



# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

ILIMY-METODIKALÍQ JURNAL

2022 №2

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORTTÍ RAWAJLANDÍRÍW  
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**

**NÓKIS – 2022**

## **SHÓLKEMLESTIRIWSHI:**

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

### **Bas redaktor:**

**MAMBETOV B.J. – tariyx ilimleriniń kandidati, docent**

### **Bas redaktor orınbasarı:**

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

### **Redkollegiya aǵzaları:**

**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**

***S.Berdimbetova – juwaplı redaktor***

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: 28.10.2022. 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.**

® Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı

# M A Z M U N Í

## JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA

<b>А.У.Елмуратова.</b> Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья студентов.....	5
---	---

## DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHÍNÍGÍWLARÍ TEORIYASÍ HÁM METODIKASÍ

<b>М.В.Рамазанов, Р.Қ.Сапарбаева.</b> Balalarda sanogen pikirlewdi rawajlandırıwda milliy háreketli oýnlardan paydalanıw zárúrligi.....	8
<b>Ш.К.ДЖуллобаева.</b> Мусобақа олди тайёргарлиги ва уни режалаштириш.....	12
<b>У.И.Рахимов.</b> 10-12 yoshdagi futbolchilarni harakatli o‘yinlar yordamida sport mahoratini oshirish.....	14
<b>Ж.Ж.Бердимуратова.</b> Оғир атлетикачиларни даст кўтариш машқлардаги машғулот юкламаларини режалаштириш услубияти .....	18
<b>Н.Г.Бердахова.</b> Ёш дзюдо курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш.....	21
<b>Ж.С.Шамуратов.</b> О‘zbekiston futbolining buguni, yaqin o‘tmishi va kelajagi	23
<b>О.А.Давлетмуратов.</b> Баскетбол в системе физического воспитания в Узбекистане .....	26
<b>У.К.Кенжебаева.</b> Теннисчиларнинг натижа динамикаси ва мусобақаларга тайёргарлиги таҳлили .....	29

## JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

<b>А.А.Бекимбетова, Т.П.Турдибоева.</b> Мактабгача ёшдаги болаларнинг таълим жараёнини ташкил этишда шахсга йўналтирилган таълим технологияларидан фойдаланиш.....	32
<b>Г.Ж.Абылова.</b> Роль компьютерных технологии в организации процесса обучения студентов музыкального направления.....	38
<b>Ү.О.Ибрагимова.</b> The effectiveness of using games in teaching English .....	41
<b>Г.Ж.Абылова.</b> Эффективная организация процесса обучения с помощью электронного учебника.....	44
<b>Г.О.Қанаатова.</b> Қарақалпақ тилиндеги тарийхий естеликлер менен байланыслы базы бир терминлер .....	47
<b>Р.С.Реймбаева.</b> Спортчиларнинг соғлом турмуш тарзига риоя қилиши ва овқатланишни тўғри ташкил қилиш .....	53
<b>Р.А.Ernazarova, G.M.Joldasbaeva.</b> Basketbol sport o‘yinlarining fiziologik tasnifi.....	57
<b>Д.А.Қурбонова.</b> Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг узлуксиз педагогик амалиётини ташкил этиш муаммоси таҳлили .....	62
<b>Д.Э.Камалова.</b> Көркем шығармада турмыс шынлығының сәўлелениўи..	67
<b>Г.А.Жапакова.</b> Особенности родительских собраний в начальной школе.....	72
<b>К.Д.Разахов.</b> Актуальность инновационных методов обучения, педагогические технологии на уроках физической культуры.....	75
<b>Q.K.Kenjebaev.</b> Milliy o‘yinlarning ijtimoiy va etnopsixologik o‘ziga xos xususiyatlari.....	80

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

**Bas maqala**

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**А.У.Елмуратова – д.ф.п.с.н. (PhD) доцент**

*Нукусский филиал узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта*

В современном мире – цифровом мире технологий, многие студенты имеют отклонения в состоянии здоровья, страдают гиподинамией, из-за того, что ведут неправильный образ жизни. В вузах ежегодно можно проследить повышение числа таких студентов, поэтому, в связи с этим особенно актуально привлекать молодежь здоровому образу жизни.

Физическая культура – это важный элемент в жизни любого человека. Ей особенно следует уделять внимание, так как она напрямую влияет на укрепление здоровья и поддержание здорового образа жизни. Не все студенты ежедневно занимаются физической культурой самостоятельно. Даже если делать утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма.

Стоит отметить, что физическая культура оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества. Именно, поэтому стоит популяризировать и продвигать физическое воспитание и физическую подготовку среди молодежи и студентов в целом. Стоит обратить внимание на то, что кроется под определением физическое воспитание и физическая подготовка.

Утренняя зарядка – комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма. Ведь если не забывать выполнять утренние упражнения ежедневно, можно достигнуть более хорошей физической подготовки. Особенно важно составить индивидуальный план упражнений грамотно, подобрать его под свои особенности. Нельзя применять слишком интенсивные нагрузки, а доводить себя до состояния сильного утомления. Студенты воспитывают в себе стойкость и выдержку в процессе занятий физическими упражнениями.

Не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья.

Обычно такие студенты занимаются в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в специальных медицинских группах, проводятся без сдачи нормативов. Поэтому, у студентов отсутствует мотивация к занятиям физической

культуры из-за нехватки соревновательного характера. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальный план программы занятий физической культурой и формирования стойкой мотивации, при этом не стоит забывать об особенных отличительных признаках студентов.

Главное, что связь между физическим здоровьем и работоспособностью ощущается особенно ярко. Укрепление здоровья помогает молодым людям влиять на свое самочувствие и улучшать его, самостоятельно прикладывая необходимые усилия для повышения уровня физического и ментального здоровья.

Задумываться любого студента о здоровом образе жизни заставляет изменения в окружающей среде, учеба, которая может вызывать стресс и другое. Все это может ухудшить состояние здоровья. Но это можно решить, если вспомнит о том, что важно:

1) воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;

2) правильное питание улучшает состояние здоровья, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению;

3) эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.

4) занятие спортом дает возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;

Методы, которые способствуют укреплению здоровья студентов:

1) рациональное питание. Питание представляет собой процесс поступления и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для компенсации энергозатрат, построения и восстановления клеток и тканей тела, осуществления и регуляции функций организма;

2) правильный режим дня. Помогает избегать негативных факторов, таких как: стресс, переутомление и т. п. Важно равномерное сочетание трудовой деятельности и отдыха;

3) избавление от вредных привычек. Большинство таких привычек негативно влияют как на человека, так и на окружающих его людей;

4) двигательная активность. Одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния организма, естественная потребность человека. Малоподвижный образ жизни отражается на работе важных органов: сердечно-сосудистой системы и дыхании. Ухудшается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к понижению работоспособности всего организма и особенно мозга.

