. Jumladan “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonun doirasida olib borilayotgan ishlar ta‘lim muassasalari talaba yoshlarining ta‘lim olishlariga doir masalalarini to‘la amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etgan bo‘lsa, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni esa, ularning jismoniy tarbiya va sportdagi faolligini oshirishga turtki bo‘ldi [1].

Ushbu qonun hujjatlariga muvofiq ta‘lim muassasalari, talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlari va sport musobaqalarida ishtirok etishlari uchun shart sharoitlar yaratib bermoqda. Shu bilan birga ularning jismoniy

tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanish darajasini oshirish uchun tashkiliy-uslubiy yondashuvlar takomillashtirilmoqda.

**Muhokama va tahlil.** Talaba yoshlarning ta'lim olish jarayonida jismoniy tarbiya – ham o'quv fani, ham butun bir pedagogik jarayonning kichik bir tizimi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq hozirgi kunda ta'lim muassasalari talabalarini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish va sportda yuqori natijalarga erishish uchun eski qotib qolgan tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida ta'lim berish ushbu masalaning to'laqonli hal etilishini ta'minlamaydi [2].

Ushbu muammolarni hal etish yo'llaridan biri, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida har bir talabaning shaxsiy qiziqishlari va ehtiyojlarini maksimal darajada qondirishga, ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini to'liq hisobga olgan holda tashkil etilganda ijobiy natijalarga erishish mumkin. Buning uchun oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda mashg'ulotlar maqsadi, vazifalari, vositalari, shakllari hamda mashg'ulot olib borish texnologiyalarini ishlab chiqish fzarur. Bu talabalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish jarayonini optimallashtirishga imkon yaratadi, ularning samarali kasb-amaliy tayyorgarligini ta'minlaydi.

Hozirgi paytda jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy, intellektual, ijtimoiy-psixologik, jismoniy jihatlarni hal etishdagi potentsial imkoniyatlari hamda talabalarni jismoniy tarbiyalash tizimini shakllantirishning pedagogik asoslari etarlicha ishlab chiqilmagan. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil qilishda talabalarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi, oliy o'quv yurtlari sharoitlari, bo'lajak kasb faoliyati xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshirish lozim.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturini amalga oshirishda talabalar me'yoriy test talablarini to'la to'kis bajara olmayotganliklari kuzatilmoqda. Bu esa pedagoglarni, talabalar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning yangi shakllari va uslublarini izlashga, ularning har xil sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlarini o'rganishga, o'quv jarayoniga tatbiq etishning mumkin bo'lgan variantlarini ishlab chiqishni toqozo etadi.

Talabalarga mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan metod orqali yondashish mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Uning mohiyati shundan iboratki, o'quv materiali har bir o'quv bo'limi uchun talabalarning jinsi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tayyorlanadi [2]. Amaliyotda esa talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularni salomatlik holati bo'yicha asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlarga taqsimlash bilan chegaralaniladi.

Yuqorida aytib o'tilgan muammolar o'rganib chiqilganda, hozirga qadar oliy o'quv yurti jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishda tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilingan. Biroq o'rganilgan manbalarda talabalarning xohish-istaklarini hisobga olgan holda

salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik va morfologik ko'rsatkichlari asosida tashkil qilish masalalari etarlicha o'rganilmagan.

**Ishning asosiy mazmuni.** Aytib o'tilgan muammolarni echish uchun bir nechta vazifalarni amalga oshirish zarur bo'ladi:

- birinchidan talabalarning shaxsiy xohish-istaklari ustuvorligini hamda morfofunktsional ko'rsatkichlari, jismoniy va sport tayyorgarligi darajasi dinamikasini aniqlash;

- ikkinchidan talabalarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik va morfofunktsional ko'rsatkichlarini aniqlash uchun integral shkala ishlab chiqish;

- uchunchidan tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Buning ahamiyati shundan iboratki talabalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida tabaqalashtirishga doir ishlab chiqilgan texnologiyaning o'quv-mashg'ulotlarga joriy etilishi ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini muhim darajada kuchaytirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy hamda sport-texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga imkon beradi.

Shuning uchun talabalar bilan o'tkaziladigan sport sektsiya jarayonida shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida zarur amaliy ko'nikmalar, malakalar, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tanlab shakllantiruvchi ma'lum bir sport turlaridan foydalanish lozim.

Bir qator tadqiqotchilarning ishlari talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini kompleks holda hal etish maqsadida alohida sport turlarini tavsiya etish uchun tegishli tasniflardan foydalanish mumkinligini ko'rsatdi [3].

*Birinchi guruh mashqlari* harakat koordinatsiyasini ustuvor takomillashtirish. Bu guruhga akrobatika, sport va badiiy gimnastikasi, suvga sakrash hamda shunga o'xshash sport turlari kiradi. Birinchi guruh mashqlari insonda "mushakni sezishni" propriotseptiv analizatorni, gavdaning fazodagi turli harakatlarida to'liq mo'ljal ola bilish qobiliyatini rivojlantiradi, alohida mushak guruhlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bu guruhdagi sportchilarga kuch, tezkorlik, egiluvchanlikni namoyon qilishda har xil talablar qo'yiladi.

*Ikkinchi guruh mashqlari* tsiklik harakatlarda ko'proq yuqori tezlikka erishish. Bu mashqlar guruhiga engil atletika yugurishi, velosiped sporti va h.k. Bu sport turlarining eng asosiy yo'nalishi – yuqori harakat tezligiga erishish. Ikkinchi guruhning har bir turida masofa bo'ylab harakat qilish tezligi nafaqat tsiklik harakatlarning (texnikaning) o'zining takomillashti-rilishiga, balki sportchining toliqishni engib o'tish qobiliyatiga ham bog'liq.

*Uchinchi guruh mashqlari* kuch va harakat tezligini takomillashtirish. Bu guruhning jismoniy mashqlari maksimal kuch kattaligiga erishishga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Ularni bajarishda sportchi-larning harakat apparati eng katta yuklamalarga (muvofiq ravishda rivojlanishga) duch keladi. Bu ikkita chekka variantlarda amalga oshiriladi. Birinchisi – harakat paytidagi siljiyotgan og'irlikni maksimal oshirish qobiliyatini takomillashtirish hisobiga (masalan, og'ir atletika mashg'ulotlari uchun). Ikkinchisi – siljiyotgan

og'irliklarning ma'lum kattaligida tezlanishni maksimal oshirish yo'li orqali (engil atletikadagi uloqtirish, sakrashlar).

*To'rtinchi guruh mashqlari* raqib bilan bevosita kurash olib borayotgan vaziyatda harakatlarni takomillashtirish. Atsiklik mashqlarning ushbu guruhiga kiruvchi sport o'yinlari va har xil yakkakurash turlari (boks, kurash, qilichbozlik va h.k) analizatorlar vazifasini takomillashtirishga, raqib bilan bevosita kurashish jarayonida keng qamrovli o'zgaruvchan axborotni tez "o'zlashtirib olish"ga qaratilgan.

Asta-sekin ushbu sport turlari bilan shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari kompleksi va tasodifiy harakatlarga bo'lgan qobiliyati takomillashtiriladi. Mashqlar jarayonida fiziologik yuklamalar o'ta o'zgaruvchan, lekin umuman olganda ular ancha katta. Mashqlar bilan bog'liq his-hayajonlar alohida e'tiborni taqozo etadi, chunki ular jismoniy yuklamalarning organizmga ta'sirini ancha kuchaytiradi.

*Beshinchi guruh mashqlari* turli harakatlanish vositalarini boshqarishni takomillashtirish. Bu mashqlar guruhi (mototsikl, ot sporti) fiziologik nuqtai nazardan juda kam o'rganilgan. Lekin uning amaliy ahamiyatga ega ekanligi shubhasiz.

Sportchilar harakatlarining o'zi atsiklik xususiyatga ega, ko'proq kichik shiddatli. Ularni bajarish uchun markaziy asab tizimini ancha zo'riqtirish taqozo etiladi. Chunki bunda kechayotgan harakatlar va vaziyatlarga nisbatan ilgariroq harakat qilish lozim bo'ladi. Bu mashqlar sabr-toqat, sovuqqonlik, jasurlik, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi va ularni bajarish uchun koordinatsiya, tezkorlik, kuch hamda chidamlilikni etarlicha namoyon qilish taqozo etiladi.

*Oltinchi guruh mashqlari* juda kichik jismoniy yuklamalarda eng yuqori kuchlanishdagi markaziy asab faoliyatini takomillashtirish. Qat'iyat bilan aytadigan bo'lsak, bu guruh mashqlari jismoniy mashqlar hisoblanmaydi (o'q otish, shaxmat va h.k), chunki ularda harakatlanish tarkibi kichik darajada ifodalanadi (kam energiya sarflanishi va atsiklik harakatlarning kichik diapazoni).

Biroq bu guruh mashqlari markaziy asab tizimi funktsiyasining zo'riqishini keltirib chiqaradi. Bunday mashqlar jarayonida turli harakatlar almashlab turgan paytda qisqa vaqt oralig'ida vazifalarni hal etishga diqqatni jamlash qobiliyati rivojlantiriladi.

*Ettinchi guruh mashqlari* ko'p-kurashga o'tish qobiliyatini tarbiyalash (zamonaviy beshkurash, biatlon va boshqalar). Har xil ko'pkurashlar tarkibining fiziologik va pedagogik ahamiyati ko'pkurashning har bir tarkibidan hosil bo'ladigan samaraning oddiy yig'indisi bilan cheklanib qolmaydi.

Har xil mashq turlarining har bir uyg'unligi organizmga alohida ta'sir ko'rsatadi, ham xususiy, ham kompleks tarzda o'rganishga loyiq. Ushbu tasniflashga va harakat ko'nikmalari hamda malakalarning takomil-lashuvini belgilab beruvchi asosiy uslubiy qoidalarga tayanib, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya kafedralari, turli fakultetlar talabalarini jismoniy tarbiyalash muammosini hal etish maqsadida sport turlarini asoslangan holda maqsadli tanlashni amalga oshirishlari mumkin.

Har xil sport turlaridan keng foydalanish talabalarning ularga bo‘lgan yuqori qiziqishi, sport mashg‘ulotlarining ijobiy emotsional va sog‘lomlashtirish samarasi bilan ustuvordir. Biroq agar bunday sport mashg‘uloti talabalarni kasb faoliyatiga tayyorlash maqsadida o‘tkaziladigan bo‘lsa, unda har bir talaba uchun, uning ushbu sport turiga bo‘lgan qobiliyati darajasidan qat’iy nazar, mashg‘ulotlarning engil bo‘lishi ta’minlanishi lozim. Shuni ham hisobga olish lozimki talabalarni sport turlariga tanlashda va jismoniy sifatlarini tarbiyalashda to‘g‘ri uslub qo‘llanilmasa, kutilgan natijalarga erishib bo‘lmaydi. Ya’ni sport mashg‘ulotlarining noto‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishi har qanday sport turi bo‘yicha uning amaliy mohiyatini yo‘qqa chiqarishi mumkin [4].

Oliy o‘quv yurtlarida ham jismoniy tarbiya jarayoni muammolarini o‘rganish dolzarbligi jamiyatimizning jismonan va ma’nan barkamol avlodga bo‘lgan ehtiyoji, talaba yoshlarini jismoniy tarbiya va sportning har xil turlariga jalb qilish zarurati bilan belgilanadi. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil qilishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarda berilgan tavsiyalarga binoan talabalarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi, shuningdek, oliy o‘quv yurtlari sharoitlari, bo‘lajak kasb faoliyati xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Oliy o‘quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiya bo‘yicha nazoratlarini to‘la to‘kis bajara olmayotganliklari kuzatilmoqda. Bu jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning yangi shakllari va uslublarini izlashga, ularning har xil sport turlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojlarini o‘rganishga undaydi.

**Xulosa** o‘rnida shuni aytish mumkinki, mamlakatimizda ta’lim tizimi, jumladan jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida milliy mintaletimizga mos yo‘nalishda olib borilayotganligi yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. To‘g‘ri tashkil qilingan sport mashg‘ulotlari jarayonida uyushqoqlik, ongli intizom, tashabbuskorlik topqirlik kabi axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalanadi. Shug‘ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bajarish paytida trener yoki o‘qituvchilari tomonidan ongli ravishda va ustalik bilan yaratiladigan katta-kichik qiyinchiliklarni engib o‘tadilar, bu qat’iylik, botirlik, sabotlilik, dadillikni tarbiyalashga yordam beradi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги 394-сонли Қонуни (янги тахрири). 2015 йил 5 сентябр. “Халқ сўзи” газетаси 174-сон.
2. Masharipov F.T. Voleybol mashg‘ulotlarida talaba qizlarni jismoniy rivojlantirishning tabaqalashtirilgan uslubiyati. Монография. Тошкент. Фан ва технология. 2012. 104 б.
3. Hyllegard R., Radio S.J., Early D. Attribution of athletic expertise by college coaches // Percept Mot Skills 2001 Feb; 92 (1): 193-207.
4. Ашуркова С.Ф., Машарипов Ф.Т. Физическая подготовка студентов на основе средств волейбола. Тезислар тўплами. Тошкент. 2007. 7-8 б.

#### **Резюме**

*Мақолада талабаларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш муаммолари, шунингдек, жисмоний тарбия кўрсаткичлари ва тайёргарлик даражаси,*

машигулотларнинг мақсади ва уларни ўтказиш вазифалари, шунингдек, уларнинг воситаларини назорат қилиш масалалари ёритилган.

#### **Резюме**

*В статье освещаются проблемы привлечения студентов в занятия физическим воспитанием и спортом, а также рассматриваются вопросы контроля показателей физического воспитания и уровня подготовки, цель тренировок, и задачи их ведения, а также, их средства.*

#### **Resume**

*The article describes the problems of students involvement in physical education classes and sport. It also considers the inspection of physical education indicators, the level of organization and implementation, tasks and the means of training.*

**Калим сўзлар:** таълим муассасалари, талаба, жисмоний тарбия, спорт фаолияти, жисмоний тайёргарлик, морфофункционал кўрсаткич.

**Ключевые слова:** учебным заведениям, студент, физической культура, спортивные занятия, физической подготовленность, морфофункциональной показатель.

**Key words:** institution of learning, students, physical education, sport classes, physical preparation, morph-functional indicators.

УДК. 796

## **JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOMLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN PEDAGOGIK JARAYONLARGA TA‘SIR KO‘RSATUVCHI OMILLAR HAMDA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH**

**Ubaydullo Qosimov, Farxod Kulbulov**

### ***Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali***

Jamiyatning o‘zida kelayotgan yosh avlod salomatligiga munosabati va ta‘lim jarayonining tarixiy rivojlanishini organish natijalari uchun korsatadiki, inson salomatligini muhofaza qilish iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy muammolar bilan chambarchas bog‘liqdir. Jamiyat taraqqiyoti bilan bogliq tarzda "salomatlik" tushunchasi o‘z doirasiga jismoniy hamda axloqiy-ma‘naviy salomatlik yo‘nalishlarini qamrab oladi. Salomatlik ikki yunalishda ko‘rib chiqiladi: bu jamiyat salomatligi va yakka shaxs salomatligidir. Jamiyat salomatligi bir qator demografik ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi. Bular: tug‘ilish darajasi, o‘lim darajasi, o‘rtacha umr korishning davomiyligi, kasallikka chalinish statistikasi kabilardir. Salomatlik muammosi bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar ijtimoiy-iqtisodiy muammolar bilan bog‘liq tarzda shaxs salomatligining yomonlashuviga asos bo‘la oladigan bir qator sabablarni ko‘rsatib o‘tganlar. "Individual shaxs salomatligi"ni olimlar turlicha sharhlaydi. Ammo individual shaxs salomatligining yagona mezonini bugungi kunga qadar ishlab chiqilmagan. SHuning uchun ham barcha mualliflar inson salomatligi endogen, konstitutsion moslashgan, genetik sabablar bilan bog‘liq, deb hisoblaydilar. Biroq, ular ular bir qator ijtimoiy omillar ta‘sirini ostidadir. Jumladan, muhit, oila, ta‘lim, tarbiya va hokazolar [1].

Hozirgi zamon psixologiyasi va fiziologiyasining ilmiy asoslariga tayangan holda shaxs salomatligini muhofaza qilishga yonaltirilgan talim-tarbiya jarayonini

vujudga keltirish bugungi kunda muhim ijtimoiy - pedagogik ahamiyatga ega. O'quv jarayonining psixofizilogik hamda psixopedagogik qiyinchiliklarni, o'quvchilar salomatligini nazorat qilish asosida ularning individual va yosh jihatdan o'ziga xosligiga tayangan holda aniqlash lozim.

Bugungi kunda mutaxassislarining e'tirof etishlaricha, nosog'lom turmush tarzi o'smirlarning noijtimoiy xulq-atvori tufayli vujudga kelmoqda. Bu asabga faol ta'sir qiluvchi narsalarning zarralari haqida yoshlarni ogohlantirish orqali bartaraf etiladigan holatdir. Bunday holatlar yoshlar ongida teskari pedagogik ta'sir ko'rsatadi va ularda negativ holatlarni indensifikatsiyalash imkonini beradi. Agar shu ma'noda shaxs rivojlanishi, uning yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarda kattalar biron narsadan ogohlantirsa va qandaydir harakatni taqiqlasa, ruhiyatga faol ta'sir qiladigan hodisalar yoshlarning ko'proq etiborini jalb qila boshlaydi. Pedagoglar yoshlar muhitida ko'proq qo'rquv soluvchi axborotlarni tarqatganda ular barcha to'siqlardan tezkor qilishga intila boshlaydilar. Yuqoridagilardan kelib chiqib, umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlar quyidagi tamoyillarga tayangan holda tashkil etiladi [2].

Ta'lim jarayoni subyektlari holatlarini tashxislash va hisobga olish, ta'lim jarayoni subyektlarining sog'lom turmush tarzi va hayotiy tayyorgarlikkanisbatan yagona shaxsiy ruhiy ehtiyojlari, atrofdagilar va o'zining salomatligi uchun ijtimoiy masullik. foydalaniladigan vositalarning yangiligi, sog'lom turmush tarzini moddiy hamda ma'naviy jihatdan barqarorlashtirish. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yonaltirilgan pedagogik jarayonlarni amalga oshirilishi quyidagi omillarning ta'siriga bogliq.- pedagoglarning shaxsiyati va ularning sog'lom turmush tarzini egallashga yo'naltirilganligi, salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalarni keng qo'llash uchun ta'lim muassasasida moddiy-texnik bazaning yetarliligi, pedagogik jamoaning ijodiy imkoniyatlariga egaligi, har tomonlama sifatli pedagogik nazoratning mavjudligi kabilar.

Mamlakatimizda ona va bola salomatligiga berilayotgan e'tiborning zamirida sog'lom va barkamol, ma'naviy yetuk yoshlar yetishib chiqayotganidan dalolat beradi. Shuning uchun ham oiladagi mahalladagi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari keng tadbiiq etilmoqda. Kelajakda yetuk mutaxassis bo'luvchi kasb-hunar kollej va oliy ta'lim o'quv yurtlari talabalari bilan mutaxassislik mashg'ulotlari bir qatorda jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlariga katta etibor qaratib kelmoqda.

Jismoniy tabiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarning maqsadi talaba-o'quvchilar organizmini jismoniy rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish talablariga o'rgatishdan iborat. Shu bilan birga jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari mutaxassislik mashg'ulotlarini ijobiy o'zlashtirishga katta yordam beradi [3].

Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari, ertalabki gigiyenik badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi.



Sogʻlomlashtiruvchi ertalabki gigiyenik badantarbiya mashgʻulotlari talabalar yotoqxonasida mustaqil va ommaviy xolda, aholi turar joylarida va oilada mutaqil holda bajariladi va ularning salomatligini yaxshilashga koʻmaklashadi.

Sogʻlomlashtiruvchi ertalabki gigiyenik badantarbiya mashgʻulotlari qoʻl,oyoq va gavda mukullari uchun anjom-anjomlarsiz bajariladigan mashqlaridan iborat boʻlishi mumkin.

Kun tartibidagi sport bayramlari va musobaqalariga tabiat qoʻyniga sayyohlik yurishlari, suv muolajalari qabul qilish, quyosh vannasi qabul qilish suzish mashgʻulotlari, guruhlar oʻrtasidagi milliy oʻyinlar bellashuvlari va musobaqalarni kiritish mumkin. Sport toʻgaraklari hamda sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarida shugʻullanuvchilar oʻz salomatliklarini tiklaydilar. Oila va mahalla hamkorligida dadam, oyim va men kabi sport bellashuvlarini joylarda oʻtkazib borish, sogʻlom oilani tarkib toptirishga qoʻshilgan hissa boʻladi. Jismoniy tarbiya va sport sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda tibbiy oʻz-oʻzini nazoratning ahamiyati katta. Sogʻlomlashtiruvchi guruhlariga kiritilgan yoshlarning barchasi sport sogʻlomlashtirish tadbirlariga jalb etiladi. Tayyorlov va maxsus guruh talabalari bilan davolovchi jismoniy tarbiya mashgʻulotlari olib boriladi [4].

Bu esa kelajakda sogʻlom, oʻquvchi-yoshlar umr uzayishiga oʻz hissasini qoʻshadi. Jismoniy tarbiya va sport sogʻlomlashtirish tadbirlarini samarali tashkil etish, ularning yetuk mutaxassis boʻlishlarining asosiy omili boʻlib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish masalalari soʻrov tadqiqot asosida oʻrganib chiqildi. Oʻtkaziladigan jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badan tarbiya, sport toʻgaraklaridagi mashgʻulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda jismoniy tarbiya darslari hisoblanadi.

-Aholi turar joylarida ertalab gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish orqali, aholining sogʻlom turmush tarzini ommaviylashtirish:

-Talabalar turar joylarida ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish bilan salomatligini mustahkamlash:

-Mahallalar tarkibidagi jismoniy tarbiya tashkilotchi, yoʻriqchi shtatiga mutaxasislarni taklif etish;

-Sport tadbirlarini tashkil qilishda mahalla yoshlarining sport turlariga boʻlgan qiziqishlarini xisobga olish;

-Mahallalarda eng sogʻlom oila shiori ostida musobaqalar tashkil qilish.

Yuqoridagi takliflardan kelib chiqib jismoniy tarbiya tadbirlariga jalb etishda ularning jismoniy rivojlanishi hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Sogʻlomlashtiruvchi ertalabki badan tarbiya mashgʻulotlari shugʻullanuvchi aholi qiziquvchilarning salomatligini mustahkamlovchi vazifalarini bajaradi. Ertalabki sogʻlomlashtiruvchi badantarbiya mashgʻulotlari uyida hamda yashash joylarida mustaqil ravishda tashkil etishi mumkin.

Sogʻlomlashtiruvchi sport mashgʻulotlari oʻquvchi-talabalarga sport turlari harakat va malakalarini egallashga hamda jismonan barkamol boʻlishga yordam beradi. Talabalar bilan sogʻlomlashtirish va chiniqish vositasi sifatida turizm hamda sayyohlik yurishlari mashgʻulotlari tashkil etiladi. Bu mashgʻulotlar

davomida talabalar organizmining tabiat omillari yordamida chiniqib kasalliklariga chidamlilik darajasi ortadi [5].