Факторы, которые способствуют укреплению здоровья студентов:

1) здоровый сон;

2) отсутствие стресса;

3) круг людей с отсутствием вредных привычек;

4) окружающая среда;

- 5) отдых;
- 6) дружная атмосфера в семье.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение к занятиям активной физической культурой. Именно физическая активность должна рассматриваться как главное средство формирования у студентов здорового образа жизни, организации отдыха и восстановления сил. Наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебного процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий – это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечивает нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой.

Систематические физические нагрузки положительно влияют на организм молодых людей. Низкая физическая активность приводит к развитию различных заболеваний. Студентам, выбирая вид физических упражнений, следует учитывать, как систематичность и частоту занятий, так и исходное состояние организма. Наилучший эффект для здоровья создается благодаря ходьбе, легкому бегу, плаванию и велосипедным прогулкам, а также упражнениям на гибкость.

Студентам стоит более серьезно относиться к систематическим занятиям физической культурой, как к профилактическому средству заболеваний и укрепления здоровья. Отсутствие физических нагрузок и малоподвижный образ жизни являются актуальными проблемами современного мира. Требуется призывать молодых людей к участию в спортивных акциях, и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека, чтобы не допустить ухудшения ситуации.



# **DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHÍNÍGÍWLARÍ** **TEORIYASÍ HÁM METODIKASÍ**

*UDK. 159.9:015.3*

**BALALARDA SANOGEN PIKIRLEWDI RAWAJLANDÍRÍWDA  
MILLIY HÁREKETLI OYÍNLARDAN PAYDALANÍW ZÁRÚRLIGI**

**M.B.Ramazanov - aǵa oqıtıwshı<sup>1</sup>, R.Q.Saparbaeva – magistrant<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali  
<sup>2</sup>Qaraqalpaq mámleketlik universiteti**

Sanogen pikirlew-(latınsha “sanus”-salamat, “geno”-kelip shıǵıw, jaralıw) bul pikirlew arqalı sezimlerdi basqarıwǵa qaratılǵan salamat pikirlew bolıp esaplanadı. Salamat pikirlew teoriiyası hám ámeliyatın jaratıwshısı Yuriy Orlovtıń pikirinshe, sanogen pikirlewdiń tiykarǵı roli ózin jetilistiriw maqsetlerine erisiw ushın shárt-shárayatlardı jaratıw bolıp tabıladı [1]. Bular ózine hám átirap-ortalıqqa muwapıqlıq, sáykeslik, sonıń menen birge jaman ádetlerden qutılıw, óziniń jeke sezimleri, olardıń mútajliklerin basqarıw sıyaqlı túsinikler. Sanogenik pikirlewge úyretiwde milliy háreketli oýnıńdan paydalanıw áhmiyetli bolıp tabıladı. Sebebi oýın alǵa qoyılǵan shártli maqsetke jetiw ushın sanalı miynet etiwdiń ózine sáy bir úlgisi bolıp balalarda sanogen pikirlewdi rawajlandırıwǵa zárúr bolǵan tómenдеги iskerliklerdi óz ishine aladı: aqlıy operaciyalardı úyreniw (analiz, sintez, ulıwmalastırıw, sáykeslestiriw, bayanlaw); hár túrli sezimlerdi úyreniw (olardıń roli, dúzilisi); aqlıy operaciyalardı analizlew arqalı ótkir kerı reakciyalar formasında bolǵan (“diffuziya” dep atalǵan) sezimlerdi dúzetiw. Mine sonlıqtan maqalada balalarda sanogen pikirlewdi rawajlandırıwda milliy háreketli oýınlardıń ózgeshelikleri hám áhmiyetine toqtap ótpekshimiz.

Fizikalıq shınıǵıwlardıń milliy túrleri ásirler dawamında adamlardıń miynet iskerligi belgilerin qalıplestiriwde mudamı shaxstı funkcional tayarlawdıń jeke quralına aylanıp barǵan hám anıq iskerlik maydanında miynet ónimliligin kóteriw quralı sıpatında paydalanǵan. Fizikalıq shınıǵıwlardıń ayrıqsha milliy túrleri tájiriye hám sheberliklerdiń zárúrli háreketsheńligin tolıq jetilistiriw ushın paydalanıladı. Xalıq dástúrlerinde kóbinese háreketsheń sıpatında kórinetuǵın fizikalıq shınıǵıwlardıń túrleri rawajlanǵan.

Xalıq milliy oýınları mektepke shekemgi bilimlendiriw mekelemeleri, ulıwma bilim beriw mektepleri, licey hám kolledjler, joqarı oqıw orınları oqıtıwshı hám student jasları ushın dene tárbiyası sabaqlarında hám de sport shınıǵıwlarında ayırım sport mamanlıǵın payda etiw, rawajlandırıw hám jetilistiriwde qollanıladı. Házirgi waqıtta sporttıń milliy túrleri óziniń sociallıq hám biologiyalıq iskerligin joǵaltpaǵan hám dene tárbiyası ulıwma bilim beriw, orta arnawlı professional hám joqarı oqıw orınlarındaqı oqıw processinde májburiy elementler bolıwı kerek.

Balanı oyun, ondağı faktor úlken jastağı adamlardıń bolmıs hám shaxslar aralıq múnasábeti haqqındağı oyda sáwlelendiriwi hám olardı jeke iskerliginde sinap kóriw talabı, sonıń menen birge, jámáát bolıp oynap atırǵan teńlesleri menen tikkeley qarım-qatnasqa kirisiw qızıǵıwshılıǵı bolıp tabıladı. Deyl Karnegi túskinlikti bastırıw ushın mudamı túrde bánt bolıwdı usınıs etedi. Ol “mayda zatlardan qapa bolmań, anıq túrde esaplań, túskinlikke túsiw siziń salamatlıǵınızǵa emlep bolmaytuǵın zıyanın oylap kóriń” [2] degen edi. Haqıyqattan da balanı oynılar menen bánt etip, ullı jumıslarǵa tayarlaw múmkin. Oyun balalar ushın ermek emes, bálki olardıń kúsh hám qábiletin ósiriwge járdem beretuǵın áhmiyetli qurallar bolıp tabıladı.

Gódeklik dáwirinen mektepge shekemgi jasqa ótken balanıń iskerligi úlkenler basshılıǵındağı iskerliginen gárezsiz óz-ózin baqlaw dárejesine ósip ótedi. Biraq joqarıda aytıp ótken barlıq shárt-shárayatlar óz-ara ajıralmas bolmawı sebepli hár qanday oynıń tiykarǵı wazıypasın ótey almaydı hám soǵan kóre málim dáwirge shekem oyun iskerligi predmetlerge baylanıslı tárzde ámelge asadı. Psixologlardıń atap ótiwinshe, oyun óz ózinen payda bolmaydı, onıń ushın keminde úsh jaǵday bolıwı kerek.

a) balanıń sanasında onı qorshap turǵan bolmıs haqqındağı hár-túrli kózqaraslardıń payda bolıwı;

b) hár túrli kórinistegi qural hám tárbiyalıq tásir usıllarınıń bar ekenligi;

v) balanıń úlkenler menen tez-tez qarım-qatnas hám baylanısqa kirisiwı.

Bunda úlkenlerdiń balaǵa tikkeley tásir kórsetiw usılı baslı rol oynaydı. Bul obiektiv shárt-sharayattıń ózi milliy háreketli oynıların payda etiw, jaratıw ushın ele jetkilikli emes. Onıń ushın bala menen úlkenler ortasındağı munasábetti túpten ózgertiw kerek. Keri jaǵdayda gárezsizlik payda bolmaydı. N.V.Pil «unamlı pikirlewden áwmetsizliklerdi jeńip ótiw, isenim, tabıs hám baxıtqa erisiw usılı» retinde paydalanıwdı usınıs etedi. Ol óziniń kópshilik paydalanǵan optimizmniń belgili formulası menen doslasadı hám bunı óz ómiriniń ápiwayı hám nátiyjeli filosofiyasına aylandıradı [3]. Áyyemnen ata-babalarımız da balalarda áwele qattıqollıq penen erkti, gárezsizlikti tárbiyalap, júdá kóp maqsetlerdi kózde tutqanı málim. Bunda úlkenler balalarǵa talapshańlıqtı asırıp, balanı gárezsiz túrde háreket etiwge úyretiwı kerek. Bunday ilajlar balada gárezsizlik hám gárezsiz iskerliktiń qalıplesiwin payda etedi.

Mektepke shekemgi jastağı bala az-azdan úlkenlerdiń ómiri hám iskerlik dúnyasına kirip baradı, aldın birgeliktegi iskerlikke bolǵan unamlı sezimler, gayrathılıq hám batırılıqqa jetekleytuǵın ruwxıy sezimler úlgi dárejesindegi úlkenlerdiń ruwxıy álemine kóteriledi. Mektep jasında balanıń ózi gárezsiz túrde úlkenlerdiń turmısı hám iskerligine kirisiw jolların taba baslaydı. Ol keyinirek úlkenler ómiri hám iskerliginiń barlıq tarawında, shaxslar arasındağı múnasábetlerinde qatnasıwdı qálewın kórsetetuǵın boladı. F.Gelmut sanogen pikirlewdiń tiykarı qanday júz berip atırǵandı túsiniw qábileti retinde xabardarlıq ekenligin aytıp ótedi. Ózin qanday tutup atırǵanınan yamasa ózin qanday sezip atırǵanınan xabarsız adam gey bir ishki qarama-qarsı kúshler ortasında jalıǵıp

ketedi. Sanalı adam óz sezimlerin, qıyallar dúnyasın bileđi, qorıqpaydı hám onnan uyalmaydı, onıń pikiri jaǵdayǵa jeterli dárejede juwap beredi [4].

Oyın iskerligi óziniń mazmunı hám máni si menen sociyallıq bolıp tabıladı. Milliy háreketli oyınlar bala ǵárezsiz iskerliginiń jarqın úlǵisi bola aladı, bul tárepten oyınlardıń mazmunı arqalı ol úlkenlerdiń ómiri menen jaqınnan tanısadı. Oyında áne sol sharayat hám predmetli hárekettiń óz-ara munasábetinde tiykarǵı itibar predmetler menen kóbinese háreket etiwge qaratılıwı, buǵan predmetli oyınlar bala háreketi ushın jetekshi iskerlik wazıypasın ótewin da aytıp ótiw kerek boladı. Biraq bala oyınlarda qanday da wazıypanı atqara aladı, bunı da itibardan qashırmaw kerek. Mısalı: qandayda bir predmetti bir obiektten ekinshisine jetkiziwge belgilengen oyınlardan sonday jaǵday júz beriwi múmkin. Milliy háreketli oyınlardan paydalanıw procesinde mektep oqıwshılarınıń tómenдеги ayrıqsha qásiyetlerin esapqa alıw kerek.

1. Balalardıń úlkenler iskerligi, olardıń predmetlerge múnásebeti hám óz-ara qarım-qatnasına, múnásebetine qızıǵıwshılıǵı.

2. Balalar milliy háreketli oyınları átiraptaǵı hádiyselerdiń eń sırtqı túsinikli, kúshli sezimli táreplerin sáwlelendiriwi.

3. Milliy háreketli oyınlarda balanıń úlkenler menen birdey sharayatta, birden-bir jerde jasap atırǵanın sezingen halda óz qálewin ámeliyatqa baǵdarlay alıwı.

Bizge málim, oqıwshılardıń bir toparı úyreniw materialların tez, ekinshi topar salıstırmalı ortasha, úshinshi topar bolsa kesh ózlestirip aladı. Bunnan tisqari, úyreniw materialların ózlestiriwinde ulıwma fizikalıq tayarlıq úlken áhmiyetke iye. Balanıń fizikalıq tayarlıǵına ekonomikalıq sharayatlar: turar jayı, shańaraqqa tiyisli materiallıq jaǵdayı, balalar sanı, ata-ananıń bilimi, dúnyaǵa kóz qarası hám olardıń ornı, ataǵı hám de taǵı basqalar tásir kórsetiwi múmkin. Alıp barılǵan baqlawlar, toplanǵan maǵlıwmatlar sonı kórsetedi, balalardıń fizikalıq rawajlanıwı hám tayarlıǵı, olardıń dúnyaǵa kóz-qarası, sóylewi, shınıǵıwlar procesindegi aktivligi joqarıda bayanlanǵan faktorlar, ásirese ózine bolǵan isenim menen bekkem baylanıslı.

Ómirde balanıń basınan keshiretuǵın jalǵızlıq hám baǵınıńqılıq, sharasızlıq sezimlerin úyrenip, S.Horney isenimsizlik sezimi balada hár qıylı qolaysız faktorlardı keltirip shıǵarıwı múmkin bolǵan sharayatlardı súwretleydi. Onı qıynap atırǵan sharayattan sharshaǵan bala óz ómirin saqlaw, átirapındaǵı qáwipli dúnyanı jeńiw jolların izlep, qáwetir hám isenimsizlik jaǵdayında, ol sanasız túrde óz átirapındaǵı háreketlerge qarsı gúresiw ushın ózin tutıw taktikasın kórsetedi. Solay etip, bala tekǵana oǵan salıstırǵandaǵı jaǵdaydı, bálki onıń ózliginiń ajıralmaytuǵın bólegine aylanatuǵın turaqlı uqıplıq hám xarakterli ózgesheliklerdi de rawajlandıradı. K.Xorny olardı "nevrotik uqıplar" dep ataǵan.