Xulosa qilib aytganimizda, jismoniy tarbiya jarayonlari amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik tadbirlari shaklida amalga oshirishi kerak. Bu bilan talabalar kelajakda yetuk mutaxassis va jismonan barkamol, tajribali kadr bo'lib yetishi ta'minlanadi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Karimov.I.A. Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi, T. 2005, 125 b.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: медицина, 1988 с 40.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье М.: физкультура и спорт 1990 с 61.
4. “Amaliy fanlar bo'yicha maktabdan tashqari ta'lim jarayonida o'quvchilar ijodkorligining holati va uni yanada takomillashtirish yo'llari” mavzudagi Respublika ilmiy – amaliy konferensiyasi materiallari to'plami. Samarqand 2016, 144, 189 b.
5. O'zbekistonda milliy harakatli o'yinlar va milliy sport turlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari. Respublika ilmiy – nazariy anjumani materiallari. Samarqand 2017. 17, 94, 233, 281 b.
6. Yoshlarning akmeologik qarashlarini shakllantirishda sog'lom turmush tarzi o'rni, xalqaro ilmiy – amaliy konferensiya materiallari T.: 2008, 64, 163 b.

#### **Rezyume**

*Salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan o'quv maydonini tashkil qilish uchun o'quvchilar hamda pedagoglar sog'ligining yomonlashuviga ta'sir qiladigan omillarni aniqlash. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonlarni tashkil etishning muhim vazifalari birinchi navbatda sog'lom inson siyosatini muhimligidan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari, ertalabki badan tarbiya mashqlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport to'garak mashg'ulotlari, sport sog'lomlashtirish musobaqalari va bayramlari shakllarida bo'ladi.*

#### **Resume**

*To identify omillarni that affect the deterioration of the health of students and educators in order to organize a training area aimed at protecting health. The important tasks of the organization of pedagogical processes aimed at improving health in secondary schools are primarily due to the importance of the policy of a healthy person. Physical education and sports are in the form of health-improving activities, morning physical education exercises, physical education classes, sports circle classes, sports wellness competitions and holidays.*

#### **Резюме**

*Выявление факторов, влияющих на ухудшение здоровья учащихся и педагогов, с целью организации учебного пространства, ориентированного на охрану здоровья. Важные задачи организации оздоровительно-ориентированных педагогических процессов в общеобразовательных школах исходят, прежде всего, из важности политики здорового человека. Физкультурно-спортивные оздоровительные мероприятия бывают в форме утренних бодибилдеров, занятий физкультурой, занятий в спортивном кружке, спортивных оздоровительных соревнований и праздников.*

**Tayanch so'zlari:** *Salomatlik, sog'lomlashtirish, pedagogik jarayon jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlar, sog'lom turmush tarzi.*

**Base words:** *Health, Wellness, pedagogical process physical education and sports, health-improving activities, healthy lifestyle.*

**Ключевые слова:** *Здоровье, оздоровление, педагогический процесс физической культуры и спорта, оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.*

УДК. 801/81

## СОМАТИЗМЛИК ФРАЗЕОЛОГИЗМЛЕРДИН ЛИНГВОМӘДЕНИЙ ИЗЕРТЛЕНИҰИ БОЙЫНША КӨЗҚАРАСЛАР

С.Шынназарова – ф.и.к., доцент

*Әжинияз атындағы Нәкис мәмлекетлик педагогикалық институты*

Түркий тил билиминде, соның ишинде қарақалпақ тил билиминде соматикалық фразеологизмлер арнаўлы изертленбеген. Соматизм фразеологизмлер жоқары оқыў орнына арналған лексикологиялық сабақлықларда жол-жөнекей айтылып өтилген. Қарақалпақ тилинде бүгинги күнге шекем бир қатар фразеологиялық сөзликлер баспадан шықты. Қарақалпақ тилинде, әсиресе фольклорлық шығармалар, көркем шығармалардың тилинде де соматизмлик фразеологизмлер ҳаққында айтылған сын пикирлер бар. Қарақалпақ тил билиминде бүгинги күнге шекем соматизмлик фразеологизмлер бойынша арнаўлы сөзликлердиң болмаўы, ямаса сондай-ақ арнаўлы илимий-изертлеў жумысларының жүзеге келмегенлиги бүгинги тил билиминде актуаль машқалалардан бири.

Соматизм фразеологизмлер оның фонетикалық, грамматикалық қурылысы, лексика-семантикалық мәниси, лингвомәдений анализлениўи өз шешимин күтип турған әҳмийетли мәселелерден бири болып есапланады.

Бүгинги күн тил илиминде пүткил әлемнің тиллим көринисин жүзеге келтиретуғын ызамлықларын бир тутас түрде үйренетуғын бағдарлар пайда болды.

Тил - бул мәдений феномен. Адам баласының өзин қоршаған дүнья ҳаққындағы билимлерин антропоцентрилик парадигма көзқарасларынан салмағын анықлаў, әсиресе соматизмлик фразеологизмлер тийкарында теориялық илимий жуўмақларды шығарыў оғада үлкен әҳмийетке ийе.

Фразеологизмлер зат, нәрсе, түсиник, кубылыс атамалары, олардың курамында доминанта сөз ўазыйпасында келеди. Олардан ең баслыларынан адам менен қатнаслы, адамның мүшелери атамаларын билдиретуғын сөзлердиң уйтқы (терис) сөз болып келип, турақласқан курамға, белгили мәнилик билдириўлерге ийе болыўы. Атап айтқанда, бас, көз, қол, мурын, аяқ, жүрек, баўыр, ишек, бармақ, мойын, жулын хәм тағы басқа сөзлер қатнасыўында келиўи соматикалық фразеологизмлердиң қатарын курайды.

Соматикалық фразеологизмлердиң жүзеге келиўинде ең дәслеп этнолингвистикалық факторлар белгили хызметти атқарады. Себеби, фразеологизмлерде халықтың миллий өзгешелик белгилери де өз көринисине ийе. Сонлықтан да, соматикалық фразеологизмлер бәрқулла илимпазлардың дыққатын тартып келген.

Көпшилик тиллерде соматикалық фразеологизмлердиң мәниси, грамматикалық қурылысы, лексика-семантикалық, тематикалық жақтан топарластырылыўы сыяқлы мәнилери де сөз етилген. Мысалы, З.А.Богус[1], Ж.Х.Геркова [2], Л.В.Архипкина [3], Чжен Гуанцзе [4], Е.В.Николина [5] хәм

басқа да илимпазлар соматикалық фразеологизмдерди лингвомәдениеттанушылық аспектіде қарастырған.

Соматикалық фразеологизмдер – хәр қандай халықтың ұғым түсініклерін, өзін қоршаған орталықты қабылдауының көрінисі хәм оны өз дене мүшелеріне байланыстырып түсінуі. Соның менен бирге, бул бирліклер халықтың турмыс тиришилигін, эстетикалық талғамын, салт-дәстүр, үрп-әдетлерін толық таныта алатуғын бирліклер болып саналады.

Түркий тилдердің ишінде қарақалпақ тили де өзіннің жеке лексикалық өзгешеліктері бар. Бул өзгешеліктердің ишінде әсіресе, фразеологизмдер айрықша орынды тутады. Қарақалпақ тилиндегі фразеологизмдер мәнилік жақтан да өзгешеленіп келеді. Фразеологизмдер тилдің дерлік барлық стиллерінде кең қолланылып, тилдің тәсірлілігін, көркемлілігін пайда етіуі үшін да, сүўретлеу қуралы сыпатында да белгілі хызмет атқарады.

Қарақалпақ тилиндегі фразеологизмдер мәнилік жақтан оғада бай. Олардың ишінде соматизм фразеологизмдер басқа фразеологизмдерге салыстырғанда әдеуір басым көпшілігін қурайды.

Қарақалпақ тилинің лексикасын изертлеген илимпаз Е.Бердимуратов фразеологиялық сөз дизбектері бойынша айтқан пикирлерінде, адамның дене мүшелерінің атамаларына байланыссыз фразеологиялық дизбектеріне итибар беріп, «көз», «тил», «ауыз», «жүрек», «аяқ» сөзлеріне байланыссыз фразеологизмдерді атап өтеді [6].

Қарақалпақ тилинің қысқаша фразеологиялық сөзлігі Ж.Ешбаев [7] тәрәпинен дүзілген хәм онда соматизмлік фразеологизмдер сөзлік мақаланың үлкен бөлегін қурайды. Мектеп оқыушылары үшін арналып Т.Жумамуратов [8] тәрәпинен дүзілген русша-қарақалпақша фразеологиялық сөзлікке де соматизм фразеологизмдер киритілген А.Пирниязова [9] фэйил фразеологизмдердің лексика-семантикалық өзгешелігін таллап, оларды қыймыл-қозғалыс мәнісін, хәрәкет-халатты, сезіу-ойлау мәнісін билдиретуғын жаңа психологиялық процесстерге хәм эмоцияға байланыссыз фэйил фразеологизмдер деп бөледі. Олардан соматизмлік фразеологизмдерден: «көзі илинуі», «көзі шайдай ашылуы», «көз жиберіуі», «көз салыуы», «көз тигіуі», «көз қыйығын салыуы», «қулақ салыуы», «қулақ қойыуы», «қулақ түріуі», «қулақ алыуы», «аяқ-аяғына тиймеуі», «төбесі көкке жетиуі» сыяқлы фэйил фразеологизмдердің хызметлеріне айрықша тоқтап өтеді. А.Пирниязова тәрәпинен докторлық жұмыс исленип, қарақалпақ тили фольклоры хәм көркем шығармалары тилиндегі фразеологизмдердің көркемлік-стиллік тәрәпи үйренилуі менен бирге, айырым соматизмлік фразеологизмдер де лингвистикалық таллауларға алынған.

Қарақалпақ тилиндегі фразеологизмдердің айырым мәнилік түрлері ямаса грамматикалық өзгешеліктері арнаулы илим-изертлеу жұмыстарының да объектіне айланды. Г.Айназарова [10] қарақалпақ тилиндегі теңлес еки компонентлі фразеологизмдерді монографиялық жобада изертледі, кандидатлық диссертация қорғады, оқыу-методикалық

қолланба хәм усы тийкардағы сөзлигин баспада жәриялады. Г.Айназарова фразеологизмлердің қурамындағы доминанта (тирек сөз) хызметіндеги бирликлерди «уйтқы сөз» деп атап, олардың ишинде соматизмлик бирликлерден «көз, қол, бас, жүрек, табан» сыяқлы сөзлерди көрсетеди. Бул мийнетінде автор: «қарақалпақ тилинде адамның дене мүшелеринин атамаларына (соматизмлерге) байланыслы бир қанша фразеологизмлер ушырасады» деп атап көрсетеди хәм олардың қатарында «көз, тил, тис, аўыз» сөзлери менен байланыслы фразеологизмлердің мәнилерине таллаў жасайды. Сондай-ақ қарақалпақ тилиндеги теңлес еки компонентли фразеологизмлер бойынша сөзлигинде де [11] бир қатар төмендегише фразеологизмлерге түсиндирме берилген хәм көркем шығармалардан мысаллар келтирилген. «Алма пис, аўзыма түс (деп отырыў) – жалқаў, қос жақпас. (6-б). «Ана қулағынан кирип, мына қулағынан шығыў» - айтылған гәпти итибарсызлық пенен тыңлаў, дыққатлы болмаў, есинде қалмаў. (7-б). «Ақ шашлы, сары тасли» -ғарры адам, қартайған, жасы үлкен, көп жасаған. (7-б). хәм т.б. Сөзликте жәми 95 соматизмлик теңлес еки компонентли фразеологизм хәм олардың түсиндирмеси берилген.

Б.Юсупованың көпшилик илимий мийнетлери қарақалпақ тилиндеги фразеологизмлердің түрли машқалаларына арналған. Мысалы: автор адъектив фразеологизмлердің стильлик хызметлерине тоқтап, олардың арасында жағымсыз хәм жағымлы сезимлерди билдиретуғын фразеологизмлерди таллағанда, «үрип аўызға салғандай» фразеологизмин жағымлы сезим пайда етиўши бирлик сыпатында көрсетеди. Демек бул да адамның дене мүшелерин билдиретуғын сөзлер менен келген фразеологизмлердің тилде атқаратуғын хызметлеринин салмақлы екенлигин көрсетеди [12].

Сондай-ақ, усы автор «Қарақалпақ тилинен айырым изертлеўлер» деп аталған илимий мақалалар топламында да соматизм фразеологизмлер мәселесине «фразеологизмлерде адамның мүше атамаларының қабатласып жумсалыўы» (17-б), «фразеологизмлерде еки санлығының адамның мүше атамалар менен жумсалыўы» (75-б) сыяқлы мақалаларын арнайды. [13].

Сондай-ақ, А.Аймурзаева рең билдириўши «ақ» хәм «қара» келбетликлеринин соматизм фразеологизмлер арқалы экспрессивлик мәнилери менен этнографиялық түсиниклерге байланыслы қолланылыўын айтады. Олардан, қара келбетлигинин этнографизмлерди билдириўде фразеологизмлер қурамынла келетуғынын көрсетеди. Мақалада автор А.Дабыловтың «Бахадир» дәстанынан алынған мысаллар тийкарында «қара» келбетлигинин «жүзи қара», «қара жүз», «қара бет», «жүзине қара жазыў» фразеологизмлери қурамында ушырасатуғынлығын белгилеп көрсетеди [14].

Соматизмлердің қарақалпақ тилиндеги фразеологизмлерде қабатласып келиўи Б.Юсупованың арнаўлы мақаласында да талланған. Ол Ш.Сейтов хәмҚарақалпақ тилинде соматизмлик фразеологизмлердің Г.Есемуратова шығармалары тийкарында «тили аўзына тығылыў», «тил-аўзы жоқ», «еки езиўи қулағында», «тил жағым тасқа», «қасы қабағына қараў», «еки аяқты ат

етти, еки қолын қамшы етти», «қолын мурнына тығыў», «мийин шағып қолына бериў», «аяғына бас урыў», «маңлайында көзиң бар ма?» т.б. сыяқлы фразеологизмлердиң өзгешеликлерин көрсеткен [15].

А.Оразымбетов [16] «Қарақалпақ нақыл-мақалларында соматизмлердиң қолланылыўы» мақаласында «Пил көтермегенди, тил көтереди», «Ақысыздың тили бай, ақыллының қолы бай», «Тиси шыққан балаға, шайнап берген ас болмас» т.б. нақыл-мақалларды таллап, соматизмлик фразеологизмлерде семантикалық биригиўшилиги жағынан фразеологиялық бирликлер менен фразеологиялық дизбеклер, сөз шақаптарына қатнасы бойыншасубстантивлик хәм фейил фразеологизмлердиң жийи қолланылатуғынлығын айтады. Қ.Сәрсенбаев [17] арнаўлы мақаласында М.Нызановтың шығармалары көлеминде қолланылған соматизмлик фразеологизмлердиң этимологиясына итибар қаратады. Мысалда аўыз, көз, кирпич, кулак, жамбас, қол, тис, табан, қабақ сөзлерине қысқа түрде этимологиялық жақтан шолыў жасаған.

Демек, көрип анализлеп шыққанымыздай, қарақалпақ тилинде соматизмлик фразеологизмлер хәққинда илимий-изертлеўлер, көлемли мийнетлер жәрияланбаған. Ал, К.Пахратдинов хәм Қ.Бекниязовлар [18] тәрәпинен шығарылған «Қарақалпақ тилиндеги фразеологизмлер» сөзлигинде 100 ден аслам соматизм фразеологизмлер киритилген.

Қарақалпақ тилиндеги фразеологизмлердиң мәнилик топары – адамның дене мүшелериниң атамаларына (соматизмлерге) байланыслы болып келген фразеологизмлер тилде үлкен орын тутады. Бул қарақалпақ тилиндеги жоқарыда таллап өткен изертлеўлердиң пикирлеринен де айқын көринеди. Жуўмақлап айтқанда:

1. Қарақалпақ тилиндеги фразеологизмлердиң мәнилик топарлары көп хәм хәр қыйлы. Олардың арасында соматизмлер менен берилген фразеологизмлер саны жағынан да, қолланылыў өриси бойынша да үлкен орынды ийелейди;

2. Қарақалпақ тилинде соматизмлик фразеологизмлерди фольклорлық шығармалардан, халық аўызеки сөйлеў тилинен, көркем шығармалардан жыйнаў хәм оны топарластырылыўы, белгили системаға салыныўы илимий айланысқа түсирилиўи, орынланыўы керек болған әхмийетли әмелий-илимий изертлеў жумысларынан бири деп санаймыз;

3. Қарақалпақ тилинде соматизмлик фразеологизмлердиң иллюстрациясы, алфавитли, түсиндирмели сөзликлериниң баспада жәрияланыўы белгили илимий әхмийетке ийе.

4. Хәр бир көркем шығарма астарының жеке стиллик, индивидуал соматизмлик фразеологизмлерди дүзе алыў мүмкиншиликлери, сол шығарма тийкарында ислениўи керек фразеологизмлер сөзлигинде жайластырылыўы хәм өз сәўлелениўин табыўы тийис;

5. Қарақалпақ тилинде соматизмлик фразеологизмлердиң түсиндирме сөзлиги ислеп шығылыўы өз шешимин күткен мәселелерден бири;

6. Қарақалпақ тилиндегі фразеологизмлерди, соның ишінде соматизмлер менен берилген фразеологизмлерди арнаўлы изертлеў, олардың лексика-грамматикалық, стильлик хәм т.б. өзгешеликлеринен терең илимий көз қарастан ашып бериў бүгинги тил илиминиң алдында турған оғада әҳмийетли мәселе болып табылады.

#### Әдебиятлар:

1. Богус З.А. Соматизмы в разносистемных языках: семантика-словообразовательный и лингвокультурологические аспекты/на материале русского, адагейского и английского языка): Автор.канд.фил.наук. – Майкоп. 2006.
2. Геркова Ж.Х. Фразеологическая концептуализация понятия и человек (на материале карачаево-балкарского, английского и русского языков). Дисс.канд.фил.наук. - Камчик. 2004.
3. Архипкина Л.В. Немецкие фразеологические единицы с компонентами соматизмами в лингвокогнитивном и культурном аспектах: Автор.канд.фил.наук. – Москва. 2007.
4. Чжен Гуанцзе. Фразеология теле в русском языке глазами носителя китайской лингвокультуры. Автор.канд.фил.наук. – Москва. 2013.
5. Николина Е.В. Соматические фразеологизмы характеризующие человека в тюркских языках Сибири и казахском. Автор.канд.фил.наук. -Новосибирск. 2002.
6. Бердимуратов Е. Қарақалпақ тилинің лексикологиясы. -Нөкис. 1994. 251-б.
7. Ешбаев Ж. Қарақалпақ тилинің қысқаша фразеологиялық сөзлиги. - Нөкис. 1985. 44, 48-49-б.
8. Джумамуратов Т. Русско-каракалпакский фразеологический словарь для школьников. – Нукус. 1985. С. 146.
9. Пирниязова А. 1) Қарақалпақ тилиндегі фейил-фразеологизмлердің лексика-семантикалық өзгешеликleri // Өзбекстан илимпаз ҳаял-қызларының илим-техника раўажланыўында тутқан орны илимий-әмелий конференциясының тезисleri. – Нөкис. 2005. 12-б.  
2) Қарақалпақ тили фразеологиялық системасы. – Нөкис, Қарақалпақстан. 2020.
10. Айназарова Г. 1) Қарақалпақ тилинде теңлес еки компонентли фразеологизмлер. - Нөкис. 2005. 2) Қарақалпақ тилинде теңлес еки компонентли фразеологизмлердің лексика-семантикалық хәм стиллик өзгешеликleri. – Нөкис, Қарақалпақстан, 2015.
11. Айназарова Г. Қарақалпақ тилинде теңлес еки компонентли фразеологизмлер сөзлиги. - Нөкис. 2020.
12. Юсупова Б. 1) Адъектив фразеологизмлердің стильлик қолланылыўы/Өзбекстан илимпаз ҳаял-қызларының илим-техника раўажланыўында тутқан орны. Конф.тезисл. – Нөкис. 2005. 6-б.; 2) Қарақалпақ тилинің фразеологиясы. – Тошкент. Тафаккур қанати. 2014; 3) Қарақалпақ тилинің фразеологиясы хәм оны изертлеўдің гейпара мәселелери. – Тошкент. Тафаккур авлоди, 2020;
13. Юсупова Б. Қарақалпақ тилинен айырым изертлеўлер. – Тошкент. Байоз. 2016.
14. Аймурзаева А. А.Дабыловтың «Бахадир» дәстанындағы рең билдириўши келбетликлердің экспрессив мәнилери хәм этнографиялық түсиниклерге байланыслы қолланылыўы//«Түркий фразеологиясының актуаль мәселелери: - Нөкис. 2008. 37-б.
15. Юсупова Б. Фразеологизмлерде адамның дене мүшелериниң қабатласып жумсалыўы//Өзбекстан Республикасы ғәрезсизлигиниң 20 жыллығына бағышланған «Хәзирги дәўирде тил илимин изертлеў хәм оқытыў мәселелери» атамасындағы республикалық илимий-әмелий конференция материаллары. Нөкис, 2011. 107-б.
16. Оразымбетов А. Қарақалпақ нақыл-мақалларында сомаизмлердің қолланылыўы//Халық аўызеки дәретиўшилиги миллий хәм улыўма инсаный қәдириятлар системасында. Халық аралық илимий конф.материаллары. – Нөкис. 2015. 122-123-б.

17. Сарсенбаев Қ. Муратбай Нызановтың «Еки қанхор повестинде қолланылған фразеологизмдердегі адам мүшелері атамаларының этимологиясы//Илим хәм жәмийет журналы. – Нөкіс. 2018. №3. 31-32-б.

#### **Резюме**

Мақалада түркий тил билиминде, соның ишінде, қарақалпақ тил билиминде соматикалық фразеологизмдердің изерленіуі мәселесі хаққында сөз етилген. Соматизм фразеологизмдердің жоқары оқыу орнына арналған сабақлықларда анализленіуіне итибар берген. Қарақалпақ тилинде ең дәслепки жәрияланған фразеологиялық сөзликлерге шолыу берилген. Қарақалпақ тилинде, әсиресе фольклорлық шығармалар, көркем шығармалардың тилинде де соматизмлик фразеологизмлер хаққында айтылған сын пикирлерге тоқтап өткен.

#### **Резюме**

В статье речь идёт о вопросах изучения соматических фразеологизмов в тюркских языках, в том числе в каракалпакском языке. Уделяется внимание анализу соматических фразеологизмов в учебниках для высших учебных заведениях. Был дан обзор самым первым фразеологическим словарям, опубликованных в каракалпакском языке. Были рассмотрены критические замечания о соматических фразеологизмах в каракалпакском языке, в частности в фольклорных произведениях и языке художественных произведениях.

#### **Resume**

The article deals with the questions of studying somatic phraseological units in the Turkic languages, including the Karakalpak language. Attention is paid to the analysis of somatic phraseological units in textbooks for higher educational institutions. An overview of the very first phraseological dictionaries published in the Karakalpak language was given. Critical remarks about somatic phraseological units in the Karakalpak language, in particular in folklore works and the language of works of fiction, were considered.

**Калит сўзлар:** фразеологизм, соматизм, сема, лексика-семантика, фонетика, компонент, концепт, лингвомәдениет таҳлил, фразеологик лугат.

**Ключевые слова:** фразеологизм, соматизм, сема, лексика-семантика, фонетика, компонент, концепт, лингвокультурологический анализ, фразеологический словарь.

**Key words:** phraseology, somatism, sema, vocabulary-semantics, phonetics, component, concept, linguistic and cultural analysis, phraseological dictionary.