Balalıqta alǵan tárbiya, bilim hám kónlikpeler insannıń jámiyettegi poziciyasın belgileydi. Ulıwma, balalıq turmıstıń eń gózzal, eń güllegen dáwiri bolıp, bul dáwirde insan dúnyaǵa pák sezimler, pák názer menen qaraydı. Balalardıń bir-birinen ayrırmashılıǵı, olardıń potenciesialı qaysı dárejede ekenligi, bilimi, oylawına qaray jámiyette tutqan ornıda tábiyiy belgilenedi. Balalardıń

minez-qulqı, úrp-ádetleri hám hár qıylı jasaw tırizi, sociallıq shárt-sharayatları hár qıylı. Lekin jámiyet turmısındaǵı sociallıq-etikalıq munasábetleri birlemshi bolıp tabıladı. Bul bolsa insanlardı óz-ara tatıwlıqqa hám birlikke jetekleydi, olarǵa bir-birine mehir-muhabbat hám isenim sezimlerin qalıplestiredi, adamlardı birlestirip, hár qanday jawızlıq hám ádalatsızlıqtı joq etiw ushın sharayat jaratadı. Bulardıń barlıǵı mánisi boyınsha jetik bolǵanda ǵana, yaǵnıy oqıw proceslerinen soń júz beredi. Sol sebepli xalıq milliy háreketli oynıları úlkenler menen bala ortasında jańasha múnásebeti payda etedi jáne bul múnásebetke milliy ózgeshelikler: óz watanın qádirlaw, húrmet qılıw, úlkenlerge húrmette bolıw sıyaqlı paziyetlerin qalıplestirip, rawajlanıp, quram tabıp baradı.

#### **Ádebiyatlar:**

1. Васильева Т.Н. Саногенное мышление учащегося, учителя. Калининград : ГИПП Янтарный сказ», 2000. 152 с.
2. Карнеги Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. М.А.Островцовых М. : Мартин, 2005. 400 с.
3. Пил Н.В. Сила позитивного мышления / Пер. с англ. Л.А.Бабук. 2-е изд. Мн. : ООО «Лопурри», 2003. 336 с.
4. Гельмут Ф. Детская агрессивность // Дошкольное воспитание. 2006. № 10.
5. К.Хорни. Собрание сочинений: в 3 т. / - М. : Смысл, 1997 - Т. 1 : Психология женщины. Невротическая личность нашего времени. - 1997. - 496 с. - Б. ц.
6. Гасанова Д.И. Саногенное мышление: вопросы теории и практики // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2009. №1.

#### **Rezyume:**

Maqalada balalarda sanogen pikirlewdi rawajladiriwda milliy háreketli oýinlardan paydalaniwdiń zárúrli faktorlari, salamat pikirlew teoriyasi haqqında sóz etiledi. Dene tárbiyası hám sport boyınsha qánigelardiń kompetentligin qalıplestiriw hám jetilistiriw boyınsha usınıslar berilgen.

#### **Резюме:**

В статье описаны необходимые факторы использования национальных подвижных игр и теории здорового мышления в развитии саногенного мышления у детей. Даны рекомендации по формированию и повышению компетентности специалистов по физической культуре и спорту.

#### **Summary:**

The article describes the necessary factors for the use of national outdoor games and the theory of healthy thinking in the development of sanogenic thinking in children. Recommendations are given for the formation and improvement of the competence of specialists in physical culture and sports.

**Tayanış sózler:** Sanogen pikirlew, muwapıqlıq, oýın, háreket iskerligi, háreketli oýınlar, fizikalıq shınıǵıw, fizikalıq iskerlik.

**Ключевые слова:** Саногенное мышление, игра, двигательная активность, подвижные игры, физические упражнения, двигательная активность.

**Key words:** Sanogenic thinking, game, physical activity, outdoor games, physical exercises, physical activity.

**УДК. 796.034.05**

## **МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

**Ш.К.Джуллобаева**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
Нукус филиали*

Соҳа мутахассисларининг таъкидлашича - машғулот жараёнида ҳал этилаётган вазифалар даражасига қараб комплекс машғулотларга қараганда кўпроқ танланган йўналишдаги машғулотларни қўллаш зарур. Шунингдек машғулот жараёнини режаллаштириш биринчи навбатда бир-бирига боғлиқ бўлган комплекс мақсадларни амалга оширишни кўзда тутадиган режалар тизимини ташкил қилишдан иборатдир. Спорт машғулотини режаллаштириш бу спорт тайёргарлигининг вазифаларини ҳал этиш шартлари, воситалари ва услубиятларини, спортчи эгаллаши лозим бўлган спорт натижаларини олдиндан кўзлашдир [1,3]. Спортчилар тайёргарлигини режаллаштириш бу мазкур спортчилар контингенти (ёки битта спортчи) хусусиятларининг таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнидаги асосий кўрсаткичларни белгилаш ҳамда уларни вақт оралиғида тақсимлашдир.

Тайёргарлик даврида машғулотлар фаол дам олишдан шиддатли махсус ишга, жисмоний сифатларни кейинчалик ҳам ривожлантиришга, туроннинг техникаси ва тактикасини эгаллаш, ҳамда такомиллаштиришга аста-секин ўтишни таъминлашга қаратилган. Бу даврда спортчиларнинг олдинда турган мусобақа даврида муваффақиятли фаолият кўрсатиши учун мустаҳкам пойдевор яратиш лозим. Тайёргарлик даврининг асосий вазифалари организмнинг функционал имкониятларини ошириш умумий жисмоний тайёргарликнинг яхшилаш, ҳамда такомиллаштириш, уларни амалга оширишда камчиликларни бартараф этиш, ирода ва маънавий сифатларни тарбиялашдан иборат [2,4].

Машғулотнинг мусобақа даври мақсади мусобақаларга тайёрлаш ва унда муваффақиятли иштирок этиш. Юқори натижалар спортда машғулотюктамаларини режаллаштириш ва назорат қилиш масалалари бир қатор тадқиқотчилар, услубиятчи ва тренер-ўқитувчиларнинг доимо диққат марказида туради. Бироқ соҳадаги етакчи мутахассислар билан олиб борилган интервью ва суҳбатлардан аниқландики юқори малакали спортчиларнинг жанг олиб боришнинг индивидуал тавсифларини, шахснинг

эмоционалиродавий қобилиятларини хусусиятларини эътиборга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш воситалари ва усулларини оптималлаштириш асосида мусобақа фаолияти натижалчилиги ҳамда ишончилигини оширишга йўналтирилган мавзу бўйича етарли маълумотлар мавжуд эмас [2,5]. Спортчиларнинг индивидуал тавсифларини эътиборга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш орқали мусобақа фаолияти натижалчилигини ҳамда ишончилигини ошириш даркор. Машғулот жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақа тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларда етарлича аҳамият берилмайди. Машғулотларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамадан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас, чунки машғулотларда тактик тайёргарлик усулларидан ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллаштириши зарур.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда, ҳар бир шуғулланувчининг жисмоний баркамоллигини тушунилади. Яъни, тез ҳаракат қилиш, турли хил жисмоний меҳнатларни енгил бажара олиш, эпчил, чакқон, кучли ва бошқа жисмоний сифатларга эга бўлишдир. Бундай фазилатлар ва жисмоний сифатларга эга бўлиш учун эса ҳар доим жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш лозим бўлади [4,6].