УДК. 801/81

## **ҚАРАҚАЛПАҚ ТИЛИ АРҚА ДИАЛЕКТИ СӨЙЛЕСИМЛЕРИНДЕ ШАРҰАШЫЛЫҚ БАЙЛАНЫСЛЫ КӘСИПЛИК СӨЗЛЕРДІҢ ЛИНГВОГЕОГРАФИЯЛЫҚ СЫПАТЛАМАСЫ**

**Мийрихан Кайпназарова – PhD**

**Әжинияз атындағы Нөкіс мәмлекетлик педагогикалық институты**

Халықтың күн-көрісі оның шуғылланатуғын кәсиби менен тығыз байланыста болар екен, усы кәсіпке байланысly уғым хәм атамалардың қолланылыуы – бул тәбийғый жағдай. Тилимизде шарұашылық кәсибине байланысly диалектик сөзлер жергиликли халық тилинде жақын арада жүзеге келген емес. Қарақалпақстанның арқа районларында жасаушы қарақалпақлардың турмысында шарұашылық кәсиби белгили әхмийетке ийе. Себеби, бул ареал зонадағы қарақалпақлар ерте уақытлардан-ақ отырықшы



болып, мал шаруашылығы, ири қара мал, түйешилик, жылқы бағыу, қой-ешки шаруашылығы менен турақлы түрде шуғылланады. Сонлықтан, улыўма халық тилинде де сөзлик қурамда да шаруашылық лексикасы турақлы, бурыннан, ертеден қәлиплескен тил бирликлеринен саналады.

Қарақалпақ тилинде *шаруа//мал* сөзлери үй хайуанларының улыўмалық атамасы сыпатында қолланылады. Әдетте, *шаруа жумыс//ис* уғымлары менен синонимлес. Сондай-ақ, «мал» сөзи полисемантикалық тәбиятқа ийе болып, *мүлк, байлық, дүнья* уғымларын да аңлатады. Ж.Шамшетов «мал» сөзин этимологиялық жақтан қарастырып: «араб тилинде, «мал-мүлк, байлық, ақша» мәнилеринде қолланылады. Ал, хәзирги қарақалпақ тилинде бул сөздің мәниси тарайып, мал – *хайуан* мәнисинде де жумсалады» [1] деп көрсетеди.

Сөзлердің диалектлик тарқалыўын территориялық бағдарда үйрениў – бул тилдеги өзгерислерди, сөз мәнилериниң тарайыў хәм кеңейиў кубылысын, тиллик кубылысларды аңлаў ушын да үлкен әҳмийетли.

Шаруашылыққа байланыслы арқа диалектлик кәсиплик сөзлер лингвогеографиялық тарқалыў ареалы бойынша барлық аймақларда бирдей изоглоссаға, яғный тил кубылысларының тарқалыўын көрсететуғын лингвистикалық картада түсирилген белгилери бойынша барлығы бирдейликке ийе емес. Бул дегени, арқа диалектлик аймақларда шаруашылыққа қатнаслы кәсиплик сөзлердің синонимлик дублетлери түрлише қолланылыўға ийе. Биз айырым сөзлердің қолланылыў өзгешеликлерин мысаллар арқалы қарастырып өтемиз.

*Бузаў* -«алты айға шекемги сыйырдың баласы. «Бузаў» уғымы Қарақалпақстанның әдеўир узақта жайласқан Наўайы ўәлаяты Кенимех қарақалпақлары тилинде *гәсала* түринде айтылады [2]. Яғный, бул аймақта баспақтың пүткиллей басқаша атамада аталыўы халықтың тили бөлекленген, изоляцияға ушыраған диалектке тән екенлиги менен парқланады. Ф.М.Орипова шаруашылық лексикасын тәжик хәм англичан тилине салыстырмалы түрде изертлеп: «тәжик тилинде *гусала* – яғный *бузаў*, русша – *телёнок*, англичанша – *calf*, ал сыйыр, русша – *корова*, англичанша – *cow*, тәжик тилинде – *гов*» деп гиперонимлик қатнасын айрықша атап көрсетеди. [3].

Демек, *гүсала* Кенимех қарақалпақлары тилине тәжик тилинен өзлессе, ол *гәў* тәжик тилинде сыйыр, қарақалпақ әдебий тилинде *гәўмис* (*гәў+мис*) (нашар малға, тек ғана сыйырдың ири, турпатлы, сүтли түрине байланыслы) түринде қолланылыўына итибар қаратсақ, хәр қандай тилде диалектлик кәсиплик лексиканы үйрениўде де тиллердің улыўма аналогиялық жақтан изертлениў бағдарына да дыққат бөлиў кереклигин аңлаў мүмкин.

*Көшек* – түйе баласына байланыслы улыўмалық атама. Алты айға шекемги түйе баласы *көшек* болады (Қоңырат районы). Түркмен тилиндеги түйешилик лексикасын изертлеген Б.Ходжагельдиев «*көшек*» сөзи түйе баласының улыўмалық атамасы болып, этимологиялық жақтан парсы

тилинде *кучек* – «кишкене» деген мәнини аңлататуғынлығын айтып өтеди. [4]

*Көрпеш* – гүзде туұылған ылақ (Кегейли районы). Тахтакөпир районы шаруаларының тилинде гүзде туұылған ылаққа байланысly *көрпеш* сөзи Малсемиртиу хэм Шопанқазған елатларында өнимли жумсалып, ал, Қараой елаты хэм Шөгиркөл ауылында *гүземик* сөзи қолланылады. Тийкарынан, *көрпеш* сөзи хаққында О.Доспанов: қарақалпақ тилинің қубла диалектинде «Қозыларға арнап исленген қораны *көрпеш* (Аққамыс)» деп көрсетеди. [5] Демек, *көрпеш* арқа диалектте «ылақ» мәнисин аңлатса, қубла диалектте «қозылар ушын арналған қораны» билдиреди.

Шаруашылықта маллардың туұылыуына байланысly кәсиплик лексикалық бирликлер ушырасады. Мысалы: жеке, биреу болып туұылған ылақ яки қозыны «жалқы ылақ, ямаса жалқы қозы, екеу, егиз туұылса, *егизек ылақ//егиз қозы//егизек* делинеди. Майда маллар айырым жағдайларда үш егиз де туұады. Бундай жағдай яғный, үш егиз ылақ туұылса, олар *үшем* деп айтылады. Ал, еки егиз, үш егиз туұылған ылақ я қозыларды бир-биринен айырып айтыу ушын *сыңары, жубайы, егиздің сыңары, егиздің жубы, үшемнің сыңары, үшемнің жубы* деген атамалар менен қолланылады. Қарақалпақстанның Тахтакөпир районында жасаушы халық тилинде хэм Порлытау, Бозатау аймақларында *үшем* варианты көбирек жумсалады. Қазақ тилинде де *үшем* сөзи қой ямаса ешкинің үшеуин туұыуына байланысly айтылады. Демек, қарақалпақ тили сөйлесимлериндеги бул сөздің қолланылыуы сол аймақта қазақ миллети ўәкиллеринің басымырақ жасайтуғыны хэм олардың тиллик тәсиринде жүзеге келгенин көремиз.

*Шетен қора* көбинесе, қозы-ылақ сыртқа шығып кете алмайтуғын етип, хәремленип, жыңғыл майдалап тоқылып, ямаса шеңгелден қыспақланып соғылады. Кегейли районында жасаушы қарақалпақлар тилинде бул сөздің (шетеннің) қора мәнисинен басқа трактордың тиркемеси болған тележка яғный прицептің төрт тәрәпине бийиклетип қойылған тосығын да *шетен* деп атайды. Мысалы: Пахтаны *шетен* тележкаға салып тийеди. Демек бул жерде *шетен* сөзи қора мәнисинен пүткіллей басқа мәнини билдирип тур.

*Соғым қой//соғым мал* формасында – Тахтакөпир, Қараөзек, Мойнақ, Қанлыкөл, Қоңырат хэм Шоманай районларында қолланылса, *сойыслық мал* яки *сойыслық қой* түринде Шымбай, Кегейли, Хожели Нөкис районларында өнимли жумсалады. *Соғым қой//сойыслық қой* – сойыуға арналған семиртилген қой. *Соғым қой* – диалектлик кәсиплик сөзи лингвогеографиялық сыпатламасы бойынша хроноизоглоссаға (тарийхый изоглоссаға) ийе. *Соғым* сөзи Девону луғатит түрк сөзлигинде «сойыуға болатуғын мал» түринде қолланылады. [6]

*Гердан бау//мойын жип//алқым жип//хәўке жип* – сыйырдың мойнына байланатуғын жиптің атамасы. *Гердан бау* сөзи де лингвогеографиялық картада хроноизоглоссаға ийе. Себеби, Ш.Абдиназимов: «Ески түркий жазба естелиги тилинде, солардан XI әсир естелиги Ахмед Яссауийдің хикметлери тилинде «*гердан*» сөзи мойын уғымын аңлатады» деп түсиник береди. [7]

*Гердан баў* формасында – Кегейли, Шымбай хәм Қараөзек районларында қолланылса, лингвогеографиялық тарқалыў изоглоссасы бойынша *мойын жип//алқым жип//хәўке жип* формалары – Тахтакөпир, Мойнақ, Қоңырат, Хожели хәм Шоманай районлары халқының тилинде жумсалады.

*Тезек түйилиў* – аттың тезеги түйилип аўырады: Аттың тезеги түйилсе, ол дәретке шыға алмай қалады (Нөкис районы). Қараөзек районында жылқы бағыў менен шуғыланыўшылардың сөйлеў тилинде *қуў бүйен//қур бүйен*, болып қолланылса, Хожели, Қоңырат сөйлесимлеринде *қуў тезек* варианты айтылады.

*Гүпти//гүпли//көппес//гүппес* – малдың ишиниң гүп болып (көмпейип), исип кетиўине, қарнының сыртқы көринисине байланыслы айтылады (Кегейли районы). Хожели, Шоманай районларында *дем болыў, бөгиў* сыяқлы вариантлары да айтылады.

Қара малда ушырасатуғын бир қатар аўырыў атамалары улыўмалық сыпатқа ийе, ал айырымлары тек ғана малдың белгили түрлерине тән болып, басқаларында ушыраспайды. Буны биз төмендеги кесте арқалы көрсетип өтемиз. Яғный кеселлик түрлери хәм белгилери бирдей, бирақ шарўа малларының кеселлик атамалары сыпатында түрлише аталады.

Кеселлик түрлери	Қара мал	Жылқы	Түйе	Майда мал
Малдың ишиниң гүп болып исип кетиўи	<i>гүпти//гүпли//көппес//гүппес</i>	<i>төңбек//гүппек</i>	–	–
Ишегиниң жабысып, қатып қалыўы	<i>Қырыққат</i>	<i>қуў бүйен//қур бүйен//қуў тезек</i>	<i>Қатпа</i>	<i>бирғарын//бирқарын</i>
Жара түрлери	–	<i>Жем</i>	<i>қарабез</i>	<i>шығыў</i>

Қарақалпақ тилиниң арқа диалекти сөйлесимлери қурамындағы кәсиплик лексикалық бирликлерге лингвогеографиялық жақтан сыпатлама бериўде төмендегише гипотезаны усынамыз:

Бириншиден, карталарда салыстырылып атырған диалектлик кәсиплик сөзлер өзбек, қазақ, түркмен тиллик тәсирлердиң гейде бир ғана аймақта усы халық ўәкиллериниң туўысқаншылық, куда тамыр, ағайинлик, үзликсиз турмыслық қарым-қатнастарда, саўда-сатық сыяқлы байланысларда бирге жасап киятырғанлығынан дерек береді.

Екиншиден, қарақалпақ тилиниң шарўашылық кәсипине тән арқа диалектлик бирликлердин өз параллельлери, бир неше сынарларының бар екенлиги олардың коммуникацияда айланысқа түсиўи нәтийжесинде кең танымалыққа ийе.

Ушиншиден, хэр қандай кәсиплик диалектизмнің аталығында қарақалпақ халқының миллий қәдириятлары өз көринисине ийе. Сонлықтан кәсиплик диалектлик сөзлер арқалы Қарақалпақстанның арқа районларында жасап атырған жергиликли халықтың шуғылланатуғын шаруашылық кәсиби менен қатнасы болған халықлық тәжирийбе көзге тасланады.

#### Пайдаланған адебиятлар:

1. Шамшетов Ж. Қарақалпақ тилиндеги шығыс тиллеринен кирген сөзлер тарийхынан. – Нөкис: Билим, 1984. – Б. 48.
2. Пирекеева А. Конимех қорақалпоқлари шеvasи: Филол. фан. ном. ... дис. автореф. – Нукус, 2012. – Б. 12.
3. Орипова Ф.М. Структуро-семантический анализ животноводческой лексики в таджикском и английском языках: Автореф. дис. ... канд. филол. наук. – Душанбе, 2016. – С. 9.
4. Ходжагельдиев Б. Верблюдоводческая лексика в туркменском языке. – Автореф. дис. ... канд. филол. наук. – Ашхабад, 1991. – С. 10
5. Доспанов О. Қарақалпақ тили кубла диалектинің лексикасы. – Нөкис: Қарақалпақстан, 1977. – Б. 38
6. Махмуд Қашғарий. Девону луғатит түрк. – Тошкент: Фан, 1967. – Т. II. – Б. 338.
7. Abdinazimov Sh. Qaraqalpaq tili tariyxi. – Nokis: Qaraqalpaqstan, 2014. – B. 87.

#### Резюме

Мақалада қарақалпақ тили арқа диалекти сөйлесимлериндеги шаруашылыққа байланыслы кәсиплик сөзлердің лингвогеографиялық жақтан мысаллар келтирилген.

#### Rezyume

Мақолада қорақалпоқ тилининг чимолій шеvasи сўзлашувларидаги касбга оид сўзларнинг лингвогеографик нуқтаи назаридан мисоллар келтирилган.

#### Резюме

В статье представлен пример с лингвогеографической точки зрения междометий, связанных с шорашылы, в разговорах тылового диалекта каракалпацкого языка.

**Таяныш сөзлер:** бау, мойын жип, алқым жип, хәўке жип, мал-мүлк, байлық, жумыс,  
**Kalit so‘zlar:** buzoq, ip, chorva-mol, boylik, ish.

**Ключевые слова:** теленок, пряжа, домашний скот, богатство, работ.

UDK. 75

## ÓZBEKSTANDAǴÍ SÚWRETSHILIK ÓNERINDE INSAN OBRAZÍ

J.Asamatdinova – p.i.f.d. (PhD), docent

Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Insan sanasın, jámiyetlik ruwxın nızam, buyırıq penen ózgertiwge bolmaydı. Házirgi kúndegi eń tiykarǵı, eń áhmiyetli wazıypa - er jetip, ósip kiyatırǵan jas áwladtıń júreginde milliy ideyanı, óz watanına sadıqlıq tuyǵıların oyatıw, ózin biliw, insandı ańlaw, ózligin ańlaw milliy hám ulıwma adamgershilik qádiriyatlar ruwxında tárbiyalanıw, mámleketimizde júrgizilip atırǵan strategiyalıq maqsettiń bas ideyası bolıwı lazım.

Adamzat tariyxında insan kamalatın joqarı shıńlarǵa kóteretuǵın jaqsı niyet hám oziq táliymatlar menen jawız, qáwipli ideyalar ortasındaǵı gúres ázelden bolǵan hám búginde dawam etpekte. Ásirese, házirgi waqıtta turmıs haqıyqatı sonı kórsetedi, hár qanday rawajlanıw, keleshek eki maqsette: jaqsılıq hám jawızlıq jolında gúres alıp baradı. Mine, usınday sharayatta erkin pikirleytuǵın hár qanday adam búgingi globalasıw dáwirinde ideya, ideologiyanın ótkir quralı milliy qádiriyatlarǵa salamat dúnyaqaras hám bekkem isenim kerek ekenligin, insannın mánáwiy jetilisiwinde estetikalıq, ádep-ikramlıq tárbiyasının áhmiyeti joqarı ekenligin álbette biledi, sezedi. Usı aktual máseleler, yaǵnıy insan shaxsın qalıplestiriwde milliy-mádeniy miyras hám qádiriyatlardan paydalanıw hár bir jas áwladtıń mánáwiy kamalatın jetilistirip, rawajlandırıp baratuǵının, Orta Aziya oyshıllarının jas áwladtıń júreginde adamgershilikke tán qásiyetleriniń ósip-óniwine kúsh-quwat beretuǵın, ádep-ikramlıq qáiletin rawajlandırıwǵa baǵıshlaǵan oy-pikirleri, násiyatlarınıń qúdiretli kúshi pedagogikalıq-metodologiyalıq jaqtan keń mazmunda ashıp bergen.

Insandı ańlaw. Insan - dúnyanın eń ullı kórki.

1. Insan tábiyatı.
2. Insannın sırtqı-estetikalıq kórinisi, fizikalıq kórkemligi. Barlıq ásir sulıwları. Insanǵa bolǵan estetikalıq qatnas.
3. Insannın ruwxıy-estetikalıq kórinisi. Insannın ádep - ikramlılıq kórinisi. Insannın jámiyetlik qádiri.
4. Insannın kórkem-ónerdegi obrazı. Ishki gózzallıq, estetikaǵa bay sırtqı kórinis. Insannın dúnyalıq kórkem-ónerdegi portreti: ruwxıy hám fizikalıq gózzallıǵı, olardıń tolıq uyǵınlıǵı; ideal dárejedeги sırtqı kórinis hám unamsız tábiyat; sırtqı kórkemsizlik hám ádep ikramlılıq-ruwxıy baylıq.

Ózbekstandaǵı házirgi zaman súwretshilik ónerinde insane obrazı:

1. Insan karamatı - onı qalay saqlaymız? Insanıy-estetikalıq qatnas. Insan ushın zárur bolǵan ekologiyalıq sharayatlar. Insanıy-estetikalıq qatnas.
2. Insan gózzallıǵının deregi, fizikalıq, ruwxıy-estetikalıq, joqarı ádep-ikramlılıq.

«Insan-gózzallıqtıń eń joqarı shıńı».

Insan tábiyat penen tıǵız baylanısta boladı hám tábiyattıń rawajlanıwında onıń roli seziledi. Insannın fizikalıq sulıwlıǵının baslı elementleri, onıń tolıq kórinisi, uzın yaki arıqlıǵı, shınıqqanlıǵı. Insannın estetikalıq fizikalıq qalıplesiwi.

*Bası*, tuwrı jaylasqan hám domalaq – miydiń ideal jaylasqanı hám seziw organlarınıń funkciyası, bastıń hár qıylı reńde hám formadaǵı shashlar menen bezeliwi; *bet*, domalaq, janlı kózler kók, sur, qońır reńlerdegi hám hár qıylı formadaǵı kórinisleri hám olarda nurlardıń sawleleniwi; *awız* – bettiń eń seziwshi bólimi, onıń hár qıylı forması; *tisler* – olardıń marjan kibi sulıw kórinisi; *iyek* – hár qıylı figuralı, erktiń xarakterli belgisi hám hátteki insannın xarakterin kórsetiwshi sıpatlaması; *dene pishimi* – iri, deneli, hámmesi proporciyaǵa iye, simmetriyalı, racionallı.

Deneniń dúzilisi hám deneniń forması, onıń bólimleri– proporciyalılıq, simmetriyalılıq, domalaq forması, tolıq qalıpleskenlik (qolı, ayaqları), kókirek

kletkalariniñ tuwrı qalıpleskenligi, arqa tárepi – hámmesi tábiyat tárepiñen durıs tuwrı jaratılğan.

*Is-háreketler* – tuwrı júriw, juwırıw, sekiriwler – olardıñ sulıwlıǵı, dinamikalıq kórinisi. Insannıñ fizikalıq sulıwlıǵınıñ kórinisi-deneniñ dúzilisi, dene pishimi, denesiniñ hámme aǵzalarınıñ tuwrı proporciyası. Usılardıñ barlıǵı garmoniyada hám normaǵa sáykes jaylasıwı, insannıñ sırtqı kórinisin belgilep beredi.

**“Insandı ańla”** *“Ózbekstan hám Qaraqalpaqstan zamanagóy súwretshilik ónerinde adam obrazi”*.

Ózbekstannıñ zamanagóy portret súwretlew ónerinen ájayıp mısallar: bay ruwxıy dúnyası hám joqarı mánawiyatqa iye bolğan zamanagóyliktiñ obrazi, sonıñ ushında sırtqı kórinisi ájayıp bolğan; óz gezeginde sırtqı kóriniske tásirin tiygizetuǵın ishki dúnyamızdıñ sulıwlıǵı.

- *“Ózbekstan hám Qaraqalpaqstan portret janrı ónerindegi zamanagóyliktiñ kórinisi”*. Portret janrı. Mısalı, Ózbekstannıñ portret janrında – onda súwretlew óneri estetikası hám morallıq, ádep-ikramlılıq óneri – jaqsılıq, ómir mazmunı, baxıt, muxabbat h.t.b. Kórkemlik formasında estetikalıq hám ádep ikramlıq tájiriyebe, “jariyalanadı” adamnıñ ruwxıy-estetikalıq mánawiyatı kórinedi. Ózbekstannıñ portret ónerinde estetikalıq sırtqı kóriniske, sociallıq-psixologiyalıq jeke ózgeshe qásiyetke iye bolğan real adam kórinisi kórsetilgen. Kórkem óner portret janrında adamnıñ anıq real sırtqı kórinisi estetikalıq, social psixologiyalıq hám jeke ózgesheligi kórsetiledi. Onıñ dárejesin kóteriwdе bárshe ushın belgili bolğan xarakter qızıq. Bunda sonı túsiniw kerek, demek portretlerde adam ishki dúnyası kórinisiz payda bolmaydı. Unamlı, tárbiyalı qatnasta, ásirese hár qıylı qánigelikler súwretlengen portretler funkcionál bolıp esaplanadı. Bular keń tarqalğan obrazlar bolıp, ruwxıy-estetikalıq hám tárbiyalıq, unamlı júklemiñi óz ishine aladı. Bunday pedagogikalıq qatnaslarda zamanagóy xudojnik-portretistlerdiñ shıǵarmaların keltirip ótsek boladı: A.Abdullaevanıñ “Xalıq ustası T.Amankulovanıñ portreti”, “Hámid Olimjannıñ portreti”; T.Oganesovanıñ “Makarovanıñ portreti”; R.Charievanıñ “Xudojnik Basharovanıñ portreti” h.t.b. Ózbekstannıñ portret ónerine degen qızıǵıwshılıǵı tábiyattıñ sulıwlıǵınday bálent bolıp esaplanadı. Ózbekstan hám Qaraqalpaqstan portret ónerin úyreniwde tómendegilerdi atap ótiw kerek:

1. Adamǵa degen qızıǵıwshılıq, onıñ fizikalıq sulıwlıǵına hám ishki dúnyasına;

2. Adam óziniñ adamıyılıǵı menen biytákirar. Onıñ fizikalıq sulıwlıǵı, minez-qulqı, oy-pikiri-psixologiyalıq jaǵdayına baylanıslı boladı.

Zamanagóy súwretlew óneriniñ eñ ayırıqsha portretleri: ózbek hám qaraqalpaq xalqınıñ ullı mádeniyat wákilleriniñ portretleri; ápiwayı miynetkeshler; zamanagóy zıyalılar, dóretiwshi insanlar – milliy dóretiwshi jaslar; xudojniklerdiñ avtoportret shıǵarmaları; házirgi zaman xudojnikleriniñ portretlerindegi hayal-qızlar.