Бунда кундалик тартиб-қоидаларга жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишни, албатта киритишни тақозо этади. Юқорида биз асосий эътиборни нафақат спортчиларни махсус мусобақаларга тайёрлаш, балки ижтимоий ҳаёт учун ҳам махсус жисмоний кўникмаларга эга бўлишлари лозимлигини таъкидладик.

Шу ўринда таъкидлаш лозимки, спортчиларни олимпия ўйинларига тайёргарлик кўришларида муҳим жиҳатлардан яна бири уларнинг психологик нуқтаи назардан соғлом ва тетик бўлишлари ҳисобланади. Спортчиларнинг мазкур фаолиятларни психологик нуқтаи назардан теран сингдириб олишлари ҳам уларнинг мусобақалар жараёнида илғорлик кўрсатишларига муҳим омил сифатида фойда келтириши аниқ.

#### **Адабиётлар:**

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры /М. 1994 г./
2. А.Н.Абдиев Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.
3. Б.Х.Саидов. Единоборство Турон. Учебная программа для спортивных школ и клубов /Ташкент, 2002 г./
4. О.У.Утенов и др. Турон. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт» /Ташкент, 2005 г./

5. З.Г.Гаппаров Якка курашчиларни психологик таёрлаш ( Эркин кураш мисолида) Тошкент 2010. 143.

6. Р.С.Шукуров. Турон миллий яккакураши. Ўқув кўлланма/Ўзбекистон Республикаси.

**Резюме:**

Асосий эътибор нафақат спортчиларни махсус мусобақаларга тайёрлаш, балки ижтимоий ҳаёт учун ҳам махсус жисмоний кўникмаларга эга бўлишлари лозим.

**Резюме:**

Основное внимание уделяется не только подготовке спортсменов к специальным соревнованиям, но и приобретению специальных физических навыков для общественной жизни.

**Resume:**

The article is devoted to the preparation of athletes for special events and physical preparation for public life, as well as one of the most important aspects.

**Калит сўзлар:** спорт, жисмоний тайёргарлик, техника, тактика, маҳорат, машғулот, мусобақа, қобилят, ирода.

**Ключевые слова:** спорт, физическая подготовка, техника, тактика, мастерство, обучение, соревнование, способность, воля.

**Key words:** sport, physical culture, equipment, tactics, skill, occupation, competitions, skills, will.

**UDK. 796.052.24**

**10-12 YOSH DAGI FUTBOLCHILARNI HARAKATLI O‘YINLAR  
YORDAMIDA SPORT MAHORATINI OSHIRISH**

**U.I.Raximov**

*O‘zbekiston Milliy Universiteti*

Sport mashg‘ulotlarini davriyligini hisobga olgan holda shuni ta’kidlashimiz joizki, futbol sport turi bo‘yicha sport mashg‘ulotlarining davlat standartiga muvofiq, 10 yosh - bu mashg‘ulot bosqichiga (sport ixtisoslashuvi bosqichiga) qabul qilish uchun yetarli yosh hisoblanmaydi. Ushbu bosqich boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan keyin amalga oshiriladi.

Davlat standartida ta’kidlanganidek, mashg‘ulot bosqichida sport mashg‘ulotlari dasturi quyidagilarni ta’minlashi kerak:

- umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish;

- futbol sporti bo‘yicha rasmiy sport musobaqalarida tajriba orttirish va barqarorlikka erishish;

- sport motivatsiyasini shakllantirish;

- sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash.

Sport faoliyatida sportchi eng yuqori natijalarga erishganda, u o'zining imkoniyatlarini maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma'naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport mashg'ulotlari jarayoni yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda quriladi [1].

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida barcha xususiyatlarni hisobga olish ayniqsa muhimdir. Uni shunday tashkil qilish kerakki, yuqori sport natijalarini ko'rsatib, yosh sportchilar jismoniy sog'lig'ini saqlab qolsin va tanlagan sport turi bo'yicha mashg'ulotlarga qiziqishi yuqori bo'lsin. Yosh futbolchilarni tarbiyalashda yosh xususiyatlarini hisobga olish va zamonaviy fanning turli bo'limlarida ishlab chiqilgan yosh davriyligiga tayanish muhimdir. Chidamlilikdagi eng yuqori yutuqlarga turli vaqtlarda erishiladi.

10-12 yoshda, A.V.Petuxov ta'kidlaganidek, koordinatsion qobiliyatlar va kuch - chidamlilik yuqori va maksimal o'sish sur'atlari bilan rivojlanadi. Yugurish tezligi va umumiy chidamlilik tez sur'atlarda rivojlanadi. Harakat tezligi va tezlik - chidamlilik kabi sifatlar past o'sish sur'atlari bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun qulay davrlarni hisobga olgan holda, A.V.Petuxov sensitiv davrga xos bo'lgan eng yuqori o'sish sur'atlari mushaklarning kuchini tabaqalashtirishda kuzatilishini ta'kidlaydi.

Texnikaga o'rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezmetik sezgirlikda namoyon bo'ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-11 yosh tezkor fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta'kidlaydi.

12 yoshdan boshlab tezkor fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o'sadi, bu 12-13 yoshdagi maksimal o'sish sur'atlarini ko'rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan obiyektga reaksiyasi 10-11 yoshdagi o'sishning past ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi [2].

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko'rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo'linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini yengillashtirish uchun ishlatiladi. Sport maktablari uchun futbol dasturlarida yosh futbolchilarni tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan: nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik (1-jadval).

1-jadval

**Ta'lim turlarining bosqichlar va yillar bo'yicha nisbati, % da**

Tayyorgarlik bosqichlari	Intel	Texnik	Taktik	JT	JT	Musobaqalar	Jami
Sport - sog'lomlashtirish	15	45	5		5		100
Boshlang'ich tayyorgarlik	20	45	10	5	5	5	100



O'quv mashg'ulot bosqichi	Dastlabki ixtisoslik	30	30	10	10	5	5	100
	Chuqurlashtirilgan ixtisoslik	35	20	10	0	5	10	100
Sportni takomillashuvi bosqichi		40	15	15	0	5	15	100
Sport mahorati bosqichi		45	10	10	5	5	15	100

Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan uzoq muddatli maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon. Sport tayyorgarligining maqsad va vazifalari ta'lim, tarbiya va mashg'ulotlar jarayonida hal etiladi.

O'rgatish kerakli bilim, ko'nikma va malakalar tizimini o'zlashtirishning boshlang'ich bosqichi deb tushunish odat tusiga aylangan. Mashg'ulotning asosiy mazmuni "maktab"ni, ya'ni texnikani, asosiy individual va guruh taktik harakatlarini, taktik mahoratni, maxsus jismoniy va ruhiy sifatlarni o'zlashtirishdan iborat. O'rganish va mashg'ulot o'rtasida keskin chegara mavjud emas, chunki o'rganish paytida biz bir vaqtning o'zida shug'ullanamiz va mashg'ulot paytida biz o'rganamiz.

Ushbu tushunchalarni shartli ravishda ajratish uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichi uchun vazifalarni aniqroq belgilashga, ularni hal qilishning eng samarali vositalari va usullarini tanlashga imkon beradi. Bundan tashqari, o'qitishning turli bosqichlari tarkibidagi ta'lim va tarbiya nisbati bir xil emas. Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak. Tarbiya - bu tarbiyalanuvchi psixologiyasiga maqsadli va tizimli ta'sir ko'rsatishdir. Axloqiy va irodaviy sifatlarni va psixologik imkoniyatlarni takomillashtirish sportchilarni tarbiyalash jarayonining asosiy vazifalaridir [3].

O'rgatish, tarbiya, ta'lim, avvalo, murabbiy va futbolchilar jamoasining muvofiqlashtirilgan faoliyatining birligi bilan o'zaro bog'liq va bir-biri bilan uyg'undir. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash vazifalari murabbiy yetakchi rol o'ynagandagina hal qilinadi. U o'z faoliyatidada ilmiy asoslangan nazariyaga tayanishi, maxsus bilimlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishi, ilm-fan va amaliyotning so'nggi yutuqlaridan xabardor bo'lishi va ularni futbolchilar jamoasini shug'ullantirish va tarbiyalash jarayonida amalga oshirishi kerak [4].

Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta'lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish.
- yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o'yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish.
- individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko'nikmalarni egallash.

- yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash.

- o'qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlilik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash.

Ta'lim va tarbiyaning maqsadi va asosiy vazifalarini hisobga olgan holda, yosh va malakali futbolchilarni uzoq muddatli tayyorlashning alohida bosqichlari vazifalari belgilanadi. Ta'lim va tarbiya maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga, o'qitishning didaktik (pedagogik) tamoyillariga va ta'lim va tarbiya jarayonining uslubiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda quriladi.

**Xulosa.** Sport mashg'ulotlari jarayoni, ayniqsa yosh sportchilar bilan yoshni, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishdir. 10-12 yoshdagi yosh davriyligi ikkinchi bolalikni anglatadi. Bu tayyorlanish davr, rivojlanishda keskin o'zgarishlar bo'lmaydi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo'lishini ta'kidlash lozim. Turli xil sifatlarning turli davrlarda rivojlanadi. 10-12 yoshlarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o'rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e'tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Sekin o'sish sur'atlari kuch, chidamlilik va kinezmetik sezgirliklarda namoyon bo'ladi.

Yosh futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarliklarga taqsimlash qo'llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to'plamidan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan va yuqori sport mahoratiga erishishga qaratilgan ko'p yillik maxsus tashkil etilgan pedagogik jarayon.

#### **Adabiyotlar:**

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent - 2011.

2. Аверин В.А. Психология детей и подростков / В.А.Аверин. – М.: Издательство Михайлова.В.А., 1998. – 379 с.

3. Акрамов J.A., Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007 y.

4. 14 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.

#### **Rezyume:**

10-12 yoshdagi futbolchilarning tayyorgarligini oshirish va o'ziga xos xususiyatlarini yaqqol namoyon qilish, har xil harakatli o'yinlardan foydalanib tayyorgarlik olib borish, yosh futbolchilarda samarali uyg'unlik namoyon bo'ladi.

**Резюме:**

Повышение уровня подготовленности игроков 10-12 лет и яркое проявление их индивидуальных особенностей, а также подготовка с использованием всевозможных подвижных игр, показывают эффективную слаженность у юных футболистов.

**Resume:**

Increasing the level of preparedness of 10-12-year old players and the vivid manifestation of their individual characteristics, as well as training using all kinds of outdoor games, show effective coherence among young football players.

**Ключевые слова:** Теоретическая подготовка, Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная и игровая подготовка, индивидуальная, групповая и командная подготовка.

**Kalit sozlar:** Jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musabaqa va o'yin tayyorgarlik, Individual, guruhli va jamoa tayyorgarlik, harakatli o'yinlar.

**Key words:** Theoretical training, Physical training, technical training, tactical training, psychological training, competitive and play training, individual, group and team training.

**УДК. 796.89**

**ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ДАСТ КЎТАРИШ МАШҚЛАРДАГИ  
МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

**Ж.Ж.Бердимуратова**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
Нукус филиали*

**Долзарблиги:** Дунёда спорт пайдо бўлибдики, у халқларни бир бирига яқинлаштирувчи қудратли куч сифатида хизмат қилиб келмоқда. Шу боис ҳам давлатлар ўртасида тинчлик ва барқарорликни ўрнатиш, ижтимоий-иқтисодий ҳамкорликни мустаҳкам пойдеворини яратиш каби шарафли ишларни ташкил этишда спортнинг ўрни бекиёсдир. Жисмоний тарбия ва спорт инсоннинг нафақат жисмоний балки маънавий камолотга эришишда муҳим омиллардан бирига айланди. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси давлат сиёсати даражасига кўтарилди ва ижтимоий соҳанинг энг муҳим ва асосий йўналишларидан бири ҳисобланади.

Биламизки, оғир атлетикада мусобақа қондасига мувофиқ даст кўтариш биринчи бажарилади ва унинг натижаси кейинги машқдаги тактик ҳаракатларини белгилаб беради. Бу эса рақиб устудан ғалаба қозонишдаги тактик ҳаракатларининг энгил ечимига замин яратади. Халқаро ва республика миқёсдаги мусобақаларда оғир атлетикачиларнинг даст ва силтаб кўтариш машқларининг натижаси бўйича педагогик таҳлили шуни кўрсатдики, даст ва

силтаб кўтариш машқдаги кг оралиғидаги: енгил вазн тоифаларида ўртача 30-35 кг. ўрта вазн тоифаларида ўртача 40-45 кг - оғир вазн тоифаларда ўртача 50-55 кг.ни ташкил қилмоқда [1].

Албатта, бу кўрсаткичлар оғир атлетикачиларни айнан бир машқни даст ёки силтаб кўтариш машқини яхши ўзлаштирганлигидан далолат беради. Бу эса икки кураш натижаларига ўз салбий таъсир кўрсатади.

Ҳозирги кунда, икки кураш натижалари оралиғидаги килограммни мутаносиблигини таъминлаш мақсадида даст кўтариш машқини бажариш техникасини таҳлил қилиш ва уни натижасини оширишга самарали таъсир кўрсатувчи услубиятни ишлаб чиқишни талаб этилмоқда. Шу сабабли, малакали оғир атлетикачиларни тайёрлашда машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш учун даст кўтариш машқида штангани кўтарилиш баландлигини ва тизза бўғимини ёзилиш бурчагини оширишга йўналтирилган махсус-ёрдамчи машқлардаги машғулот юкламалари таъсирини ўрганиш жуда муҳим ҳисобланади.

Штангани кўтарилиш баландлигини оширишга йўналтирилган махсус-ёрдамчи машқларидаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш асосида даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштириш.

1. Даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштиришда турли шиддат зоналарида машғулот юкламаларини режалаштиришнинг оптимал услубиятини ишлаб чиқиш;

2. Малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнида даст кўтариш техникасини такомиллаштиришга юқори самара берувчи махсус-ёрдамчи машқларнинг юкламаларини оптимал режалаштиришнинг янгича тақсимлаш усулининг самарадорлигини илмий асослашдан иборат бўлди [1,3].

Малакали оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини ва даст кўтариш техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини, унинг шиддатини режалаштириш хусусиятлари юзасидан маълумотлар келтирилган. Шунингдек, тажриба гуруҳидаги малакали оғир атлетикачилар учун асосий машқлар гуруҳларидаги машғулот юкламалари хажми берилган. Асосий машқлар гуруҳларидаги машғулот юкламалари хажми бўйича олинган маълумотлар мусобақадан олдин ўн икки ҳафталик тайёргарлик мазмунини ифодалайди. Бу тайёргарлик икки циклга бўлинган: саккиз ҳафталик тайёргарлик цикли (ТЦ) ва тўрт ҳафталик мусобақа олди цикли (МОЦ).

Педагогик тажрибанинг тайёргарлик циклида тажриба гуруҳининг барча оғир атлетикачилари учун биринчи 4 ҳафта давомида саккизта асосий машқлар гуруҳида юкламани 1430 марта штангани кўтариш сонидан (ШКС) тақсимлаш 240 режалаштирилади. Ундан 1008 марта ШКСдан иборат машғулот юкламасини махсус-ёрдамчи машқларда бажариш режалаштирилади. Иккинчи 4 ҳафтада 1320 марта ШКС, ундан 898 ШКС махсус-ёрдамчи машқларга ажратилади. Мусобақа олди циклида машғулот дастуридан учта махсус-ёрдамчи машқлар: тизза баландлиги даражасидан

даст кўтариш, кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш машқларида машғулот юкламаси режалаштирилади. Уларнинг юкламаси мусобақа машқларига тақсимланади. Мусобақа олди циклида асосий олтита машқ гуруҳида 1044 марта ШКС режалаштирилган бўлиб, ундан 404 таси ШКС махсус-ёрдамчи машқларда режалаштирилади.

Тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларнинг машғулот режасини тайёргарлик циклининг 1-4 ҳафтасида энг кўп миқдорда ШКС: турган жойдан гимнастика отига сакраб чиқиш -  $240 \pm 9$  марта бажарилади. Қолганлари қуйидагича тақсимланди: ўтириб-туришларда -  $200 \pm 15$  марта, тортишларда -  $192 \pm 6$  марта, “ХМ-tren” тренажерда -  $200 \pm 8$  марта, мусобақа даст кўтариш -  $128 \pm 14$  марта ва даст кўтариш машқларида -  $176 \pm 8$  марта, мусобақа силтаб кўтариш -  $116 \pm 6$  марта ва силтаб кўтариш машқларида -  $184 \pm 12$  марта. 5-8 ҳафтада энг кўп миқдорда ШКС: турган жойдан гимнастика отига сакраб чиқиш -  $240 \pm 12$  марта, қолганлари қуйидагича тақсимланади: тортишларда -  $192 \pm 6$  марта, “ХМ-tren” машқини тренажерда бажариш -  $176 \pm 6$  марта, ўтириб-туришларда -  $170 \pm 12$  марта, мусобақа даст кўтариш -  $152 \pm 9$  марта ва даст кўтариш машқларида -  $120 \pm 6$  марта, мусобақа силтаб кўтариш -  $148 \pm 14$  марта ва силтаб кўтариш машқларида -  $128 \pm 11$  марта такрорлаш режалаштирилади [2,4].

Мусобақа махсус-ёрдамчи машқларига энг кўп миқдорда ШКС: мусобақа даст кўтариш -  $320 \pm 11,0$  марта; мусобақа силтаб кўтариш -  $320 \pm 8,0$  марта, қолганлари қуйидагича тақсимланади: тортишларда -  $160 \pm 10,0$  марта, ўтириб-туришларда -  $160 \pm 10,0$  марта такрорлаш режалаштирилади.

Малакали оғир атлетикачиларни даст кўтариш машқининг натижаси ошириш оғир атлетикачиларини даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларидаги килограмм оралиғининг мутаносиблиги тامينланади, шунингдек, икки кураш натижаларини ошишига таъсир кўрсатади.

#### **Адабиётлар:**

1. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011. 18с
2. Дворкин Л.С., Подготовка юного тяжелоатлета. -М 2006.1-45с
3. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2- изд., М «Юрайт» - 2017 г.26с
4. Хлыстов М.С. “Экспериментальное исследование влияния тренировочных нагрузок на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений” автореферат М.: 1976. 20 с

#### **Резюме:**

Мақолада малакали оғир атлетикачиларнинг ўқувмашғулот жараёнида даст кўтариш машқини бажариш техникасини такомиллаштириш жараёнида тайёргарлик ва мусобақа олди циклида махсус-ёрдамчи машқлари бўйича парциал юклама хажмини оптимал тақсимлаш ёритиб берилган.

### Резюме:

В статье выделено оптимальное распределение частичного объема нагрузки специально-ассистентских упражнений в подготовительном и предсоревновательном циклах в процессе совершенствования техники выполнения упражнений на подъем рук квалифицированных тяжелоатлетов в процессе тренировки.

### Resume:

The article describes the optimal distribution of the partial loading of special-auxiliary exercises in the process of improving the technique of lifting exercise during the training process of qualified weightlifter athletes.

**Калит сўзлар:** Юклама, ШКС, тайёргарлик цикл, мусобақа олди цикл, махсус-ёрдамчи машқлар, мусобақа машқлари.

**Ключевые слова:** Нагрузка, ШКС, подготовительный цикл, предсоревновательный цикл, специальные вспомогательные упражнения, соревновательные упражнения.

**Key words:** Load, ships, preparation cycle, competitive cycle, special auxiliary exercises, contest Exercises.

**УДК. 796.021.26**

## ЁШ ДЗЮДО КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

**Н.Г.Бердахова**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
Нукус филиали*

Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга машҳур қила олмайди. Спорт қадимдан то ҳозирги кунга қадар инсоният ҳаётида муҳим аҳамият касб этиб келмоқда.

Бугунги кунда ёш спортчиларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, талаба-ёшларни баркамол этиб вояга етказиш, спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурлар, норматив-ҳуқуқий база яратилган булиб, Ҳукуматимиз томонидан ушбу масалаларига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда [1].

Соғлиқни сақлаш органлари ва муассасалари аҳоли турли ижтимоий гуруҳларининг жисмоний камол топиши ҳолатини ва унинг юксалиш суръатларини таҳлил қилган ҳолда тегишли давлат бошқаруви органларига хомий корхоналарга солиқ имтиезларини купайтириш таклифларини киритиш орқали болалар ва усмирлар спортини ривожлантиришга жалб қилинаётган маблағларни купайтириш чораларини куришлари мақсадга мувофиқ булар эди.