Ózbekstannıñ portret suwretlew ónerinde jańa dáwirdiñ tımsalın ózinde sáwlelendirgen házirgi joqarı mánawiyat úlǵisi wákilleri bar: insannıñ qádir-

qımbatın onıń bilimi, kelip shıǵıwı, baylıǵı yamasa lawazımı emes, al onıń jeke qásiyet hám qábiletleri, óz xalqı, watanı hám insaniyattıń jarqın arzıw-úmitleri ushın islegen isleri, miynetleri hám mártlikleri belgileydi. Solay etip, A.Abdullaev, R.Axmedova, K.Saipov, J.Quttımuratov, J.Izentaev hám basqada xudojniklerdiń portretlerinde belgili bir shaxstıń ruwxıy-estetikalıq kórinisin, insannıń biytákirar qásiyetlerin sıpatlap beriwshi tereń psixologiyalıq minezlemesi sáwlelengen.

Mına jumıslarda milliy-estetikalıq kolorit hám etnografiyalıq psixologizmdi kóriwimizge boladı: U.Tansıqbaevtıń “Ózbektiń portreti”; B.Hámdamidiń “Xudojniktiń atası”; J.Quttımuratovanıń “Gulayım”; J.Izentaevtıń “Báhár”; A.Siddiqiydıń “Avtoportret”; A.Abdullaevtıń “Xalıqustası T.Arslanqulovtıń portreti”, “K.Niyazovtıń portreti” h.t.b. Bul súwretlerde ózbek hám qaraqalpaq milletlerine tán bolǵan shıǵıs xalıqlarınıń úrp-ádetlerine say erler hám hayallardıń milliy kiyimlerde otırısı, sonday-aq, bezeniw hám xojalıq buyımları úlken etnografiyalıq kóriniste sáwlelengen h.t.b. Olarda insannıń sırtqı minezlemesi hám ishki jaǵdayı anıq kórsetilgen, sebebi bul nárseler qaharmanlardıń portretlerinde jeterli dárejede tásirli súwretlengen.

U.Tańsıqbaevtıń “Ózbektiń portreti”: milliy lipas kiygen jas ózbek shıǵısqa tán otırısta otır, onıń aldındaǵı podnostıń ústinde ıdısta taǵam, sháynek hám kese bar. Eń birinshi náwbette xudojniktiń ózin qızıqtıradi, sol insandı psixologiyalıq analizlew arqalı onıń jeke qásiyetlerin ashıp beriwge tırsadı.

Al, “Xalıq qosıqshısı Mulla-Tuychi Tashmuhámedovtıń portreti” kartinasında: onıń jeke ózgeshelikleri arqalı insannıń ishki dúnyası hám ózine tán psixologiyalıq ózgeshelikleri sáwlelengen. Qaharmanın jámiyette tutqan ornı – bul xalıq qosıqshısı, óz miynetleri arqasında abıray-itibargá iye boldı hám múnásip bahalandı. Bul suwret psixologiyalıq mánili obraz bolıp – biziń kóz aldımızda tereń ishki dúnyası bay adam bolıp sáwlelenedi.

Portret-súwretshileri zamanagóy ziyalılar dóretiwshi shaxsına úlken itibar qaratadı. A.Abdullaev, U.Tańsıqbaev, A.Tashkenbaev, K.Sayipov, J.Izentaev hám basqalar portretlerinde milliy dóretiwshi jaslardıń ásirese milliy sırtqı gózzallıq hám ishki ilhám sáwlelendirilgen. "Yunus Rajabiydıń portreti" N.Qu'zibaev: anıq ruwxıy xarakterli, ishki sezim halat: ájayıp kompozitor melodist, álpayım, jarqın qosıqshı, ózbek muzikalı folklor qánigesiniń ilhámlandırıwshı, dóretiwshi momentlerinde súwretlengen. Bul halatlardaǵı kórinisti mimika arqalı anıq bayan etedi. Kompozitordıń sırtqı kórinisi hám xarakterinde júdá anıq kóringen dóretiwshi múnásibet bayan boladı. Bunnan tısqarı reń sxeması biraz sheklengen hám tonal rawajlanıw bay. Portrette onıń rejeleri hám onı ámelge asırıw quralı tań qalarlıq dárejede birlestirilgen. Ózbekstannıń portretindegi insan óziniń bárshe baylıqlarında – ádep ikramlılıq hám estetik - intellektual, ádep-ikramlılıǵı dúnyada bayan boladı. Onıń bárshe ruxıy gózzallıǵı, álpayımlıǵı, adamgershiligi menen kórinedi. Zamanımızdaǵı insannıń eń qımbatlı qásiyetlerin portretlerge ájayıp social hawaz beretuǵının kórsetetuǵın qaharmanlarda tabıwımız múmkin. Ózbekstan hám Qaraqalpaqstannıń portret suwretleri insan individuallıǵınıń rawajlanıw aynası bolıp, A. Abdullaev, U. Tansıqbaev, K. Saipov, J. Izentaev,

J.Kuttimuratov, A.Yusupov, A.Tańsiqbaev, I.Kazakov, H.Valievlar dóretiwshiliginde óz sáwleleniwın tapqan.

Tábiyat hádiysesiniń kórinisi- shaxstıń fizikalıq hám ruwxıy gózzallıgınıń birligi hám muwapıqlıgı bul – insandur! Xudojnik insannıń ullılıgın, onıń jumıslarınıń áhmiyeti, pikirleri joqarılıgın, jetiskenlik hám miynet qaharmanlıgın súwretleydi. Onıń kórinislerine eliklew, ómirdegi ádep-ikramlılıq normalarına, ásirese biziń zamanagóy jaslarımızǵa órnek boladı.

Tálim-tárbiya – «insannıń arnawlı shólkemlestirilgen hám basqarılatuǵın rawajlanıw processı, oqıw orınlarında pedagoglar tárepinen ámelge asırılatuǵın hám oqıwshınıń jeke shaxs sıpatında rawajlanıwına baǵdarlangan iskerlik».

V.Sekachevtıń izertlewlerine qaraǵanda ádep-ikramlılıq tárbiya - bul «balalarda maqsetke baǵdarlangan ishki qábiletin rawajlandırıw, insanıy principlerge tiykarlanıp, jámiyetlik morallıq talap hám normalardı esapqa alǵan halda tańlay alıw qábiletin rawajlandırıw processı». Estetikalıq tárbiya - bul «tárbiyanıń belgilewshi quramı, sananı estetikalıq, kórkemlilik tárepten rawajlandırıwǵa baǵdarlangan, qábileti, seziw, estetikalıq kórinisti bahalay alıw, sulıwlıq nızamları tiykarında iskerlikke jedel qatnasıw».

Demek, sapalı tálim-tárbiya bul eń áwele, insannıń qáliplesiwi, ózin, ózligin biliwi, óziniń obrazın payda etiwı, biytákrar bolıwı. Olarg'a bul ómirde adamlar, tábiyat, mádeniyat hám civilizaciya menen biruyginliqta jasawǵa járdem beriw.

#### **Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Мирзиёев Ш.М. Мы все вместе построим свободное, демократическое и процветающее государство Узбекистан. Ташкент – «Узбекистан» - 2016. – С. 56.
2. Аннамуратова С.К. Художественно-эстетическое воспитание школьников Узбекистана. – Ташкент: Фан, 1991. – С. 158.
3. Андриянова В.И. Базовый критерий современной личности. – В уч.мет.пособии «Развитие интеллектуального, духовно-нравственного потенциала учащихся общеобразовательной школы Республики Узбекистан на современном этапе». – Тошкент, 2005. – С. 16-34.
4. Асаматдинова Ж.П. Технологии формирования ценностной ориентации учащихся на основе их нравственно-эстетического воспитания. Монография. -Ташкент, 2016.-168 с.
5. Ходжаев Б. Педагогик аксиология. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2012. – Б.17.

#### **Rezyume**

*Bul maqalada Ózbekstandaǵı súwretshilik óneri wákilleriniń insan obrazı sáwlelengen shıǵarmalari haqqında sóz etiledi.*

#### **Rezyume**

*Ushbu maqolada O'zbekiston rassomlarining inson qiyofasi haqidagi asarlari tasvirlangan.*

#### **Резюме**

*В данной статье описаны произведения художников Узбекистана об образе человека.*

#### **Resume**

*This article describes the works of artists of Uzbekistan about the image of a person.*



**Tayansh sózler:** estetika, kórkem óner, ádep ikramliliq, ózin-ózi ańlaw, kámil insan, psixologiya.

**Kalit so‘zlar:** estetika, tasviriy san’at, odob-aхлоқ, o‘zini-o‘zi anglash, komil inson, psixologiya.

**Ключевые слова:** эстетика, искусства, нравственность, самопознание, личность, психология.

**Key word:** aesthetics, arts, morality, self-knowledge, personality, psychology.

УДК. 398

## ДЭСТАНЛАРДА ПАЛЎАНЛАР ГҮРЕСИНИҢ СҮЎРЕТЛЕНИЎИ (Қарақалпақ дәстанлары «Алпамыс», «Қыз палўан» хэм «Қырмандәли» дәстанлары тийкарында)

Байрамбай Нурекеев

*Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты*

Фольклорлық шығармалар болған қосықлар, ертеклер, нақыл-мақал, жумбақ, айтыс, эпсана, рәуиятлар, толғаулар, тарийхый жырлар, мифлер, дәстанлар ерте дәуірлерде дөреген. Сол әйемги замандағы ата-бабаларымыздың жасау жағдайынан, турмыс-тиришилигинен, қарым-қатнас, ис-хәрекетлеринен пайда болған бул шығармалар сол дәуірлерден көплеген әхмийетли факт, дәлиллерди бизге жеткереди.

Бул сөзимизге төмендеги үзиндини дәлил сыпатында келтирсек болады; «Этнографлардың изертлеулерине қарағанда, ең әйемги дәстан, ертеқ хэм рәуиятларда да кураш хәкқында сүўретлеулер ушырасады. Олардың мазмунына дыққат етсеңиз, матриархат дәуирине тийисли екенлигине исеним хәсыл етесиз. Буннан келип шығады, өзбек курашының тарийхы 5 мың жыл алдыңғы дәуирге барып тақалады».( Юсупов К. Кураш халқаро қойдалари техникаси ва тактикаси».Т-2005. 15-бет).

Қарақалпақ халқы фольклорға бай халықлардың бири. «Қарақалпақ фольклоры» ның 100 томлығы басылып шыққан болса, еле де басылмағанусы көлемдеги дөретпелер гезек күтип турғанын фольклоршы илимпазларымыз айтпақта. Усы халық аўызеки шығармаларында палўанлар тутысыўлары, гүрес көринислери де сәўлеленген дөретпелерди ушыратамыз. Әсиресе палўаншылық айырым ертеқ, рәуият, эпсана, қосықлар менен тийкарынан дәстанларда гезлеседи.

Биз дәслеқ карақалпақ аўызеки дөретпелериндеги гүрес эпизодларына тоқталмастан бурын өзбек фольклорында да кураш элементлери көп ушырасатуғыны бойынша айтып өткенди мақул көрдик.

Өзбек аўызеки дөретиўшилиги үлгилеринен болған «Алпомиш», «Гүрүғли», «Авазхон», «Рустам», «Тулғаной», «Кунтуғмиш» сыяқлы дәстанларда да палўанлар гүреси мақтаныш етилип, епшил хэм шаққан, зейинли хэм даналар улығланған. Қызығарлы мағлыўмат, әйемги Қытай қолжазбасы «Тан-шу» да Ферғана музафатында турақлы түрде гүрес ойынлары өткизилгени айтылған екен. Х әсирде жасап өткен араб географы

хәм саяхатшысы Мукаддасий шығармаларында да Мавереннахрдың Мерв, Самарқанд, Бухара, Балх сыяқлы үлкен шәхәрлеринде тез-тезден гүрес алысыўлары өткерилгени белгилеп өтилген.

Шығыс әдебияты дүрданаларынан есапланған «Шахнама», «Кабуснама», «Зафарнама», «Бабурнама», «Абдуллонама» киби дөрөтпелерде де палўанлар түр-түси менен турқына тийисли сүүретлемелер, олардың руўхый әлемин көрсетиўши көплеген көринислер, тәрийплер сәўлелендирилген.

Уллы ойшыл шайырымыз Алишер Наўайы да гүрестен, оның даўрығын жети ықлымға жеткерген палўанлардың тутысыўларынан илхам алған. Сол себепли де көплеген шығармаларында палўанлар өмири хәм хызметлерине тийисли әжайып-таңқаларлық ўақыялар, көринислерди жазып қалдырған.

Тарих бетлеринен көрсек болады, бурынлары еки ел өзара урысатуғын болса, бир-бирине ләшкер тартып келсе де, бирден бас салып, саўаш курмай, еки ел әскерлери ара қашықлықты сақлап, бир-бирине қарсы сап дүзеп турады да бас сәркардалары ең күшли палўанларын шығарып, гүрестирген, урыстырған. Көбинесе сәркардалардың өзлери ортаға түскен. Қайсы тәреп палўан, батыры жеңсе, сол менен урыс тоқтатылып, тарқасқан пайытлар да болған екен.

Палўанлар турмысынан әжайып көплеген шығармалар жазған ХУ әсирдің уламалары— Хусайн Войз Кошифий, Зайниддин Восифийлер де кураштың илимий, руўхый-ағартыўшылық, мораллық тәреплерине дыққат қаратады. Кошифий өзиниң «Футувватномай султоний» дөрөтпесинде былай дейди; «Билип қойғыл, кураш адамлар кызығатуғын, султан менен шахларға макул келетуғын хәнерлерден. Бул жұмыс пенен шуғылланыўшы адамлар хәр қандай шараятта туўрылық хәм пәклик нызамлылығы менен жасайды.»

«Хәзирги пайытта Нақшбандия тәлийматының уллы тулғасы есапланған Сайид Амир Кулол (1301—1372 жыллар) дың өзиниң де гүрес тутқаны туўралы мағлыўматлар сақланған. Кәбири хәзир Когон районындағы Сухор аўылындағы кәбирстанда.

Улыўма, Өзбекстан әйемги қолжазбалар ғәзийнелеринде хәм хўжетлеринде сақланған бахалы дәрәклердеги милодий әсирлерде хәм хәтте оннан да бурын жасап өткен палўанлар хәққиндағы мағлыўматлар өз изертлеўшисин күтпекте» екенлигин К.Юсупов өз топламында айтып өтеди. (Сонда. 20-бет).

Дәстан көлемли жанр болғанлықтан ондағы гүрес көринислери де бир қанша кеңирек болып келеди. Сонлықтан биз бул мақаламызда бир неше қарақалпақ дәстанларындағы ғана палўаншылық хәққиндағы сүүретлеўлерге тоқталып өтемиз.

Қарақалпақ халқы, әсиресе дәстанларға жүдә бай. «Алпамыс», «Қоблан», «Едиге», «Мәспатша», «Қырық қыз», «Гөрүғлы», «Шәрьяр» хәм басқаларды хәр биримиз билемиз хәм кәдирлеймиз.

Жоқарыда тилге алған фольклордың көп томлығында 50 дей дәстан жәрияланған. Булар барлығы емес, және бир дәстанның бир варианты

(«Алпамыс»тан басқасының) ғана басылған. Хәр дәстанның кемінде 2-3 тен 10 ға шекем вариантлары болады. Олардың бир-биринен, мазмуны, көркемлігі жағынан да өзгешеліктері көп.

«Алпамыс» дәстанындағы Алпамыс батыр, мәрт, шебер шабандоз, мерген, халқын жанынан бетер сүйетуғын патриот, мухаббатына турақлы жигит, садық дос,.. болыў менен бирге палўан да екенлігін билеміз. Оның палўан екенлігі қалмақтың батыры Қаражан менен биринши рет таўда душпан сыпатында гезлесіўінде көринеди.

Қаражан минди қара атқа,  
Алпамыс минди Шубарға,  
Еки бирдей палўанлар,  
Кирди енди ғайратқа.  
...Еки бирдей палўанлар,  
Гүреске өзін сайлады.  
Қаражан шықты шеп жақтан,  
Алпамыс шықты оң жақтан,  
Бир-бирен жуўырып.  
Еки палўан пәнже урды,  
Текедейин тирести,  
Қораздайын жулысты,  
Қолларын жаздырып,  
Кейин-кейин шегинип,  
Қошқардай келле тасласты...

Батыр ишинен иледі,  
Батыр жанбас урады,» т.б. (Қарақалпақ фольклоры. Нөкіс-2007. 26-бет.)

Алпамыс пенен Қаражан усылай үш күн гүреседи. Алпамыс бабасы, пүткіл қоңыраттың пири Жайылған атаға жалбарынып, сыйынады. Соннан кейін онда күш еле де тасқынлап, Қаражанды жығып, жетиленши күнде оның геўдесине минип отырады. Қаражан жалынып, оны Алпамыс босатып, дос болады.

Өзбек халық турмысында гүрес дәстүрінің үш түрі бар болған. Оның ең дәслепкиси физикалық машқы сыпатында— экзогам неке мәресими менен байланыслы жүзеге келген екен. Неке мәресимінде болажақ келин-күйеўдің гүресиўін сол дәўирдегі хұкимран хаяллар шөлкемлестирген. Бул хәдийсе матриархат салтанатының күйеўди сынаў хәм таңлаў хуқығы нәтийжесінде келип шыққан.

М.О. Косвеннің 1980-жылда басып шығарылған « Әйемгі мәдениет тарийхынан очерклер» атлы шығармасында жазылыўынша, матриархатлық мүнәсибетлер дәўирінде некелесиў көбинесе еркектің емес, қыздың усынысы бойынша дүзилген. Кейін ала хаял-қызлар өзін жекпе-жекте жеңген жигитке турмысқа шыққан.

Дәўирлер аса бул дәстүр де гөнерип, енди қыз ушын даўагер жигитлердің ишинен жеңгенин таңлаған, яғный өзи күш сынасыўға түспеген. Бундай дәстүр «Алпамыс» дәстанында да бар. Гүлпаршын өзине

күйеуликке даўагер Тайшыханға «Мен алты ай таярланып, алты айлық аралықтан ким озып келсе, хан ба, қара ма, тийемен,» деп шәрт айтады. Бундағы ойы соған дейін атастырылған яры Алпамыс келип қалар, дегендегиси еди. Хәқыйқатында да Алпамыс сынаққа үлгереди, жеңиске де ериседи.

Бундай көринислер «Рамайна», «Одиссея» сыяқлы дүньяға белгили эпикалық дөретпелерде де бар.

Қыздың өзін гүресте жыққанға тийиў дәстүри, қарақалпақ дәстанларының ишинде «Қырмандәли» хәм «Қыз палўан» ларда толық сәўлеленеди. Бул шығармалардың мазмунуның өзи усы дәстүрге, Қырмандәли («Қырмандәли» дәстанында ) менен Толғанайдың («Қыз палўан» да) күйеўге шығыўына, өзлерин жеңген жигитлерге турмысқа шығыўларына бағышланған десек те қәтелеспеспиз.

«Қырмандәли» дәстаны «Гөрүғлы» циклине киретуғын дәстанлардың бири болып, бунда Қырмандәли қыздың Рум шәхәриндеги Арысланбай деген байдың сулыў, пәкизе ғана қарар көзи екенлиги, оның белинде палўанлығы(күш-қуўаты мәнисинде),тилинде шайыршылығы, әлинде сазенделиги, хоширейлиги бар екенлигин айтыў менен басланады.

«—Мениң атам ғой, дүньяға зәриў емес, я малға зәриў емес. Атамның жалғыз ул десе улы, қыз десе қызыман. Бул атамның үйинде ықтыяр өзимде турғанында бул белимдеги баҳадыр палўанлығымды, әлимдеги сазенделигимди, тилимдеги шайыршылығымды сазенде, шайыр жигитлер менен, баҳадыр палўан жигитлер менен гүресип, я айтысып тамашасын көрмесем, дүньяға келдим не, кеттим не? Кимде-ким мени алатуғын болса, я гүресип жығып, я айтысып-шертисип жеңип алады. Айтысып жеңген адамды, гүресип жыққан адамды ғарры, жигит, шахы, гедей демеспен, тәнимди бақыш етермен. Әгар жығылса, жеңилсе, мың пара етип өлтирермен,—деп қыз көптин ишинде шәрт айтты.» (Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. Нөкис, «Илим», 2011, 27-42 томлар.205-226-бетлер.).

Палўан қыз 7 жасынан 14 жасына шекем өзи менен айтысып, гүресип, жеңип, хаяллыққа алыўға келген 360 жигитти де утып, бәриниң геллесин алады. Ашықлықтан өлгенлер көплигинен өз алдына бир қойымшылық болады.Гөрүғлы бек те оның даңғарасын еситип Рум қаласына атланады. Оның кеўлинде мендей палўан, баҳадыр жигит бир қызды жеңбесе, деген көкиреклик, күпирлик, менменлик бар еди. Оның киятырған хабарын еситкен Қырмандәли сарайын жақсылап сыпырыстырып, ғалы, гилемлер төсестирип, сән-салтанат пенен күтип алады. Себеби бир жеңсе усы Гөрүғлы жеңер, соған тийейин, басқа ким мени жеңер, сөйтип алар дейсең, деп ырза болып отырады, оның келиўинен. Гүрес пайытында да жеңил шәртлер айтады.

Лекин батыр атынан түспей, сыйламай, гилемлер үсти менен ат үстинде қыздың алдына шейин келеди.

Гөрүғлы қыздан айтыста жеңиледи. Енди гүресип жеңбекши болады. «...үстине бир шекменди кийип алып, белине хәм бир арқанды төрт қабатлап буўып алып, сол гүрес майданына қарап келе берди. Қырмандәли де гүреспек

ушын көйлек-кеншегин белдемесине тығып, шерменип, Гөрүғлы менен гүреспекке таяр болып турып еди.»( Сонда. 208-бет).

«Сениң менен гүресем гүресе қояйын» деп Гөрүғлы қыздың белинен ушлап жамбас урды, қыз қыймылдамады. Уппықул салды, қыз қыймылдамады. Белинен тарақ алып көтережақ болды, қыз көтерілмеді, жер қозғалса қозғалды дә, қыз қозғалмады.

Ендиги әмел ислеу гезеги Қырмандәлиде еди. Ол жигиттің белинен тутып бир зор етип еди, тиз (дизе) ушына миндирди, және бир зор етип еди, көкирек аўзына келтирди, яна хәм хәк деп еди, Гөрүғлыны қол ушына көтерип, басынан айландырып –айландырып жерге урды. Жигиттің қабырғасы төрт бармақ жерге ғарқ болады. Оның сийнесине минип, қыз қолына қанжарын алып, өлтирмек болғанда Гөрүғлы жалынады, хийле етип, сөз бенен алдастырып, зорға қутылады.

Мине көрип өткенимиздей, бул жерде еки палўанның гүрес тутысуы әдислери толық сәўлелендирилген.

Бир-биреўге қылаплық, ҳарамшылық етпей, сыйласық пенен, тек өзіндеги күш пенен ҳадалый гүресиўге бул дәстандағы алысуы үлги боларлық деп айтсақ болады.

«Қыз палўан» дәстанында да матриархат заманындағыдай қыздың өзін жеңгенине турмысқа шығатуғыны сөз болады.

Дәстан ўақыялары Антакия шәхәрінде (бүгинги Хожелинин ески атамасы) ертеде болып өткенлиги баянланған.Әмин менен Сәлийманың ул-қызы Қәдирдан менен Толғанай болып, екеуи де жасынан палўан, батыр, халықтың мәрт қорғаўшылары болып жетилиседі. Аға-қарындас бирге халықты жаўлардан қорғайды, уры-ғәззаптан сақлайды.

Толғанайдың күши ағасынын да басым екенлиги «Ашыўланса ағасын,  
Телпектей зыңып таслады,

Көрсетип күштиң сағасын,» деп тәрийп етиледі. Жигирма жасқа шыққанда қыз палўан атанды. Кеўлиндеги мақсет-ойы» гүресиў болса да « Табылмайды теңи-тайы» ( Сонда.403-бет).

Қәдирдан ағасына түсинде бабасы аян берип, 9 жыл даңқын жер жарады, соннан соң ахўалың қыйын, дейди. Кимнен, қай жерде жығылып, жаўырының жерге тийсе өлгениң, дегенди айтады бабасы. Хәқыйқатында да соңында усындай болады. Бухараға барып, жаўларға ойқан салады. Қәдирдан палўан хәм батыр

«Кутайба деген батырды  
Көк желкеден пәнже урып,  
Тақымына басады...  
Жулып алып атынан,  
Сахипқыран Қәдирдан,...  
Тас төбеден таслады,..  
Кутайба деген қайсарын,

Гүресте жығып өлтирди.»( Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. 14-26-томлар. 410-411-бетлер) деп сүўретленеді. Оларды жеңип қайтып киятырып,

сахрада шөлден болдырып жатады. Устине Тимур деген бағадыр жигит келеди. Екеуі айқасады. Екеуі көпке шекем бир-бирин жығыса алмай тиреседи.

«Азаннан кешке айқасты,  
Абыройды бермеди қолдан,  
Жамбас урды оңлы-солдан,...  
Үш күн тамам айқасты,...  
Қолайына келтирип,  
Қәдирдандай батырды,  
Қақ жаўырнын тасқа басты.» (Сонда. 415-бет ).

Ақырында Тимурдың күши басым келип жығады.

Қыз палұан ағасын сорағлап Бухараға келип, ағасының қазасынан хабар таўып, қандары менен алысатуғынын айтады. Тимур қандары екенлигин ишки бир туйғы менен сезип, оған шәртин айтады. Ол да батыр, мәрт емес пе, болады,деп ол да келиседі.

«Аш жолбарыстай ақырып,  
Керип жамбас урады,  
Бир-бирине күш бермей,  
Асаў яңлы туўлады...  
Керип урды қулашын,  
Қайырғанда бир-бирин,  
Аўзынан жалын шоласты...  
Тарта берип өзине,  
Шеп жағадан услады,..

Тап жаўырыннан таслады.» ( Сонда. 421-бет)депҚыз палұан Толғанайдың Тимур батыр менен гүресиўи де жүдә кең, толық ашып бериледи.

Қыз палұанның күши ағасынан жети мәрте көп екенлиги, оған анаў-мынаў палұан, батырдың күши келмеслиги, «қырық палұаннан билеги талмас, қырық батыр илаж ете алмас»лығы баян етиледи.

Қырмандәлинің өз әкесинің геўкеуі менен, және өзинің де жасы өтип баратырғаны себепли Ашық Айдын Пирге жеңилгениндей, бул дәстанда да негизинде Қыз палұанның өзинің де жеңилиў мақсети болғаны, мәккарлық етип өтириктен жығылғаны айтылады.

«Бухараға кеткени,  
Бир теңлесин таба алмай,  
Теңин таўып бас қоспақ,  
Шын мақсети сол екен» (Сонда. 422- бет).

«Қоблан» дәстанында да Көбикли дәў менен Қобланның айқасыўы сүүретленеди.

Жуўмақлап айтқанда, гүрес машқысы бұрыннан халқымыздың қанында болып, баба мийрас спорт түри болып есапланады. Гүрес арқалы байрамларда палұанлар халыққа тамаша көрсеткен, урыста душпанға қарсы көкиреклерин қалқан етип саўашқа түскен. Бул сөзлеримизди, яғный

гүрестің баба мийраслығына жоқарыда көрсеткен дәстанлардың өзи-ақ табжылтпас дәлил бола алады.

#### Әдебиятлар:

1. Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. 1-8-томлар. «Алпамыс» дәстаны. Н. 2007.
2. Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. 9-13-томлар. «Қоблан» дәстаны. Н. 2009.
3. Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. 14-26-томлар. «Қыз палұан» дәстаны. Нөкис, 2010.
4. Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. 27-42-томлар. «Қырмандәли» дәстаны. Нөкис, 2011.
5. «Кураш» миллий спорт түрин буннан былай да раўажландырыў илажлары хаққында» ғы Өзбекстан Республикасы Президентиниң Қарары. 2017-жыл. 2-октябрь.
6. Борьба классическая и вольная. 1985-жыл, 64 бет.
7. Кураш мусобақаларининг умумий қойдалары. Ташкент-1998, 32 бет.
8. Юсупов К. Кураш халқаро қойдалары, техникаси ва тактикаси. Т. - 2005, - 130 б.
9. Хошаниязов Ж. Қарақалпақ қахарманлық дәстаны «Алпамыс».
10. Дәўқараев Н. Шығармаларының толық жыйнағы. 2-том. Нөкис, 1977.
11. Сағитов И.Қарақалпақ халқының қахарманлық эпосы. Нөкис, 1986.

#### Резюме

Гүрес спорт түри халқымызда әйемнен бар. Буның бир дәлили сыпатында фольклорлық шығармаларды көрсетсек болады. Әсиресе, әпсана, ертеклер, тарийхий жырларда палұанлар гүресине байланыслы эпизодлар, көринислер, элементлер айтылса, дәстанларда кең түрде тәрийп бериледи. Гүрес мәртлик, батырлық, күш-күдирет нышаны екенлигине ишара бериледи. Палұанларды халықтың өз ғамқоршысы, қорғаўшысы, батыры сыпатыда хұрметлейтуғыны айтылады. Қарақалпақлар дәстанға бай халықлардан. «Алпамыс», «Қырмандәли», «Қыз палұан» сыяқлы эпосларда гүреске үлкен орын берилгени баян етиледи.

**Таяныш сөзлер:** гүрес, дәстан, палұан, эпос, батыр, мәртлик, фольклор, әпсана, ертеқ, эпизод, күш.

УДК. 070/378

## СПОРТ ЖУРНАЛИСТИКАСЫНДА ҚӘНИГЕЛЕР ТАЯРЛАЎ ПРОЦЕСИНИҢ АЙЫРЫМ МӘСЕЛЕЛЕРИ

Қ.Кеңесбаев

### *Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты*

Спортты, саламат турмыс тәризин үгит-нәсиятлаў, жаслардың спорттағы қәбилетлерин жүзеге шығарыў, сондай-ақ, мәмлекетимизде дене тәрбиясы хәм спорт тараўында әмелге асырылып атырған реформалардың мазмун-мәниси менен әхмийетин кең жәмийетшиликке жеткерийўде журналистика хәм ғалаба хабар қураллары (ҒХҚ) әхмийетли орын тутады. Әсиресе, усы тараўдағы барлық мәселелерди сөз етиўши тийкарғы медиа майданы сыпатында бекемленип киятырған спорт журналистикасының орны айрықша.

Дереклерге сүйенетуғын болсақ, «Спорт журналистикасы (инглизше sports journalism) – журналистика формаларынан бири болып, оның

тематикасы спорт темалары ҳам ўақыялары ҳаққындағы мағлыўматларды топлаў, қайта ислеў, сақлаў ҳам жеткерийў» болып табылады [7].

Спорт барқулла мәмлекетлер, аймақлар, миллет ҳам халықларды бирлестирийўши күш болып келген. Ал, усы процессти сәўлелендирийў, яғный публиканы күнделикли болып атырған халықаралық жарыслар, жәмийетлик әҳмийетке ийе спорт мәлимлемелери менен баспасөз, телерадио, интернет тармақлары арқалы хабардар етийў спорт журналистикасының тийкарғы ўазыйпасы болып есапланады.

«Дүньяда Олимпиада ҳам спорт ҳәрекетиниң раўажланыўы, адамлардың саламат турмыс тәризине қызығыўы, дене тәрбиясы ҳам спортты раўажландырыўға қаратылған миллий бағдарламалар спорт журналистикасын ғалаба хабар қуралларының ең раўажланған бағдарларынан бирине айландырмақта» [7].

Халықаралық спорт баспасөзи бирлеспесиниң басламасы менен 1995-жылдан баслап дүньяның көплеген мәмлекетлеринде 2-июль Халықаралық спорт журналистлери күни сыпатында белгиленеди. Буған себеп, 1924-жылдың 2-июль күни Парижде ҳәзирге шекем бир неше жүзлеген миллет ўәкиллерин бирлестирип турған Халықаралық спорт баспасөзи бирлеспеси дүзилген. Буннан бир әсир алдыңғы күн кейиншелик кәсиплик байрам сәнеси сыпатында қабыл етилген.

Мәмлекетимизде спорт үгит-нәсиятлаўын қоллап-қуўатлаў мақсетинде дене тәрбиясы ҳам спортқа қәнигелескен ғалаба хабар қуралларына болған итибардың нәтийжесинде олардың саны бир қанша көбейди. Бүгинги күнде республика бойынша спортқа қәнигелескен 10 нан артық басылым, бир неше теле ҳам радиоканаллар, 10 нан аслам веб-сайтлардың жұмыс ислеп киятырғанлығы пикиримиздиң дәлили.

Спорт журналистикасының раўажланыўында тараўға маман қәнигелерди таярлаў процесси ҳам оқытыў мазмуны үлкен әҳмийетке ийе. Буннан алдыңғы жыллары бир неше жоқары оқыў орынларында спорт журналистлери таярланып келген болса, ҳәзир Өзбекстан Журналистика ҳам ғалаба коммуникациялар университети таяныш жоқары оқыў орны болып турыпты.

Хәзирги илим ҳам техниканың тез пәт пенен раўажланған дәўиринде жас әўлад тәрбиясы, олардың интеллектуал потенциалын жоқарылатыў, жәхән ареналарында мәмлекетимиздиң сиясий, экономикалық абыройын көтере алатуғын ҳәр тәрәплеме жетик қәнигелерди таярлаў билимлендирийў ислеринде баслы мәселе сыпатында қаралмақта [5-35]. Сонлықтанда 2003/2004 оқыў жылынан баслап мәмлекетимизде Спорт журналистикасы қәнигелиги бойынша магистратура басқышында кадрлар таярлаў жолға қойылды [2]. Ал, 2021/2022 оқыў жылынан Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳам спорт университетиниң магистратурасында Журналистика: спорт журналистикасы қәнигелиги бойынша кадрлар таярлаў басланғанлығын айрықша атап өтийўге болады.



Мамлекетимизде жоқары билимлендириў системасын хәр тәрәплеме раўажландырыўға, әсиресе жоқары мағлыўматлы қәнигелер таярлаў сапасы хәм нәтийжелилигин миллий хәм жәхән тәжирийбесин есапқа алған ҳалда модернизациялаўға айрықша итибар қаратылмақта [6-7]. Усылар қатарында соңғы жылларда журналистлик билимлендириўди раўажландырыў, журналист кадрлар таярлаў процесин жетилистириў бағдарында бир қанша илажлар алып барылмақта. Әсиресе, бул бағдарда Президентимиздиң 2018-жыл 24-май күнги арнаўлы қарары [1] менен Өзбекстан журналистика хәм ғалаба коммуникациялар университетиниң шөлкемлестирилиўи журналистика хәм ҒХҚ тараўында қәнигелер таярлаўды жаңа басқышқа алып шығыўда әҳмийетли қәдем болды. Бул жоқары оқыў орнында журналистиканың бир қанша бағдарлары бойынша қәнигелер таярлаў жолға қойылды. Олардың қатарында спорт журналистикасы саласында да бакалавриат хәм магистратура басқышларында журналистлер оқытылмақта.

Университеттиң ашылығы менен, сырт еллердиң жетекши жоқары оқыў орынларының тийисли бакалавриат тәлим бағдарлары хәм магистратура қәнигеликлери бойынша оқыў жобасы хәм оқыў бағдарламасындағы заманагөй тәжирийбелерди енгизиў мақсетинде журналистика (искерлик түрлери бойынша)ның оқыў-норматив хўжетлери жаңадан ислеп шығылды.

Мақаламызда усы хўжетлердиң Спорт журналистикасы (бакалавриат хәм магистратура)на тийислилерин анализге хәрәкет етемиз. Ең дәслеп университет тәрәпинен ислеп шығылған қәнигелик талапларына көз жуўырттық. Бул қәнигелик талаплары 220 000 – Журналистика хәм хабар билим тараўының Мамлекетлик билимлендириў стандарты, Жоқары билимлендириў бағдарлары хәм қәнигеликлери классификаторы, Өзбекстан Республикасы Миллик қәнигелик рамкасына муўапық ислеп шығылған рәсмий норматив-методикалық хўжет есапланады [4].

Қәнигелик талапларына муўапық, Спорт журналистикасы бакалавр тәлим бағдарының кәсиплик искерлик объектлери төмендегилерден ибарат:

- баспасөзде журналистлик материаллар;
- радиоситтириў хәм телекөрсетиўлер;
- хабар, аналитикалық хәм көркем-публицистикалық жанрлар;
- хабар агентликлери арқалы тарқатылатуғын жаңалықлар;
- реклама агентлиги өнимлери, ишки хәм сыртқы реклама;
- интернет журналистикасы материаллары, сайтлар, социаллық тармақлар, гипертекстлер;
- мамлекетлик басқарыў органлары, министрликлер, кәрхана хәм шөлкемлер баспасөз орайларының хабар материаллары, пресс-релизлер;
- жәмийетшилик пенен байланыслар (ПР) хызметлериниң хабар материаллары;
- баспа-полиграфия концерн хәм баспаханаларда басып шығарылатуғын өнимлер [3].

Кәсиплик квалификациялары бойынша спорт журналистикасында билим алған студентлер келешекте төмендеги кәсиплерди ийелеўи мүмкин болады:

Спорт журналисти, редактор, спорт хабаршысы, спорт телешолыўшысы, спорт фотожурналисти, спорт шолыўшысы, спорт журналисти психологы, тревэл журналист, гонзо журналист, видеооператор, видеомонтаж режиссёры, реклама агенти, бильд-редактор, блоггер, интернет журналисти, баспасөз хызмети, имиджмейкер, копирайтер, фрилансер, веб редактор, СММ-менеджер, пейджмейкер, Digital-стратег, репортёр, веб аналитик, мониторинг бойынша қәниге, медиа менен ислесиў бойынша қәниге квалификацияларына ийе болады.

Спорт журналистикасы қәнигелиги бойынша магистрлардың кәсиплик искерлигиниң түрлерине итибар қаратқанмызда:

- илимий-изертлеў искерлиги;
- педагогикалық искерлик;
- миллий хәм халықаралық ҒХҚ системаларында журналистлик искерлик;
- мәлимлеме хызметлери, ПР хәм реклама агентликлериндеги искерлик;
- интернет системасында журналистлик хәм блоггерлик искерлиги;
- баспа хәм редакторлық искерлиги;
- аўдармашылық искерлиги;
- шөлкемлестириў-басқарыў искерлиги;
- ислеп шығарыў хәм хызмет көрсетиў искерлиги сыяқлы кең түрдеги кәсиплер искерлигин өз ишине алған комплексли қәнигеликти көриўимизге болады.

Спорт журналистикасының оқыў жобасын (бакалавр бағдары) көзден өткерер екенбиз, *Спорт журналистикасында жаңалықлар*, *Спорт журналистикасында аналитикалық жанрлар*, *Интернетте спорт журналистикасы*, *Аудиовизуал спорт журналистика*, *Спортта мәлимлеме хызмети*, *Спорт шолыўы хәм шолыўшылық шеберлиги* деген атамадағы қәнигелик пәнлери (1860 саат – 27%) орын алғанлығын көриўимизге болады. Оқыў жобасындағы саатлардың дерлик ярымы улыўма кәсиплик пәнлерге (3300 саат – 47,8%), сондай-ақ, тәбийий-илимий хәм гуманитар пәнлерге (1590 саат – 23%) ажыратылған. Бунда, әлбетте, студентлердиң мәжбүрий хәм таңлаў пәнлерди өзлестириўи, әмелиятларды өтеўи хәм нәтийжеде кәсиплик искерлигинде зәрүр билим, көнликпе хәм қәнигелик компетенцияларын ийелеўин тәмийинлеў көз-қарасынан ислеп шығылған.

Ал, магистратура қәнигелигиниң оқыў жобасы менен танысқанмызда, оқыў саатларының тең ярымы (1800 саат – 50%) илимий искерликке ажыратылған. Магистр – академиялық дәреже болғанлықтан, илимий-изертлеў жумысы хәм магистрлик диссертациясын таярлаў, илимий семинар, илимий-педагогикалық жумыс, илимий әмелиятқа көбирек саатлардың ажыратылыўы тәбийий қубылыс. Себеби, магистрант улыўма методологиялық, қәнигелик хәм таңлаў пәнлерин өзлестириў менен бирге, ең тийкарғысы, илимий дүньяқарасқа байланыслы билимлер системасын ийелеўи, өз искерлигин илимий тийкарда шөлкемлестире алыўы, илимий-педагогикалық шеберлиги сыяқлы зәрүр дәрежелерге ийе болыўы лазым.

Пикиримиздин жуўмағында, бүгін журналистлик билимлендириў системасының раўажланыўы, спорт журналистикасында кадрлар таярлаў процесиниң жылдан-жылға заманагөй талапларға сай жетилсип барыўы, жақын келешекте жаңаша кәсиплик билимлерди ийелеген, саламат пикирлейтуғын спорт журналистлериниң жетилсип шығыўына имканият жаратады.

#### Әдебиятлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 24 майдаги «Ўзбекистон журналистика ва оммавий коммуникациялар университетини ташкил этиш тўғрисида»ги ПҚ-3737-сонли қарори. lex.uz.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 4 ноябрдаги «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. lex.uz.

3. «5220105 – Журналистика: спорт журналистикаси бакалавр таълим йўналишининг малака талаблари». Тошкент, 2020.

4. «5A220101 – Журналистика: спорт журналистикаси магистратура мутахассислигининг малака талаблари». Тошкент, 2020.

5. Айтымбетов М. Оқытыўшылық кәсиби хәм оның тийкарғы өзгешеликлери // Вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха. – 2014. – Т. 22. – №1. – С. 35-37.

6. Айтымбетов М.З. Олий таълим муассасалари фаолиятини самарали ташкил этишнинг концептуал асослари // Вестник физической культуры и спорта. – 2021. – №1. – С. 7-13.

7. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная\\_журналистика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_журналистика)

#### Резюме

Мақалада спорт журналистикасында кадрлар таярлаў процесси хәм оқытыў мазмунуның айырым мәселелери сөз етилип, илимий талқыланады.

#### Резюме

*В статье рассматриваются и научно осмысливаются процесс подготовки кадров в спортивной журналистике и различные вопросы новостного содержания.*

#### Resume

*In the article, the process of personnel training in sports journalism and various issues of news content are discussed and scientifically interpreted.*

**Таяныш сөзлер:** спорт журналистикасы, журналистлик билимлендириў, кадрлар таярлаў, кәсиплик искерлик, кәсиплик квалификация.

**Ключевые слова:** спортивная журналистика, журналистское образование, подготовка кадров, профессиональная деятельность, профессиональная квалификация.

**Key words:** sports journalism, journalism education, personnel training, professional activity, professional qualification.

УДК. 159.96

## ЎҚУВ ФАОЛИЯТИДА ҲИССИЙ ЗЎРИҚИШЛАР ВА УЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ

Т.Арзымбетов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт унверситети  
Нукус филиали*

Ўзбекистон Республикасида ёшларнинг билим олишлари ва дунёқарашларини қатъий мақсадли, изчил, тизимли, узвий ташкил этиш, уларни жамиятнинг фаол аъзоси сифатида фаолият кўрсатишларига еришиш, энг аввало, мазкур масаланинг долзарб педагогик-психологик муаммо сифатида кенг кўламли ва чуқур тадқиқ этилишини тақозо этади. Ёшларнинг ижтимоий воқелик ҳодисаларига тўғри баҳо бера олишлари, ижтимоий ўзгаришлар хусусида шахсий фикрга эга бўлишлари маълум даражада уларнинг билим, кўникма ва малакаларни эгаллашларини талаб этади.

Таълимнинг янги модели жамиятда мустақил фикрловчи еркин шахсни шакллантиришга этибор берилган экан, психология фанинг вазифалари ҳам малакали мутахассисликлар сифатида ўзлигини ўз қобилиятлари, индивидуаллиги, шахсий фазилат ҳам да хислатларини билган тарзда таълим фаолиятини оқилона ташкил этиш ва ижтимоийи фойдаоли меҳнатнинг барча соҳаларида иқдорли касб соҳаси сифатида фаолият кўрсата олувчи шахсларни таркиб топдиришдир. Назарий билимлар ҳамда амалий малакаларга эга бўлган ва янги замонавий муаммоларни муваффақиятли ҳал қила оладиган мутахассислар тайёрлаш билан боғлиқ ишлар бугун янада долзарб аҳамият касб етмоқда.

Республикамизнинг ривожини, равнақи олий мактабларда тайёрланаётган мутахассисларга боғлиқ экан, уларни ҳар томонлама етук инсонлар қилиб тарбиялаш керак. Ўқитувчи билан талабанинг ҳамкорликдаги фаолиятини тўғри йўлга қўйиш бўлажак мутахассислар касбий тайёргарлигининг асосий омилларидан биридир.

Шахснинг барча фаолият турлари каби ўқув фаолияти ҳам ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, у кишининг билиш жараёнлари, индивидуал хусусиятларига алоҳида талаблар қўяди. Бу фаолиятга муносабат шаклида у ёки бу психик ҳолатлар пайдо бўлади. Таълим жараёнида вужудга келадиган психик ҳолатлар доимо бир хил сифат ва давомийликка эга бўлавермайди. Ижобий кечинмалар фаолият самарадорлигига таъсир этиб, уни янада қизиқарли бўлишини таъминласа, салбий ҳис-туйғулар ўқув фаолияти самарадорлигини тушириб юбориши ҳам мумкин. Бир неча объектив, субъектив сабаблар таълим жараёнида ўзига хос ҳиссий зўриқишларни вужудга келишига туртки бўлиб ҳисобланади. Психологик ва биологик омилларнинг бирлиги психик ҳолатларни баҳолашнинг объективлиги тамойилига асосланиб, психик ҳолатларни ўрганиш икки йўналишда амалга оширилади: функционал ва эмоционал ҳолатларни ўрганиш.

Инсоннинг функционал ҳолати мазмуни ва унинг таснифи ҳақида сўз борганда, албатта, стресс билан боғлиқ муаммоларга дуч келмасликнинг иложи йўқ. Бироқ турли ҳаётий вазиятларда намоён бўлувчи инсоннинг турфа хил хулқ-атворини ўрганиш борасидаги тадқиқотлардан олинган бу мавҳум атама «стресс» ва «функционал ҳолат» тушунчаларининг ўзаро алоқадорлигини очишга имкон бермайди. Шу билан бирга, ўтказилган кўплаб табиий ва экспериментал тадқиқотлар натижасида экстремал омиллар таъсирида инсон ҳолатида юз берувчи ўзгаришларга оид жуда кўп ва қизиқарли маълумотлар ҳам тўпланган. Бундай ҳолатларни бир гуруҳга бирлаштира олиши мумкин бўлган мезон жавоб реакцияларининг пайдо бўлиши ва шаклланиши борасидаги умумий қонуниятлар борлигини тасдиқлайди.

Стресс-оғир, мушкул ёки мураккаб шароитларда юзага келувчи психиканинг зўриқишидир. Стресснинг вужудга келиш сабаблари қуйидагича: инсон шуғулланадиган фаолиятнинг тури, мазмуни, мавжуд шарт-шароитлар, фаолиятнинг ташкилий қисми ва экстремал омиллар, шунингдек, ташқи муҳит инсоннинг бор имкониятларидан ортиғини талаб қилиши. Масалан, хизмат фаолиятида талабнинг кўпайиши ҳам кучли стрессор ҳисобланади.

Стресснинг юзага келиш сабаблари илмий нуқтай назардан турлича изоҳланади. Жумладан, енг машхур қараш сифатида Г.Селенинг стресс назариясини олиш мумкин. Унга кўра, дунёдаги жамики биологик мавжудотлар муҳим механизм-мувозанатни таъминловчи қурилмага ега. Ички ва ташқи стрессорларнинг кучли ҳамда давомий таъсирлари мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Организм ушбу вазиятда ўзининг юқори даражадаги ҳимоя мослашув реакциясини намоён қилади. Қўзғалиш ёрдамида организм ташқи таъсирга мослашишга уринади. Айнан шу таъсир стресс ҳолати ҳисобланади. Таъсир йўқолмаса, стресс кучаяди, ривожланади ва организмда бир қанча ўзгаришларга олиб келади. Хавотирликнинг турғунлиги ҳамда давомийлиги инсон хатти-ҳаракатида қуйидаги ҳолатларни келтириб чиқаради:

- иштаҳанинг бўзилиши;
- уйқусизлик;
- хатти-ҳаракатлардаги сустрлик.

Бундай физиологик бузилишларнинг давомийлиги инсонда стрессни пайдо қилади. Организм эса ўзини ҳимоялашга, таъсирни сўндиришга ҳаракат қилади. Аммо, маълумки, организмнинг кучи чексиз эмас ва жиддий стресс вазияти вужудга келганда, инсон буни кўтара олмайди. Натижада турли хасталиклар пайдо бўлади, стресс ўта кучли бўлганда, ўлим ҳолати ҳам кузатилади.

Стресснинг физиологик, психологик, шахсий ҳамда тиббий белгилари мавжуд бўлиб, уларнинг исталган тури доимо ҳиссий қўзғалиш билан биргаликда кечади. Стресс ҳолатининг белгиларини мутахассислар қуйидагича ажратилган:

- физиологик белгилар: юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши, юз терисининг қизариши ёки оқариши, терлаш, қон таркибида адреналин миқдорининг кўпайиши;

- психологик белгилар: психологик функциялар динамикасининг ўзгариши, тафаккурнинг секинлашуви, диққатнинг бўлинувчанлиги, хотиранинг пасайиши, қарор қабул қилиш жараёнининг сустлашуви;

- шахсий белгилар: ироданинг бутунлай йўқолиши, ўзини ўзи назорат қилишнинг пасайиши, хулқ-атвордаги стереотиплик ва сустлик, кўрқув, хавотирлик, сабабсиз безовталиқ, ижодкорлик қобилиятининг йўқолиши;

- тиббий белгилар: неврознинг ортиши, ҳушдан кетиш, аффектлар, бош оғриғи, уйқусизлик.

Стресснинг намоён бўлиши, унинг соғлиқ ва фаолиятга таъсирини ўрганиш шундан далолат берадики, ҳар қандай одам ўз ҳаёти давомида бу ҳолатни бир неча бор бошдан кечиради. Н.Х.Ризвининг ифодалашича, «... стресс ҳамма жойда мавжуд, у ҳаётнинг соясидир, кимгадир у ёқади ва у истаган натижага эришиш учун ундан фойдаланади, кимгадир эса ёқмайди ва унинг организми стрессга лозим даражада таъсир кўрсатади».

Г.Селе бу ҳақда шундай фикр билдиради: «Стресс назарияси, илмий концепсия сифатида кўпгина яхши билимларни ўзида жамлаган ва ҳалигача етарлича аниқ тушунчага ега бўлинмаган шундай бир назариядир» Стресс ҳақидаги назария дастлаб 1936 йилда Г.Селе томонидан тақдим етилган. Ўз изланишлари натижасини муаллиф фақат 1950 йилдагина чоп еттирган. Унинг стресс ҳақидаги бирмунча тўлиқ ва аниқ фикрлари кейинги ишларида ўз аксини топган.

Г. Селе назариясида стресс физиологик, кимёвий ва органик омилларга нисбатан билдириладиган физиологик реакция сифатида қаралади. Назариянинг асосий мазмунидан келиб чиққан ҳолда, тўрт хил ҳолатни ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Барча биологик организмлар ички баланс ҳолатини сақлашнинг туғма механизмларига ега. Ички мутаносибликни сақлаш гомеостазис жараёнини бошқаради.

2. Стрессорлар, яъни кучли ташқи таъсирлар ички мутаносибликнинг бўзилишига олиб келади. Организм ёқимли ёки ёқимсизлигидан қатъий назар, физиологик қўзғалиш учун хос бўлмаган ҳар қандай стрессорни сезади ёки унга муносабат билдиради.

3. Стресснинг ривожланиши ва унга мослашиш бир нечта босқичдан иборат. Бир босқичдан иккинчисига ўтиш организмнинг резистентлиги, стрессор таъсирининг интенсивлиги ва узоқ вақт таъсир этишига боғлиқ.

4. Организм стресснинг огоҳлантирувчи имкони мавжуд бўлган чекланган мослашув захираларига ега, уларнинг тугаши ёки камайиб кетиши касаллик ва ўлимга олиб келади.

Стресс ҳақидаги А.Бодалев тадқиқотида ёритилган асосий назария ва моделлар сирасига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Генетик назария-унинг моҳияти шундаки, организмнинг стрессга қаршилиқ қилиш қобилияти айни пайтдаги ҳолатга эмас, балки олдиндан маълум бўлган ҳимоя стратегиясига боғлиқдир. Бу борадаги тадқиқотлар инсон генотиби ва стрессга қаршилиқ қилишнинг умумий индивидуал қобилиятини пасайтириши мумкин бўлган қатор физиологик хусусиятлар ўртасида боғланиш ўрнатишга ўринишдан иборат бўлган.

2. Стрессга мойиллик модели- атроф-муҳитнинг ташқи таъсирлари ва тўғма ички омилларнинг ўзаро таъсирига асосланади. Бунда кўзгатувчи омиллар ва зўриқиш реакциясининг ривожланишида кутилмаган кучли таъсирларнинг ўзаро алоқадорлиги бўлиши мумкин деб ҳисобланади.

3. Психодинамик модел Зигмунд Фрейд назариясидаги фикрларга асосланган. У ўз назариясида хавотирлик, безовталиқнинг вужудга келиши ва намоён бўлишининг икки турини тасвирлаган:

а) огоҳлантирувчи ваҳима реал ташқи хавфга таслим бўлиш сифатида намоён бўлади;

б) жароҳатловчи хавотирлик ички, онгсиз манбаларнинг таъсири остида ривожланади, бундай турдаги хавотирликнинг вужудга келишига жинсий майл ва агрессив инстинктларнинг тийиб турилиши сабаб бўлади. Бу ҳолатни ифодалаш учун З.Фрейд «кундалиқ ҳаётдаги психопатия» атамасини қўллаган.

4. Н.Г.Фолф модели-бунда муаллиф стрессга ижтимоий-психологик кўзгатувчиларга нисбатан физиологик реакциялар сифатида қараган ва бу реакция шахснинг руҳий тайёргарлиги, индивиднинг хулқ-атвор мотивлари, вазиятнинг аниқланиши ва унга бўлган муносабатга боғлиқдир, деган фикрни илгари сўрган.

5. Стресснинг фанлараро модели-муаллифларнинг фикрича, стресс айрим ёки кўпчилик индивидларда хавотирлик чақирувчи ва физиологик, психологик ва хулқ-атвор реакцияларига олиб келувчи кўзгатувчи сабаблар таъсирида юзага келади.

Психологик стресс когнитив назариясининг ишлаб чиқилиши Р.Лазаруснинг изланишлари билан боғлиқ. Бу назарияда нохуш таъсирга баҳо бериш ва стрессни бартараф этишда субъектнинг билиш жараёнлари ҳам рол ўйнайди. Таъсирнинг «зиён келтирувчи» хусусиятга ега бўлиши унинг интенсивлиги, аҳамиятлилиги, ноаниқлик даражаси ва таъсир этиш вақтларига боғлиқ бўлиб, булар индивиднинг таъсирни бартараф эта олишига сарфланадиган ички захираларига ҳам таъсир кўрсатади. Бундай шароитда индивид субъектнинг ички захираси асосан унинг психологик тузилишининг компонентлари ва психологик ҳолати билан тавсифланади.

Психологик зўриқишлар организмнинг турли функционал тизимларидаги ўзгаришларда намоён бўлса, унинг жадаллиги ёки кучи кайфиятнинг бўзилишидан тортиб, ошқозон яраси ёки юрак инфарктигача олиб келиши мумкин. Хиссий зўриқишларнинг намоён булишини турлича таснифлаш мумкин. Бироқ психология учун уларни қуйидагича таснифлаш мақсадга мувофиқ:

1. Хулқ-атворга хос реакциялар.
2. Ақлий фаолиятдаги реакциялар.
3. Ҳиссий соҳадаги реакциялар.
4. Физиологик жараёнлардаги ўзгаришлар.

Психомоторикадаги ўзгаришлар мушакларнинг, айниқса, юз ва бўйин мушакларининг ҳаддан зиёд зўриқишида, кўлларнинг титрашида, нафас олиш ритмининг бўзилишида, овознинг титраши, сенсомотор реакциялар тезлигининг пасайиши, нутқ бузилиши ва бошқаларда намоён бўлади. Ю. В. Шчербатих томонидан ўтказилган тажрибаларда стресс ва бошқа ҳиссий зўриқишлар инсоннинг ёзувига ҳам таъсир кўрсатар экан. Масалан, ёмон кайфият таъсирида харфлар орасидаги масофа кенгайиб, харфларнинг енига катталашиб кетишига таъсир етади. Яхши кайфиятда эса кишининг ёзуви майда харфлар билан, чиройли ҳолда ёзилади. Кун тартибининг бўзилиши-уйқунинг қисқариши, иш вақтининг тунги даврга ўтиб қолиши, фойдали одатлардан воз кечиш, ҳиссий зўриқишларни бартараф этишнинг мос келувчи усулларини топа олмасликда кўринади. Касбий фаолиятдаги ўзгаришлар иш жойидаги одатий ҳаракатларни бажаришдаги хатоларнинг кўплиги, вақтнинг сурункали тарзда етишмаслиги, иш самарадорлигининг пасайиб кетиши, ҳаракат мувофиқлигининг бўзилиши, аниқликнинг йўқолишида кузатилади.

Баъзи муаллифлар “ҳиссий стресс” ва “ҳиссий зўриқиш” тушунчаларини фарқламайдилар. Ҳар икки ҳолат учун ҳам мимикадаги ўзгаришлар, ҳаракатларни бажаришдаги нуқсонлар, нутқ талаффузидаги бўзилишлар хосдир. Ушбу муаллифлар томонидан келтирилган вазиятлар таҳлили шуни кўрсатадики, бу ерда классик табиатга эга бўлган узок муддатли стресслар ҳақида эмас, балки қисқа муддатли ҳиссий зўриқиш ҳақида боради. Улар томонидан стресс таркибига қам қирувчи ҳиссий зўриқишлар пайтида намоён бўладиган хулқ-атвор реакцияларининг қуйидаги таснифи келтирилади:

- импульсив шакли-ҳаддан зиёд қўзғалувчанлик, тормозланиш фаоллигининг пасайиши, хато ва шошилиш ҳаракат;
- тормозловчи шакли-асаб тизими захирасининг пасайиши ҳисобига ҳимояловчи тормозланишнинг кучайиши;
- генерализацияловчи шакли - қутилмаган ҳаракатлар.

Онгнинг доимо ҳиссий зўриқишни вужудга келтирган сабабларини таҳлил қилиш билан бандлиги, ундан чиқиш йўлларини ақтариш хотира кўламини торайтиради, зарур материални қайта эсга туширишни қийинлаштиради. Шунингдек, ҳиссий зўриқишлар пайтида иккита ярим шарнинг ўзаро таъсирининг ўзгариши ҳам мумкин, яъни “эмоционал”-ўнг ярим шар “мантиқий” - чап ярим шардан устун бўлади. Ақлий фаолиятнинг сусайиши стрессни вужудга келишига таъсир кўрсатган вазиятдан чиқиш йўлларини топишни қийинлаштиради.

Хулоса ўрнида шуни айтиш керак. Ҳар қандай фаолият (ўйин, таълим ва меҳнат) давомида у ёки бу даражадаги зўриқишлар бўлиши мумкин. Ҳиссий



зўриқишлар-стресс (жиддийлик), безовталаниш, кўрқув, ҳаяжон, хавотирлик шаклида намоён бўлади. Ўқув фаолиятига хос ҳиссий зўриқишлар объектив (ташки) ва субъектив (ички) омиллар таъсирида юзага келади. Талабаларнинг ўқув фаолиятидаги ҳиссий зўриқишлар унинг самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир этиши мумкин. Ўқув фаолиятига хос зўриқишлар барча талабалар томонидан бир хил жадаллик ва давомийликда ичдан кечирилмайди. Ҳиссий зўриқишлар ўқув фаолияти мотивацияси, қизиқишлар ва талабаларнинг психологик тайёргарлигига кўра намоён бўлади.

#### Адабиётлар:

1. Давлетшин М.Г. Замонавий мактаб ўқитувчиси психология. Т., 1998
2. Шербаков А.И. Ёш психологияси ва педагогик психологиядан практикум. Тошкент - 1991
3. Ғозиев Е. Психология. Т., —Ўқитувчи, 1994
4. Крутетский В.А. Педагогик психология асослари. Т., —Ўқитувчи, 1976
5. Левантуев П.И., Асқархўжаев А., Чудновский В.Е., Вохидов М.В. Болалар психологияси очерклари. Т., —Ўқитувчи
6. Давлетшин М.Г. ва бошқалар. Ёш даврлари ва педагогик технология. Т., 2004
7. Машарипов Й. Таълим жараёнида талабаларнинг руҳий ҳолатини босқарич муаммолари. Педагогиканинг долзарб муаммолари. СамДУ, 1996.

#### Резюме

*Мақолада талабаларнинг таълим жараёнида вужудга келадиган психик ҳолатлари, психик зўриқиш турлари стресснинг номаён бўлиш шакллари ҳақида кенг тушунчалар берилган.*

#### Резюме

*В статье дается широкое представление о психических состояниях студентов в процессе их обучения, видах психического напряжения, формах проявления стресса.*

#### Resume

*The article provides a broad understanding of the mental states of students in the course of their education, the types of mental stress, and the forms of the manifestation of stress.*

**Калим сузлар:** кўлларнинг титрашида, нафас олиш ритмининг бўзилишида, овознинг титраши, сенсомотор реакциялар тезлигининг пасайиши, стресс, имконият, шарт-шароит.

**Ключевые слова:** при треморе рук, нарушении ритма дыхания, треморе голоса, снижении скорости сенсомоторных реакций, стрессе, возможности, состояниях.

**Key words:** in tremors of hands, disturbance of breathing rhythm, tremor of voice, decrease in speed of sensorimotor reactions, stress, opportunity, conditions.

UDK. 796/799

## SPORTTA MARKETING XÍZMETIN SHÓLKEMLESTIRIW

M.T.Sultamuratova

*Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

**Aktuallığı:** Sportta marketing xızmetin engizi birinshi náwbette sport túriniń abıroyın asırıp onıń xalıq aldında múnásip abıroyǵa iye bolıwına alıp keledi.

Rawajlangan mámleketlerde sport klubları óz xızmetlerin ózleri shólkemlestiredi hám óz klublarına qábiletli sportshılardı qamtıp alğan halda olardıń abıroyın jáne de asırıp baradı. Eger, O‘zbekistonda ham sport marketing gullab yashnasa, sport turlarining takomillashuviga olib keladi. Sonıń ushın da sport marketingin ilimiy jaqtan izertlew házirgi dene mádeniyatı iliminiń tiykarǵı wazıypalarınan biri bolıp esaplanadı. Biz búgingi jumısımızda Ózbekstanda marketing xızmatini rawajlandırıw jolların hár tárepleme kórsetip beriwge háreket ettik.

Ózbekstan Respublikasında sport mámleketlik siyasat dárejesinde qaraladı. Mámleket basshısı tárepinen sporttı rawajlandırıw boyınsha imzalağan párman hám qararları bunıń ayqın dálili bolıp tabıladı. Sebebi, húrmetli Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoev óziniń “Jańa Ózbekstan strategiyası” kitabında “Jámiyette salamat turmız tárizin qalıplestiriw, dene tárbiya hám sporttı jáne de galabalastırıw áhmiyetli wazıypalarımız qatarına kiredi.”-[1,219] dep atap ótkenindey respublikamızda sport tarawı óziniń jańa rawajlanıw basqıshlarına iye bolıp baratır.

Húkimet tárepinen tastıyqlanğan dene tárbiya hám sporttı rawajlandırıw jobası galabalıq sport ilajlarına sarıplanğan-qarjılar elementleri boyınsha tiyisli dárejedegi byudjetti qalıplestiriw ushın tiykar bolıp xızmet etedi.

Mámleket byudjeti tiykarınan fizikalıq hám huqıqıy shaxslardan alınatuǵın salıq tólemleri esabına qalıplese. Olardıń bir bólegi mámleket ushın eń áhmiyetli bolğan baǵdarlardı finanslıq támiynlewge sarıplanadı.

Dene tárbiya hám sporttıń rawajlanıwın finanslıq támiynlewge byudjet qarjıların jumsalar eken, mámleket nátiyjede hár tárepleme sáykes rawajlangan jetkinshekti qalıplestiriwge, salamat turmıs tárizin engiziwge, milletti sawallandıruǵa, ardaqlı sport túrleri menen shuǵıllanıw ushın shárt-shárayatlar jaratılıwına úlken itibar qaratadı. Milliy sporttı, atap aytqanda, joqarı nátiyjelerge iye sporttı rawajlandırıp, milletti sol jol menen birlestiredi, jetkinshekte patriotlıq, óz mámleketi menen maqtanıw sezimin qalıplestiredi.

Endi bizlerde haqılı túrde bir soraw tuwıladı, sport ushın marketing kerek pe? Bul sorawǵa haqılı túrde “Kerek!” dep juwap beremiz. Sebebi, sport bul insanlardıń fizikalıq jaqtan rawajlanıwına, onıń kámil insan bolıp jetilisiwine járdem beretuǵın xızmet túri. Bul xızmetti kórsetiwshiler álbette trenerler. Sport iskerligin júritiwde birinshi náwbette mámleket támiyinleydi, qáwenderler járdem beredi degen oyǵa keliwimiz múmkin. Biraq sonı yadta tutıwımız kerek, jámiyetshilikte qızıǵıw hám talap bolmağan hár qanday iskerlik túri óz jumısın toqtatıwı múmkin. Demek bul dene tárbiya hám sport mekemelerin analizlew hám kompleks bahalaw ol yamasa bul buwındaǵı hálsiz táreplerdi anıqlaw hám soǵan sáykes túrde ilajlardı islep shıǵıw imkaniyatın jaratadı. Endi marketing haqqında qısqasha toqtalıp ótsek.

Hámmege belgili bolǵanıday házirgi zaman bazar ekonomikası zamanı. Bul dáwirde jaqsı dáramat tabıw ushın álbette tovar hám xızmetlerdiń talap hám ótimlilik dárejesin puxta biliwimiz kerek. Bunıń ushın bizge marketing xızmeti járdemge keledi.

Al endi sol marketingtiń tiykarı ne? Marketingtiń jumbaǵı sonda, ol insaniyattıń eń áyyemgi iskerlik túrlinen biri bolıwına qaramastan, eń jas biznes pán bolıp esaplanadı. Maykl Beyker (1975) [2, 24]

Marketingtiń bir qansha táriypleri bolıp, derlik hár bir marketing haqqındaǵı kitap avtorları marketingke ózleriniń táriyplerin beredi.

Marketing – satıwshı hám qarıydar ortasındaǵı tovar, ónim yamasa xızmetler almasıwı nátiyjesinde kompaniyanıń qunınıń asıwı dárejesine aytıladı.

Paydalı almasıw nátiyjesinde satıp alıwshı belgili bir ónim, Tovar yamasa xızmetke bolǵan mıtájligin qanaatlandıradı, satıwshı bolsa óziniń paydasın kóredi.

Marketingtiń maqseti –taza qarıydarlardı ónim, tovar yamasa xızmetke qızıqtırıw, olarǵa joqarı payadalıw sapasın usınıp, eski qarıydarlardı saqlap qalǵan halda, olardıń tınımsız ózgerip turıwshı mıtájliklerin qanaatlandırıwdan ibarat.

Marketingtiń tiykarǵı wazıypası –hár bir bazardıń talapları hám mıtájliklerin anıqlaw, olar arasınan óz kompaniyalarınıń basqa básekileslerine qaraǵanda joqarı dárejede xızmet kórsete alatuǵınların tańlawdan ibarat bolıp tabıladı.

Marketingke alımlar túrlishe táriyp bergen. I.K.Belyaevskiy bılay degen: «Marketing – bul bazardı úyreniw hám tártipke salıw, basqarıw sisteması bolıp tabıladı» [3, 121]. Jan-Jak Lamben bolsa marketingke tómendegishe táriyp beredi: «Marketing shólkemler hám adamlardıń qálew hám xızmetlerdi erkin, básekili tańlawın támiyinlew arqalı qanaatlandırıwǵa baǵdarlanǵan jámiyetlik process bolıp tabıladı» [4,25], «Marketing – bul bir waqıttıń ózinde biznes filosofiyası hám iskerlik processı».[4,134]

Usı táriyplerden sonı aytıw múmkin, marketing – bul bazardı úyreniw, ol arqalı paydalanıwshıǵa tásir etiwden ibarat. Talap hám usınıstıń óz-ara táhiri – bul óz aldına shaxslar yamasa topardıń qálew-mıtájliklerin úzliksiz qanaatlandırıw processı esaplanadı. Bul process óz náwbetinde usınday social-ekonomikalıq kategoriyalardıń óz-ara tásirine tiykarlanadı, yaǵnıy olarǵa mıtájlik, qálew, talap, satıp alıw, ayırbaslaw, pitim, hám anıq tovar hám xızmetlerden paydalanıw kiredi. Bul túsinikler marketingtiń áhmiyetin biliwge járdem beredi.

Marketing elementleriniń payda bolıwı XVII ásirdeń ortalarına barıp taqaladı. Bul dáwirde tovarlardı natural ayırbaslawdıń túrli formaları payda boladı, keyinirek marketing iskerliginiń birinshi elementleri, yaǵnıy reklama, baha, satıw sıyaqlılardı rawajlanıwı gúzetildi. [4,8]

Marketing dúnya ámeliyatında kútilmegende payda bolǵan emes. Ol islep shıǵarıwdı hám satıwdı rawajlandırıw usılları, maqsetleri hám wazıypalarına menedjerlerdiń kóp jıllıq tájiriybeleri nátiyjesi bolıp tabıladı. Áyyemgi ótken zamanlarda etikshi óz ustaxanası bir jup remontlanǵan etikti asıp qoyıp, tovardı qızıqtırıwdıń ayırım usıllarınan paydalanǵan, biraq marketing koncepciyası biraz keyin payda bolǵan. XVIII ásirdeń ekinshi yarımında belgili ekonomist Jorj Smit óziniń “Jámiyet baylıqları” shıǵarmasında islep shıǵarıwshınıń qarıydardıń talabın qandırıwdan bólek uwayımı joq bolıp tabıladı - dep jazǵan edi.

Marketing koncepciyasınıń qalıplesiwine ilimiy-texnikalıq rawajlanıw, olardıń tez pát penen jańalanıp turıwı, islep shıǵarıwdı nátiyjeli basqarıw hám taǵı basqalar úlken tásir kórsetedi. Marketing evolyuciyasınıń birinshi basqışı XX

ásirdiń basınan 30-jıllardıń ortalarına shekem, ekinshi basqıshı bolsa 30-jıllardıń ortalarından 80-jıllardıń ortalarından, úshinshi basqıshı bolsa 80-jıllardıń ortalarından tap házirgi kunge shekem bolǵan dáwirdi óz ishine aladı.

Marketing evolyuciyasınıń birinshi basqıshında izbe-iz eki koncepciya payda boldı: islep shıǵarıwdı hám tovardı jetilistiriw koncepciyaları.

Islep shıǵarıwdı jetilistiriw koncepciyasınıń qollanıw eki jaǵdayda orını boladı. Birinshisi, talap usınıstan joqarı bolǵan jaǵdayda. Bul jaǵdayda kárxana administraciyası tiykarǵı itibardı islep shıǵarıwdı kóteriwe qaratadı. Ekinshisi, tovardıń ózine túser bahası joqarı bolǵanda, sebebi, onı azaytıw ushin islep shıǵarıw natıyjeliligini asırıw talap etiledi. Solay eken, bul koncepciyada tovar islep shıǵarılsa jeterli, hesh qanday marketing ilajları qollanbasa da tovardıń qarıydarlarǵa satılıwı támiyinlenedi.

Tovardı jetilistiriw koncepciyasınıń mánsi sonnan ibarat, qarıydarlar joqarı sapalı, jaqsı ekspluatacion ózgesheliklerge hám xarakteristikalarǵa iye bolǵan tovarǵa unamı qaraydı. Solay eken, firma yamasa kárxana basqarıwshıları tovar sapasını jaqsılawǵa, ekspluatacion qásiyetlerdi asırıwǵa, qadaqlawǵa, baha hám dizayn járdeminde tovardıń qarıdarǵa tartımlılıǵın asırıwǵa, ulıwma bul tovardıń sapası joqarı dárejede ekenligine qarıyardı isendiriwe óz kúsh-qudıretin sarıplawı kerek. Basqasha aytqanda, bul koncepciya “sezilmes marketing”ke alıp keliwi múmkin. Mısalı, “Ózbekstan hawa jolları” kompaniyasınıń administraciyası klientlerge tek samolyot kerek dep oylap, basqa qolaylıqlar hám xızmetlerdi shólkemlestiriwdi oylawmasa, ol halda klientlerin joǵatıp qoyıwı da múmkin.

Marketing evolyuciyasınıń ekinshi basqıshında kommerciya iskerligin jedellestiriw hám marketingtiń ulıwma koncepciyaları (marketing-miks) payda boladı. Bul koncepciyalarda tiykarǵı itibar tovardı satıwǵa hám qarıydarlarǵa qaratılǵan.

Kommerciya iskerligin jedellestiriw koncepciyası tovardı qızıqtırıw, satıw hám satılıwdı xoshametlew tarawında jeterli dárejede, hátte agressiv háreketler ámelge asırılmasa, qarıydarlar kárxananiń tovarların kerekli muǵdarda satıp almaydı dep esaplaydı. Kóplegen firmalar satıwda qıyınshılıqlar tuwılsa, artıqsha islep shıǵarıw belgileri kórine baslasa, usı koncepciyanı shamalaydı. Bunday firma hám kompaniyalardıń maqseti-bazar talap qılıp atırǵan tovarlardı islep shıǵarıw emes, bálkim islep shıǵarıwǵan tovarlardı satıwdan ibarat bolıp esaplanadı.

Kópshilik jaǵdaylarda kommerciya iskerligin jedellestiriw hám marketing koncepciyaların bir-biri menen aljastırılardı. Marketing tarawı boyınsha iri qánige T. Levitt olardı bir-birinen tómendegishe parıqlaydı dep kórsetedi: kommerciya iskerligin jedellestiriw koncepciyası-bul dıqqat-itibardı satıwshı mıtájligine qaratıw, marketing koncepciyası bolsa pútkil dıqqat-itibardı qarıdarǵa qaratıwdan ibarat bolıp esaplanadı.[5,45]

Marketing funkciyaları onıń ámeldegi iskerligin ańlatadı, buǵan tiykarlanıp, marketingtiń tórt funkciyası ámelde qollanıladı: analitik, islep shıǵarıw, satıw, qadaǵalaw.

Analitik funkciyanıń tiykarǵı mazmunı keń qamılǵan marketing izertlewlerin (marketing research) ótkeriwden ibarat bolıp esaplanadı. Bul

izertlewlerge tiykarlanıp ush baǵdarda alıp barıladı: bazardı kompleks izertlew, firmanın islep shıǵarıw hám satıw imkaniyatların úyreniw, marketing strategiyasın islep shıǵıw.

Marketing analitik funkciyasınıń sońǵı nátiyjesi hár qaysı bazarda firmanın maqsetli rawajlanıwı hám buǵan erisiw strategiyasın qalıplestiriwden ibarat boladı. Mısalı, firma óziniń global rawajlanıwınıń tiykarǵı -háreketlendiriwshi quralı retinde hár túrlı bazarda “qaymaǵın alıw” yamasa “bazardı pútkilley qamtıp alıw” strategiyalarınan paydalanıp, diversifikaciya strategiyasın tańlawı múmkin hám taǵı basqalar. Ulıwma, ol yamasa bul strategiyanı tańlaw firmanın imkaniyatları, bazardaǵı ámeldegi jaǵday, kompaniyanıń óz aldına qoyǵan maqseti sıyaqlıları menen anıqlanadı.

Islep shıǵarıw funkciyası belgili assortimenttegi tovarlardı jaratıw, úskenelerdi jańalaw, jańa texnologiyalardı islep shıǵıw, tovar satılǵannan keyingi xızmetti shólkemlestiriw hám taǵı basqalardı óz ishine aladı.

Satıw funkciyası tovar háreketi sistemasın shólkemlestiriw, baha siyasatı, tovardı qózǵaw boyınsha ilajlar islep shıǵıw, kadrlardı jumısqa qabıllaw, oqıtıw, mamanlıǵın asırıw ushın qayta tayarlaw sıyaqlı máselelerdi óz ishine aladı.

Marketing qadaǵalaw funkciyası firmanın marketing baǵdarlamasın ámelge asırıw processinde, yaǵnıy qoyılǵan maqsetke erisiwdegi marketing iskerliginiń jetiskenlik hám kemshiliklerin anıqlaw ushın ótkeriledi. Eger, kemshilikler anıqlansa, bul kemshiliklerdi saplastırıw ilajları islep shıǵıladı.

Insan birinshi náwbette zárúrli mútajlıǵın qanaatlandırıwǵa háreket etedi. Bul wazıypa sheshilmesten-aq, insan náwbettegi zárúrli mútajlıktı qanaatlandırıwǵa háreket etedi. Maslou piramidasında kórsetilgeni sıyaqlı, insan ushın birinshi zárúrli mútajlık fiziologiyalıq (azıq-awqat, kiyim-keshek, jasaw ushın orın) mútajlık esaplanadı.[6,141]

Islep shıǵarıw mútajlıǵı degende bolsa kárxananıń islep shıǵarıw iskerligin ámelge asırıw ushın zárúr bolatuǵın predmet hám xızmetler túsiniledi.

Marketing túsiniǵı bazar tarawınıń hár qanday iskerligi menen baylanıslı, sol sebepli marketing sóziniń awdarması hám kelip shıǵıwı keltiriledi (*ing. Market - bazar, ing - aktiv, iskerlik - háreket mánisin ańlatadı*).

Marketing bul tek ǵana filosofiya, pikirlew forması hám ekonomikalıq oylaw baǵdarı, biraq ayırım firma, kompaniya, tarmaq hám pútkil ekonomika boyınsha ámeliyat iskerligi de bolıp tabıladı.

Talap penen usınıstıń óz-ara tásirini - bul óz aldına shaxslar yamasa gruppanıń qálew-mútajlıkların úzliksiz qandırıw procesi bolıp esaplanadı. Bul process óz gezeginde sonday sociallıq-ekonomikalıq kategoriyalardıń óz-ara tásirine tiykarlanadı, yaǵnıy olarǵa mútajlık, qálew, talap, satıp alıw (ayırbaslaw, pitim) hám anıq tovar hám xızmetlerdi tutınıwı (isletiliwi) kiredi.

Óz-ózin finanslıq támiynlew túrli derekler, atap aytqanda: dene tárbiyası - sport mekemeleriniń isbilermenlik iskerliginen alatuǵın dáramatlar, qáwenderler, sport lotoreyalarınıń ótkeriliwinen túsetuǵın túsimler, sonıń menen birge, nızamshılıqta qadaǵan etilmegen basqa derekler esabınan ámelge asırıladı. Óz-ózin finanslıq támiynlewde isbilermenlik iskerligi zárúrli orın tutadı. Sonı aytıw kerek,

isbilermen qandayda bir tarawda iskerlik kórsetiwde barlıq qawip-qáterlerdi óz moynına aladı, sebebi, bul iskerlik nátiyjesi payda menen bir qatarda úlken bankrotlardan ibarat bolıwı da múmkin. Isbilermenlik iskerligi ekonomikanıń hár túrli tarawında, atap aytqanda, dene tárbiya hám sport hám de sonıń menen baylanıslı tarmaqlarda ámelge asırıladı. Zamanagóy ekonomikalıq pikirlew forması hám de kommerciyalıq iskerligi zamanagóy sport tarawına tereń kirip barıp, jarıslar sisteması, sportshılar, trenerler, tóreshilerge aqsha tólew hám xızmet kórsetiwdi ózgerтип jiberdi.

Sporttaǵı isbilermenlik iskerliginiń háreketlendiriwshi kúshleri tómendegiler bolıp tabıladı:

- sport isbilermenligin islewdi qálewı, ózinde qaysı tarawǵa qábiliyet sezse, sol tarawdaǵı iskerlikke jigerli túrde kirisiw;

- dáramat alıw arqalı óziniń poziciyasın bekkemlew hám jámiyet ushın paydalı jumıs kórsetiw;

- óz dóretiwshilik, jeke imkaniyatların kórsetiw.

Isbilermenlik iskerligi tek huqıqıy shaxslar tárepinen emes, dene tárbiyası - sport kommerciyalıq shólkemleri tárepinen de, eger buǵan shólkem qaǵıydasında qarsı pikir bildirilmegen bolsa, ámelge asırıladı. Ol hár túrli qosımsha xızmetler (mıymanxana, transport, sawda-satıq, remontlaw hám b.) de kórsetiw múmkin.

Solay etip, isbilermenlik iskerligi subektleri retinde fizikalıq shaxslar da, jámaátlik isbilermenler, yaǵnıy huqıqıy shaxslar da maydanǵa shıǵa aladı. Kommerciyalıq dene tárbiyası-sport mekemeleri hár túrli sırtqı kórinislerde - jeke shaxs mülki, juwapkerligi sheklengen jámiyet, jabıq hám ashıq túrdegi akcionerlik jámiyeti kórinislerinde júzege keliwi múmkin. Iskerlik túrleriniń bunday hár túrli bolıwı xojalıq talabı, bazar ekonomikasınıń shárti bolıp esaplanadı.

Isbilermenlik iskerligi adamdıń dóretiwshilik ideyaları, kúsh-ǵayratları asıwına járdem beredi, shaxstıń imkaniyatlarınıń ashılıwı, kerekli payda alıwı ushın úlken sharayatlar jaratadı.

Sporttaǵı isbilermenlik isbilermenliktiń óz aldına túri bolıp, onı hár kim de ámelge asıra almaydı. Bunday iskerlik iyelerine tek shólkemlestiriwshilik qábileti ǵana emes, ekonomika, anatomiya, fiziologiya, sport pedagogikası, sport menedjmenti hám marketingi, sport huqıqı hám de taǵı basqa pánler boyınsha tereń bilimler kerek. Tek sonday bilim hám kónlikpeler isbilermenge jaqsı nátiyjelerge úmitleniw ushın tiykar boladı.

Bazar ekonomikası sharayatında dene tárbiya hám sporttıń rawajlanıwına ámel etiwı mudamı finanslıq támiynlewdiń qosımsha dereklerin izlewdi názerde tutadı, usılardan biri - qáwenderlik. Qáwenderlik - bul qáwender jáne onıń járdeminen paydalanıwshı shaxstıń óz-ara munasábetleri bolıp, olar arasında túrli dáldalshılar da bolıwı múmkin, nátiyjede dene tárbiyası-sport mekemeleri hám de ilaj shólkemlestiriwshileri marketing xızmetlerin ámelge asırıwda (ónimdi islep shıǵarıw, satıw hám b.) qatnasqanları ushın juwap jolı menen de islep shıǵarıw hám tutınıw quralların tayarlawshılar, sonıń menen birge, xızmet kórsetiw tarawı firmalarınan hár túrli materiallıq kómek (finanslıq qarjılar, tovarlar, xızmetler) aladı. Bunda orınlı bir soraw tuwılıwı múmkin, bul qáwenderlikten isbilermenlik

subyektlari qanday payda kóredi? Olardıń eń tiykarǵı paydası ónimleriniń reklamalanıwı. Bul jaǵday kóbinese Evropa mámleketlerinde óziniń sáyleleniw tabadı.

Evropa mámleketlerinde mámleket tárepinen sport tarawına ajratılatuǵın qarjılar júdá kem. Mısalı, Vengriyada bul kórsetkish shama menen 0, 13%, Italiyada 0, 3%, Franciyada 0, 2%, Shveycariyada 0, 2%, Shveciyada 28% ti quraydı. Trenerler, pedagoglardıń hár túrli sport klublarında valantyor retinde jumıs alıp barıwı da biraz kóp ushıraydı. Mısalı, Franciyada bunday iskerlikti 1 mln ga jaqın adam ámelge asıradı. Shveycariyada firmalar hám GXQ dene tárbiyası hám de sporttıń rawajlanıwına mámleket byudjetinen 6 ese kóp aqsha sarıplaydı, xalıqtıń finanslıq úlesi bolsa mámleket byudjeti hám jergilikli byudjet qarjılarınınan 212 ret kóp. Solay etip, shet el mámleketlerinde dene tárbiya hám sporttı finanslıq támiynlew dereklerin úyrenen ekenbiz usı baptaǵı ulıwma tendensiya sonday boladı yaǵnıy jeke derekler mámleket hám jergilikli byudjetten kóplew qarjı jumısaydı.

Jáhán jámiyetshiligindegi payda bolıp atırǵan turaqsızlıq hám de inflyaciya processleri sharayatında paydanıń asıwına tiykarlanıp tovarlar bahasınıń ósiwi, yaǵnıy paydanıń inflyacion toltırılıwı esabına júz beredi. Básekishilik hám de bazardıń tovarlar menen toldırılıwı rawajlanıp atırǵan waqıtta paydanıń payda bolıwında belgili maqsetlerge qaratılıw faktori óziniń sheshiwshi áhmiyetin joǵatadı, sebebi usı sharayat islep shıǵarıwshılardıń bahanı asırıw hám sol jol menen payda alıw imkaniyatların sheklep qoyadı. Bul jaǵdayda ózine túser bahasın tómenletiw faktori aldınǵı orınǵa shıǵadı, buǵan islep shıǵarıw natıyjeliliginiń asırıw, sonıń menen birge, aqsha tólewge sarıplanatuǵın bir qatar qarjılardı kárxana ıqtıyarında qalatuǵın paydadan maqsetke muwapıq alıp barıw esabına erisiledi. Olardı ónim ózine túser bahasınan shıǵarıp taslaw óndiristiń sońı nátiyjeleri ósiwine, bahalardıń tómenlewi, paydanıń artıwına járdem beredi. Nátiyjede sport shólkemi menedjeri aldında shólkemniń óz jumısı ushın sonday sharayatlar jaratıw hám de sol jaǵdayǵa muwapıq finanslıq-xojalıq siyasatın islep shıǵıw mashqalası turadı, olar qoyılǵan maqsetke erisiwge - paydanıń asıwı jáne onıń optimallasıwına kómeklesiwi kerek.

Óz-ózinen payda ekonomikanı rawajlandırıwı onı qollap –quwatlawǵa hám sawallandıırıw ushın tiyisli rezervler bazasın jaratıw sıyaqlı ózine tán wazıypalardı orınlay alıwı, yaǵnıy shólkem óz qarız alıs-beris minnetlemeleriniń imkaniyatına qarap ıyelewi ushın finanslıq jaǵdayın jeterli dárejede saqlap turıwı kerek. Sol sebepli de joqarıdaǵı mashqalanıń sheshiliwi salıqqa tartıw siyasatın jetilistiriw, isbilermenlik hám de salıq munasábetlerin rawajlandırıw menen óz-ara baylanıslılıqta alıp barılıwı shárt. Shólkemniń finanslıq jaǵdayı degende, kárxananıń óz iskerligin finanslıq támiynlew qábleti názerde tutiladı, óz gezeginde bul iskerlik shólkemi múlkin qalıplestiriw, háreketlentiriw hám de pütünligin támiyinlew, odan paydalanıwın qadaǵalap barıw processlerin óz ishine aladı. Shólkemniń finanslıq-ekonomikalıq nátiyjeleri óz qarız alıs-beris minnetlemelerin orınlawdıń tiykarǵı wazıypaları tómendegiler: shólkemniń paydasın bahalaw, onıń jaǵdayı hám háreketi; jeke hám zayom kapitalı derekleriniń hám de dúziwi

dinamikasın, olardıń jaǵdayı hám háreketin bahalaw, shólkemniń finanslıq turaqlılıǵın tolıq hám salıstırmalı kórsetkishleri analizi hám de onıń dárejesindegi ózgerislerdi bahalaw; shólkemniń tólew qábileti jáne onıń balansındaǵı aktivlerdiń bar ekenligin analizlew.

Finanslıq analizdiń tiykarǵı maqseti sport shólkemi finanslıq-xojalıq iskerligindegi kemshiliklerdi waqıtında anıqlap, saplastırıw, finanslıq jaǵdayın hám tólemlerdi ámelge asırıw qábiletin jaqsılaw imkaniyatların tabıwdan ibarat. Sport shólkemi finanslıq-ekonomikalıq nátiyjesin analizlew ushın tiykarǵı informaciya derekleri retinde buxgalterlik esabat balansı, payda hám zıyanlar esabatı, kapitaldıń háreketi haqqındaǵı esabat hám basqa esabat túrlerin kórsetiw múmkin. Payda hám zıyanlar kórsetkishleri sport shólkemi xojalıq iskerliginiń finanslıq nátiyjelerin xarakteristikalaydı. Paydanıń ósiwi óz-ózin finanslıq támiynlew, islep shıǵarıwdı keńeytiw, sociallıq mashqalalardı sheshiw ushın tiykar jaratadı, byudjet, bankler hám finanslıq munasábetler jolǵa qoyılǵan basqa shólkemler aldındaǵı minnetlemelerdiń bir bólegi orınlanadı.

Bazar ekonomikası hár qanday sport shólkeminiń aldına zárúrli wazıypalardan biri retinde finanslıq támiynlew derekleri haqqındaǵı máseleni qoyadı, ol hár túrli finanslıq rezerv dereklerinden dúziledi. Olardı eki tiykarǵı gruppǵa birlestiriw múmkin: byudjet hám byudjetten tısqarı finanslıq rezervler yamasa óz-ózin finanslıq támiynlew, usınıń menen birge, bazar ekonomikası hár qanday sport shólkemi hám de klubı aldına óz isbilermenlik iskerligin ámelge asırıw, mısalı, sportqa tiyisli gazeta, jurnallar, bukletler, kitaplar basıp shıǵarıw, jarıslardan televiziyalıq hám radoiesittiriwler (reportajlar) tayarlaw ushın huqıqtı satıw, sportshılar aldı-sattısı menen shuǵıllanıw sıyaqlı wazıypalardı qoyadı.

Sport shólkemi finanslıq jaqtan jumıs alıp barıwǵa ılayıq bolıwı ushın menedjer shólkemniń finanslıq jaǵdayın analizlep shıǵıwı kerek, onıń ushın ol aldınǵı jıllardaǵı iskerliginiń finanslıq jaǵdayın úyreniwi, payda yamasa finanslıq zıyan keltiretuǵın dáramat yamasa joytıwlar elementlerin, hádden tıs joqarı hám qısqartılıwı zárúr bolǵan qarjılar elementlerin anıqlawı maqsetke muwapıq boladı. Menedjer sport shólkeminiń finanslıq jobaların (qısqa múddetli - 1 jılǵa shekem, ortasha múddetli - 3 jılǵa shekem, uzaq múddetli - 5 jılǵa shekem) islep shıǵıwı kerek. Bunday jobalastırıw finanslıq qurallardıń reklama, prezentaciya qarjıları, jámiyetshilik menen islesiwge operativ hám de maqsetke baǵdarlap jumsaw ushın zárúr.

Bunnan tısqarı, menedjer kommerciya jobalarınń biznes-rejesin tayarlawı, finanslıq qararlar qabıllaw ushın informaciya bazasın jaratılıwı kerek. Jobalastırılǵan wazıypalardı orınlaw ushın menedjerge olardı ámelge asırıwdıń arawlı bir mexanizmi kerek boladı. Hár túrli finanslıq qurallar, mısalı, bank depozitleri, zayom hám de valyuta operaciyaları, qımbatlı qaǵazlar, veksellar, mámleket hám korporativ obligaciyaıarı áne sonday mezanizmlar esaplanadı. Bunnan tısqarı, sport shólkemi menedjerler, sportshılar, trenerlerge pul qarjıların sarıplaydı, olar keyinirek bul investiciyalardı orawları kerek. Usınıń menen birge, sport mekemeleri finanslıq qurallardı jaqın túrdegi bizneske, payda keltiretuǵın kárxanalardı satıp alıwǵa jumsawı múmkin jáne bul ilajlardıń barlıǵı maksimal



dáramat alıwdı, isenimlilik, likvidlikni támiyinlew maqsetinde ámelge asırıladı. Finanslıq máseleler boyınsha menedjer sonı este saqlawı kerek bolǵan, payda muǵdarın kóbeytiw hár túrli qáwipler menen baylanıslı, pul qarjılarınıń tek bir-ekewi ǵana finanslıq quralǵa jumsaw maqsetke muwapıq emes. Investiciyalardı jaylastırıwdıń aqılǵa say jolı olardı finanslıq qawip-xaterler múmkinshiligin imkaniyatı barınsha kemeytiriwshi túrli finanslıq qurallarǵa jumsaw strategiyasın tabıw bolıp tabıladı.

Menedjerde finanslıq rezervlerdi jaylastırıwdıń qanday variantları ámelde qollanıladı? Óz qımbatlı qaǵazlarınıń emissiyası. Sırttan finanslıq túsimlerdi tartıw ushın sport shólkemi óz qımbatlı qaǵazların shıǵarıwı múmkin. Qımbatlı qaǵazlardı satıwdan payda bolatuǵın túsimler materiallıq bazasın bekkemlew, ilimiy-izertlew jumısların rawajlandırıw, jańa sportshılardı satıp alıw hám shólkemniń basqa mútajlikleri ushın paydalanıwı múmkin.

Sonı atap ótiw kerek, óz qımbatlı qaǵazların shıǵarıw menen ataqlı, finanslıq tárepten quwatlı, aksiyaları fond birjasında itibarǵa iye bolǵan sport klubları shuǵıllana aladı. Mısalı, “Lacio”, “Roma”, “Inter”, “Manchester Yunayted” sıyaqlı belgili futbol klubları usılardan esaplanadı. Sport klubları hám shólkemleri ushın investiciyalardıń bir variantı tiyisli shólkemler akciyaların satıp alıw jolı menen sáykes biznestegi úleske iye bolıw bolıp tabıladı. Bul sport tovarları hám atributları dúkanı, turopatorlıq biznesi, model hám reklama biznesi, uyalı baylanıs kompaniyası bolıwı múmkin. Bul operaciyalardıń barlıǵı sport klubların jáne de turaqlı, isenimli etedi.

Sport klubları kóbinese islep tabılǵan pul qarjıların jańa sport imaratların qurıw hám eskilerin remontlawǵa investiciyalaydı. Pul quralların jaylastırıwdıń bunday forması júdá paydalı bolıp, waqıtı menen bul sport imaratları qarjıların qaplaydı hám dáramat keltire baslaydı. Eger, sport klubınıń óz sport imaratu (stadionı) bolmasa, klub onı kireyge alıp, kóp aqsha jumsawına tuwra keledi. Bul jaǵdayda klub islep tabılǵan pullarǵa stadion yamasa basqa qurılıs qurıwı, bunnan tısqari, finanslıq qurallardı remontlaw yamasa qayta tiklewge baǵdarlawı múmkin. Sonı atap ótiw kerek, sport mekemeleri erkin finanslıq qurallardı tek qurılıs yamasa remontlawǵa emes, hár qanday payda keltiretuǵın kommerciya jobalarına sarıplay aladı. Bul internettegi reklama yamasa prezentaciya wazıypaların atqaratuǵın jeke veb-saytlar, buyımlardı satıw, ıshqıpzardıń sportshılar hám trenerler menen baylanısın ámelge asırıwshi internet-auksionlar hám basqalar bolıwı múmkin. Bazar munasábetleriniń bul basqıshında kóplegen sport klubları óz televiziyalıq kanalları, mıymanxanaları, radiostanciyalarına iye.

Ámeliyattan belgili bolǵanıday, dúnyadaǵı ıshqıpzlar joqarı dárejedeги sport sheberligi kórsetiletuǵın, sportshılar jeńis ushın bar kúshin jumsap gúres júrgizetuǵın jarıslardı kóbirek tamashalaw ushın baradı. Eger, sportshılar uqıbı joqarı dárejede bolmasa, olardıń shıǵıwları tartımlı bolmasa, ıshqıpzlar da bunday jarıslarǵa barıwdı toqtatıp qoyadı. Bulardıń barlıǵı sport shólkeminiń finanslıq jaǵdayında unamsız ız qaldıradi. Bunday jaǵdaydı durıslaw ushın, haqıyqatında, sport tayarlıǵı dárejesin kóteriw, eń jaqsı sportshılar, perspektivalı jas atletlerdi qamtıp alıw kerek. Basqasha etip aytqanda, sportshılar hám trenerlerde

investiciyalar jumsaw talabı payda boldı, bul jumıs eki baǵdarda ámelge asırıladı.

1. Kadrlar tayarlaw mektebin jaratıw - balalar -óspirimler sport mekteplerin ashıw, perspektivalı sportshı hám trenerlerdı kóbeytiw.

2. Mámlekettegi hám shet eldegi klublardan joqarı kategoriyalı sportshılar hám de trenerlerdı satıp alıw.

Sonday investiciyalardı ámelge asırıp, sport mekemeleri kóbinese jaǵdaydı jaqsılaydı, komandalar quramı ósedi, uqıbı artadı hám trener hám de sportshılar bar kúshlerin sarıplaytuǵın boladı, nátiyjede minberlerdegi tamashagóyler sanı kóbeyedi, bulardıń barlıǵı sport mekemeleri tabısınıń ósiwine alıp keledi, sportshılar hám trenerlerge sarıplanıp atırǵan qarjıladı qaplaydı. Perspektivalı sportshılardıń bazarda óz orının tabıwınıń mánisi ayırım sport klublarınıń talaptıń tez ósip baratırǵanın esapqa alıp, óz bizneslerin keleshegi jarqıraǵan jas sportshılardı tayarlawǵa investiciyalar kiritiw tiykarına quradı, bunda intalı sportshılardı satıwdan alınatuǵın payda jumsalǵan qarjıladı on eselep qaplaydı.

Sport mekemelerinde finanslıq menedjmenttiń eń zárúrli wazıypalarınan biri, joqarıda aytıp ótilgeni sıyaqlı, eń kem qarjıladı ámelge asırıp, maksimal payda alıwdan ibarat. Buǵan sap islep shıǵarıw qarjıların azaytıw esabına, sonıń menen birge, salıq tólemleri esabına erisiw múmkin. Mámleket byudjetine túsetuǵın salıq tólemleri mámleketimizde de, shet ellerde de hámme ushın májburiy bolıp tabıladı. Mámlekettiń qálegen wazıypalarınıń orınlanıwı, mısalı, social baylıqlardı usınıw, makro-ekonomikalıq turaqlılıqtı saqlap turıw, jámiyet máplerine qarsı informaciyalarǵa tosıq qoyıw sıyaqlı finanslıq qurallardı talap etedi. Olardı tek salıqlar járdeminde qolǵa kiritiw múmkin.

Kóplegen mámleketlerde, sonıń menen birge, Ózbekstanda salıq nızamshılıǵı sport mekemeleri ushın arnawlı bir salıq hám bajixana jeńilliklerin názerde tutadı, bul dáramat salıǵı, QQS stavkasın, bajixana tólewin azaytıwde ańlatıladı. Sonıń menen birge, dáramat salıǵınıń bir bólegine jeńillikler beriw úlken áhmiyetke iye, sebebi kóplegen sportshılar sırt elge shıǵıp, úlken sıylıqlar, qımbat bahalı bayraqlardı utıp aladı. Olimpiada oyınları chempionları hám sawrındarlarına Milliy Olimpiada komiteti de sıylıqlar tapsıradı. Sportshını usınday másele qızıqtıradı. Ol usı sıylıqlardan salıq tólewi kerekpe hám qansha muǵdarda?

Haqıyqatında da, bul nızamshılıq jeńillikleriniń barlıǵı haqqında finanslıq menedjer túsiniwi hám olardı ámeliyatta qollana alıwı zárúr. Bul sport shólkemi hám de ayırım sportshılar, trenerlerge kóp muǵdardaǵı pulların saqlap qalıw imkaniyatın beredi. Finanslıq menedjer, joqarıda eskertip ótilgeni sıyaqlı, shet el mámleketleri salıq nızamshılıǵın da jaqsı úyrengen bolıwı kerek. Sebebi, Ózbekstannan sırtta shártname tiykarında isleytuǵın sportshı hám trenerler dáramatları islep tabılıp atırǵan mámleketlerde salıq tólewge májbúr. Sonday jaǵdaylarda óz watanına qaytıp kelgeninen keyin olar salıq tóleyme yamasa joq pa? Bunda eki márte salıqqa tartıw júz beredi. Onnan shetlesiw ushın mámleketler aralıq shártname dúziwi kerek. Tiyisli shártname boyınsha salıqlardan azat etiw sisteması Norvegiya, Franciya, Avstriya, Shveycariya, Rossiyada ámel etedi. Eger sportshı yamasa sport shólkemi shet elde salıq tólegen bolsa, bul olardıń óz mámleketlerindegi ishki salıqlardı tólewi waqtında esapqa alınadı. Finanslıq

menedjer jergilikli salıq nızamshılıǵına tán qásiyetlerdi ózlestirip alǵan bolıwı shárt, sebebi barlıq mámleketlerde jergilikli hákimiyatlarǵa óz aymaǵı ushın salıq sistemasın kirgiziwge, sonıń menen birge, jeńillikler belgilewge ruxsat beriliwi múmkin. Sol sebepli finanslıq menedjer jergilikli salıq nızamshılıǵınıń barlıq táreplerin tolıq biliwi, olardı buzrawı, usı waqıtta, ol yamasa bul jeńilliklerdi bilmewi arqasında artıqsha pul tólewine húkimet (munitsipalitet) sport -tamasha ilajların salıqlardan azat etiw, sport mekemelerine biypul tárzde stadionlarda bukletler, reklamalar ornatiwǵa huqıq beriw ámeliyatın qollaydı. Ózbekstanda dúnyanıń kóplegen mámleketlerinde bolǵanı sıyaqlı, ásirese, belgili sport túrleri ushın jeńillikli salıq tólew názerde tutılǵan.

Juwmaqlap aytqanımda sportta marketing xızmetin shólkemlestiriw tiykarınan sporttı ózin ózi qarǵı menen támiyinlew kónlikpesin payda etiw hám sport klublarınıń finanslıq jaqtan tolıq támiyinleniwi bolıp tabıladı. Hámmege belgili bolǵanıday futbol sport túri óziniń millionlaǵan ıshqıpazlarına iye. Demek, futbol sport túri ıshqıpazlar arasında óziniń ılayıq abıroyına iye bolsa, ol ótkergen oýınlarda tamashagóyler stadionǵa sıymay ketiwi múmkin. Bul birinshi náwbette oýınǵa bilet satıw arqalı klubtıń nobay dáramatqa iye bolıwı bolsa ekinshi jaǵınan usı oýınlarǵa belgili firmalardıń reklamaları jaylastırılıwı arqalı da jaqsı dáramat tabıwına imkaniyat jaratıp beriwı múmkin. Bul tek futbol sport túrine emes al basqa da qálegen sport túrine tiyisli másele. Sebebi, xalıq arasında óziniń belgili orınına iye sport túrleriniń óz ıshqıpazları, onı tamashalawǵa ayanbay qarǵı jumsaytuǵın qáwenderleri bolıwı tábiyiy. Bunıń ushın eń birinshi náwbette sportshılardan joqarı sheberlik, tartımlılıq, ıshqıpazlardı tań qaldırıw al menejerden joqarı iskerlik hám joqarı dárejede sawatlılıq talap etiledi. Biz búgingi maqalamızda usı máseleni hár tárepleme jarıtıp beriwge háreket ettik.

#### Ádebiyatlar:

1. Sh.Mirziyoev “Yangi O‘zbekiston strategiyasi” Toshkent “O‘zbekiston” nashriyoti 2021-yil 464 bet
2. Майкл Бейкер «Маркетинг новых промышленных продуктов» М.Экономика. 1975 г 256 ст/
3. И.К.Беляевский «Маркетинговое исследование» ИНФРА-М 2019 г 392 ст
4. Жан.Жак Ламбен «Стратегический маркетинг» М.Наука 1996 425 ст
5. «Левитт о маркетинге» Бостон, Массачусетс: Издательство Гарвардской школы 1991 87 ст
6. Маккеланд Д. «Мотивация человека» СПб.; Питер 2007 672 ст
7. Yunusov T.T. Abdumalikov R. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni tashkil etish yo‘llari” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI 1992 y.
8. Yarashev K.D. “Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va halq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash masalalari” Monografiya T.: O‘zDJTI 1997 y
9. Yo‘ldashev N.Q, Qozoqov O.S. “Menejment” o‘quv qo‘llanma T.: Fan 2004 y.
10. Золотов М.И, Кузин В.В., Кутепов М.Е, Сейранов С.Г, Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. уч. пособие М. центр «Академия». 2001 й.
11. Кутепов. М.Е. «Маркетинг в зарубежном спорте». Уч. Пособие Москва 1992 й.
12. Yarashev K.D. “Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish” darslik T.: Ibn Sino 2002 y.
13. Abdumalikov R. “Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zDJTI 1996 y.

14. Boltaboyev M.R., Kucharov A.S., Muhitdinova U.S., Xamdammov Sh.X “Marketing” o‘quv qo‘llanma T.: O‘zbekiston yozuvchilar uyushmasi adabiyot jamgarmasi nashriyoti 2005 y.

#### **Rezyume**

*Marketing xizmati haqida, uning yuzaga kelishi va ahamiyati, marketing xizmatini tashkillashtirishda qo‘yiladigan talablar, sportda marketing xizmatini tashkillashtirish, sport klublari va sport turlarini rivojlantirish, yosh sportchilarni tanlab olishda marketing xizmatining roli haqida tushunchalar berilgan. Maqoladagi fikrlar ilmiy jihatdan asoslanib belgilangan tartibda izohlar berib o‘tilgan.*

#### **Rezyume:**

*Marketing xizmeti haqqida, onin payda boluvi ham ahamiyati, marketing xizmetin sholkemlestirivde qoyilatuvin talablar, sportta marketing xizmetin sholkemlestiriv, sport klublari ham sport turlerin rawajlandiriv, jas sportshilardi tanlab alivda marketing xizmetinin roli haqqida tusinikler berilgen. Maqaladagi pikirler ilimiy jaqtan tiykarlaniv tiyisli tartipte siltemeler berilip barilgan.*

#### **Резюме**

*Даны понятия о службе маркетинга, ее возникновении и значении, требованиях к организации службы маркетинга, организации службы маркетинга в спорте, развитии спортивных секций и спорта, роли службы маркетинга в подборе юные спортсмены. Мнения в статье научно обоснованы и комментируются в установленном порядке.*

#### **Summary**

*Concepts are given about the marketing service, its occurrence and importance, the requirements for the organization of the marketing service, the organization of the marketing service in sports, the development of sports clubs and sports, the role of the marketing service in the selection of young athletes. The opinions in the article are scientifically based and commented in the prescribed order.*

**Kalit so‘zlar:** Talab, taklif, mahsulot, haridor, biznes, pul, barter, finans, sport, sport klublari, sportchilarni tanlab olish, musobaqalar tizimi, sportchilar, trenerlar, hakamlarga maosh to‘lash va xizmat korsatish.

**Gilt so‘zler:** Talap, usunis, onim, qariydar, biznes, pul, barter, finans, sport, sport klublari, sportshilardi tanlab aliv, jarislar sistemasi, sportshilar, trenerler, toreshilerge aqsha tolew ham xizmet korsetiv.

**Ключевые слова:** Спрос, предложение, товар, покупатель, бизнес, деньги, бартер, финансы, спорт, спортивные секции, отбор спортсменов, система соревнований, оплата и обслуживание спортсменов, тренеры, судьи.

**Key words:** Demand, supply, product, buyer, business, money, barter, finance, sports, sports clubs, selection of athletes, competition system, payment and service of athletes, trainers, referees.

## **USTAZLIQ – ULLI MÁRTEBE**

### **ГУЛЬФАЙРУЗ ҚАРАҚАЛПАҚЛАРДЫҢ ДА ИЛИМПАЗ ҚЫЗЫ**

**Өсербай Әлеұов – педагогика илимлериниң докторы, профессор**

*Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты*

Хожа Ахмед Яссауий атындағы қазақ түрк университетиниң “Сүүретлеу көркем өнери” кафедрасы профессоры, педагогика илимлериниң докторы Гулфайруз Гинаятовна Еркибаева мийнет жолын мектеп оқытыўшысы болып жумыс ислеўден баслаған. Ол бар билимин, жоқары инсанийлық пазыйлетлерин, ҳақыйқый халық жанашыры спатында саналы өмирин жас әўладтәрбиясына арнаған уллы устазлардың бири.

Педагогика илимлериниң докторы, профессор, Ы.Алтынсарин атындағы Билим академиясының академиги Г.Г.Еркибаева мийнет жолын әпиуайы аўыл мектебиниң оқытыўшылығынан баслап, бүгинги педагогика илиминиң жолбасшысы дәрежесине жеткен қазақ халқының билимли хәм зийрек қызларының бири. Ол дәслеп изертлеу жумысын рус әдебиятының уллы тулғалары А.С.Пушкин, М.Горький, М.Шолохов мийнетлерин қазақ тилинде билим алыўшыларға үйретиў методикасын жетилистириўден баслады хәм көп жыллық изертлеу нәтийжесинде «Методика работы с учебными словарями на уроках русского языка и литературы в старших классах казахской школы» деген темада кандидатлық диссертациясын (1995-жылы) табыслы қорғап шықты.

Г.Г.Еркибаева қазақ тили аудиториясында рус тилин стандартқа сай оқытыў бағдарламасын енгизиў жолында терең излениўлер алып барып, жас әўладқа сапалы билим, саналы тәрбия бериўди мақсет етеди. Халықаралық университетте тилге деген қызығыўшылығын арттырып, рус тилинде еркин сөйлеўге үйретиўде жаңа инновациялық технологияларды кең пайдаланды, оларға рус тилинде илимий искерлик пенене шуғыллыныўға бағдарлады. Усы излениўлер нәтийжесинде «Научно-методические основы использования словарей в старших классах школ с казахским языком обучения» атлы докторлық диссертациясын табыслы жуўмақлап, жоқары дәрежеде қорғап шықты. Илимий мийнет хәзирги дәўирдеги интеграциялық байланыслар раўажланған жәмийет талабына ылайық нәтийжели диссертация болды.

«Адам өмириниң мәниси – хәрдайым изленисте болыўында», - деген принципке тийкар ол илимниң, хәрдайым жақсы ислердиң, тынбай илимий изертлеўлер менен шуғылланды. Тил илимине қызығыўшы жаслар, қәнигелер менен өткерилетуғын «Тилге хұрмет - елге хұрмет» интеллектуал таңлаўларды шөлкемлестириўге басшылық етип, Оңтүслик Қазақстан билимлендириў департаменти менен педагог кадрлардың билимин жетилистириў хәм қайта таярлаў орыларында шөлкемлестирген курсларда

турақлы түрде «Билим бериў системасындағы жаңа инновациялық технологиялар» атлы баянатлар ислеп келмекте.

Терең илимий изленислери нәтийжесинде оның 500 ге жақын илимий мийнетлери баспадан шыққан. Соның ишинде: 3 монографиясы – Германияда, 1 монографиясы – Польшада, 1 монографиясы – Чехияда басылып шықты.

Профессор Г.Г.Еркибаева узақ жыллар даўамында Х.А.Яссаўий атындағы Халықаралық қазақ-түрк университети, Өнер факультети Сүўретлеў өнери кафедрасында педагогикалық искерлик пенен шуғылланыў менен бирге, Мирас университети илимий ислери проректори, Халықаралық қазақ-түрк университети профессоры, Педагогикалық уқып орайы басшысы лаўазымларында нәтийжели жұмыс алып барды.

Алым Қытай, Латвия, Германия, Кипр, Польша, Швеция, Түркия сыяқлы мәмлекетлерде илимий-теориялық, әмелий конференцияларға қатнасып, жәхән тәжирийбеси менен танысты, өз-ара пикир алмасты.

Гулфайруз Гинаятовна көп жыллық педагогикалық мийнети нәтийжесинде 2007-жылда Қазақстан Республикасы Тәлим академиясы академиги атағы менен сыйлықланып, 2009-жылда “Жоқары тәлимнің ең жақсы оқытыўшысы” гранты жеңимпазы болды.

Гулфайруз Гинаятовна ибратлы ана, сүйикли өмирлик жолдас, уллы устаз, озық ойлы алым. Ол ҳаял-қызлардың позициясин көтериў, ҳаял-қызлар ҳуқықларын қорғаў, социал мүтәж инсанларға жәрдем бериў, студент қызлар ортасында билимлендириў илажларын өткериў хәм тағы басқа ҳаял қызлар машқалалары бойынша инабатлы ислерди әмелге асырыўшы белсенди қазақ халқының көрнекли устазларынан есапланады.

Соның менен бирге ол қарақалпақ халқының алымлары профессор У.Алеуов, Т.Өтебаев, У.Сейтжанова, А.Наўрызбаева, Г.Жумашевалар менен тығыз байланыста болып илимий педагогикалық хызмет алып бармақта. Ол Бердақ атындағы Қарақалпақ мәлекетлик университетиниң «Хабаршысы» хәм Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институтының «Илим хәм жәмийет» атлы журналларының редколлегия ағзасы.

Гульфайруз Гинаятовна қарақалпақлардың да илимпаз қызы сыпатында докторантлар, магистрантлар, студентлерге билим берип, оның Қарақалпақстанда да шәкиртлери көп, илимий-педагогикалық жетискенликлери еки халыққа да (қазақ, қарақалпақ) хызмет етпекте. Усыларды нәзерде тутып, устазлық мәртебесин улуғлап, оның 70 жасқа шығыў тойын биргеликте тойлап, оған қарақалпақстанлы шәкиртлери атынан қосық арнадық.

### Устаз

#### *Гульфайруз Еркибаеваға*

Миннетдармыз, устаз халқы, қайылмыз,

Билим бердиң азық түйип таўсылмас.

Шәкиртиңбиз, хызметіңе тайынбыз

Адам болдык тәрбиялы,  
Ийдик бас.

Устаз! Устаз!, қол қуўсырдық алдында,  
Дизе бүгип бас ийемиз турқына.  
Устаз, устаз, қәдирдансаң халқына,  
Қосқан бизди бахыт аққан кең жолға.

Мийримансаң хәм қаталсаң, устамлы.  
Жетик билдиң хәр шәкирттиң жан сырын.  
Биз жаслармыз, сазбыз саған мың тарлы,  
Нур таратқан жүрегисең халқымның.

Сүйсиниў де, еркелик те сыйды кең,  
Хызметинди қайтарарлық барма иләж?  
Атамда тең, Анам да тең, Сен де тең,  
Сиз бизлерге сыйладыңыз бахыт таж.

## **JAZÍLÍW-2022**

**Húrmetli ilim pidayıları hám jurnal oqıwshıları!**

**Eger, Siz joqarı bilimlendiriw, ilim-pán, tálim-tárbiya, dene tárbiyası hám sport tarawınıń sońǵı jańalıqları, kásipleslerińizdiń ilimiy-izertlew jumısları menen jaqınnan tanıspaqsı bolsańız, ózlerińizdiń ilimiy oy-pikirlerińizdi bóliskińiz kelse, «Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı» jurnalına 2022-jıl ushın jazılıwǵa shaqıramız.**

**4 tilde (qaraqalpaq, ózbek, rus hám ingliz tillerinde) basılıp shıǵatuǵın ilimiy-metodikalıq jurnalımızda bir qansha ilimler tarawı (pedagogika, psixologiya, biologiya, tariyx, filologiya, h.b.) boyınsha maqalalar járiyalanadı.**

**Jurnalǵa jıl dawamında jazılǵan avtorlardıń maqalaları birinshi gezekte járiyalanıwın eskertemiz. Sonlıqtan, «Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı» jurnalına jazılıwǵa asıǵın hám ózińizdiń ilimiy miynetlerińizdi bizge usınıń.**

**Jazılıw bahası jılına – 170.000 (bir júz jetpis mın) swm.**



**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT  
XABARSHÍSÍ**  
Ilimiy-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 durılıǵına 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: 29.12.2021. Formatı: 60x84 1/8. Kólemi: \_\_\_ b/t.  
Tirajı: 50. Bahası shártname tiykarında.