Ёш дзюдочиларда айниқса педагогик нуқтаи назардан ўтказилган тадқиқот натижалари деярли кўп мураббийларни қизиқтирган. Ҳозирги кунда дзюдо курашчиларининг халқаро майдонларда, жаҳон биринчиликларида дзюдочиларнинг кўрсатиб келган натижаларини қониқарли деб бўлмайди. Беллашув давомида тез чарчаб қолишлар ёки жисмоний сифатлар борасида дзюдо бўйича етакчи мамлакатларнинг спортчиларига нисбатан жисмоний қобилиятларнинг яхши ривожланмаганини кўришимиз мумкин. Бунда ўз самарасини йўқотган эски услублардан фойдаланиб келинганлиги кўриниб турибди. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган замонавий ривожланган давлатлар технологияларини қайта ишлаш ва амалиётга тадбиқ этиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади [2.3].

Ёш дзюдо курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда жисмоний қобилиятлари тезкор-куч сифатларини ривожлантиришдаги педагогик технологияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Дзюдо ҳаракат элементларига хос махсус жисмоний техник тайёргарлик машқларини бажариш кўп кураш спорт турларига мўлжалланган ананавий қизитиш ва тиклантирувчи воситалардан қўллаш бинобаринда жисмоний сифатлар ҳолатларини босқичмабосқич такомиллаштириш ёшларни жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришни баҳоловчи меъёрий назорат синов-тестлари мажмуасини ишлаб чиқишда ва педагогик технология услублари тадқиқот ёрдамида асосланиб берилди [4.5].

Хулоса қилиб шуни айтишимиз жоизки, биз машғулоткучланишларининг мусобақа кучланишларига мувофиқлиги тамоилига амал қилдик. Бу тамоил тезкор-куч спорт турлари ва биринчи навбатда, малакали спортчилар тайёрлаш жараёни учун катта аҳамиятга эга.

#### **Адабиётлар:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

2. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. –Т., 2013.-24 с.

3. Илов А.Н., Арслонов Ш.А., Багдасаров А.Ю. “Дзюдо назарияси ва услубияти” Т-2012, №6, с. 36

4. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

5. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса (научно-методическая разработка)

#### **Резюме:**

Мақолада ёш дзюдо курашчиларнинг сифатларини ривожлантиришдаги спортдаги технологиялар ва улардан самарали фойдаланишга доир қўлланиладиган махсус машқлар моҳияти ёритилган. Дзюдочиларни

мусобақа шароитига мослаштирувчи янги ҳаракат дастурига хос машқлар яратилган.

**Резюме:**

В статье раскрывается сущность спортивных технологий и специальных упражнений для их эффективного использования в развитии качеств юных дзюдоистов. Упражнения, характерные для новой программы движения, были созданы, чтобы адаптировать дзюдоистов к условиям соревнований.

**Resume:**

The article describes the essence of sports technologies and special exercises for their effective use in the development of qualities of young judo wrestlers. Exercises specific to a new movement program have been created to adapt judokas to competition conditions.

**Калит сўзлар:** Олимпия ўйинлари куч сифатлари, тезкор тайёргарлиги, норматив-ҳуқуқий тезкорлик,.

**Ключевые слова:** Олимпийские силовые качества, быстрая тренировка, нормативно-правовая быстрота.

**Key words:** Olympic Games strength qualities, rapid training, normative and legal rapidity.

**UDK. 796.332.063**

**О‘ЗБЕКИСТОН FUTBOLINING BUGUNI, YAQIN O‘TMISHI VA  
KELAJAGI**

**J.S.Shamuratov**

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

Informatsiya asrning shiddat bilan rivojlanib borayotgan bugungi kunida, futbol ham kun sayin rivojlanib bormoqda. Xususan, O‘zbek futboli bugungi kunda oldingi avlod futbolchilariga nisbatan yaxshi sharoit va imkoniyatlarga ega ekanligini va ulardan oqilona foydalanib keliniyatoganini yoshlar va o‘smirlar terma jamoamizning natijalaridan bilish mumkin. Asosiy e‘tibor yoshlarga qaratilganligi quvonarli jihat albatta, birinchi va PRO liga jamoalari safida yosh futbolchilarning soni ortganini bundan 10-15 yil oldingi (jamoatarkibiga o‘smirlar va yoshlar juda kam jalb qilinar edi, asosan tajribali, yoshi kattaroq bo‘lgan o‘yinchilar jamoani tashkil qilardi) vaqtlarga nisbatan solishtirib bilish qiyin emas. O‘smirlik davridan professional jamoalarda o‘yin amaliyotiga ega bo‘lish ko‘plab yosh futbolchilarimizga juda katta imkoniyatlar eshigini ochib bermoqda. Bunday uzoqni o‘ylab harakat qilishning natijasi allaqachon o‘z mevasini berishni boshladi desak adashmagan bo‘lamiz. Misol qilib aytadigan bo‘lsak xalqaro chempionatlarning grand klublari diqqatiga tushishga ulgirgan Jasur Jaloliddinov, Xojimat Erkinov va boshqa ko‘plab yoshlarimizni aytishimiz mumkin [1].



Yoshlik davridan xalqaro karyerasini boshlab, tajriba va ko'nikmalarini xalqaro maydonlarda oshirib asosiy tarkibdan o'rin olgan yosh futbolchilarmizni futbolimizning ertasi sifatida ko'rishimiz mumkin.

Bunday natijalarning negizida, davlatimiz tomonidan sportga xususan, futbolga qaratilayotgan katta e'tibor, yuqori darajadagi shart-sharoitlarga ega bo'lgan futbol maktablari, bilimli va tajribali murabbiylarning fidokorona mehnati yotibdi desak adashmagan bo'lamiz.

Yutuqlar bilan birga, o'zbek futbolining oldida turgan katta muammomasalalar ham mavjud ulardan biri, yuqorida ta'kidlagan yosh iqtidorlarni yo'qotib qo'ymasdan keyingi professional darajaga olib chiqishda qiyinchliklarga duch kelmoqdamiz, yoshlar va o'smirlar jamoasida yaxshi o'yin ko'rsatib ayni kuchga to'lib futbol o'ynaydigan yoshga kelganida sport formasini yo'qotib qo'yishmoda va quyi liga klublari safida o'ynashga majbur bo'lmoqda. Misol tariqasida 2009-yil Misrda, 2011-yil Meksika maydonlarida porlagan yoshlarimizni aytish mumkin, jahon chempionatida o'ynagan tarkibdan bugungi kunga kelib sanoqlilarigina futbolda qolishdi. Ayrimlari futboldan boshqa sohaga o'tib ketgan bo'lsa, qolganlari murabbiylik bilan shug'ullanmoqda.

Kelajakda bunday holatlarning oldini olish uchun, faqat jismoniy va taktik taraflarga emas balki ilmiy tarafdin ham yondashilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Biz o'z tajribamizda ko'rdikki katta mablag'larni o'zbek futboliga sarflab (2008-yil Bunyodkor misolida) ham kutgan natijani ololmadik. Texnik-taktik jihatlarni ham maromiga yetkazib futbol o'ynaydigan avlodni yarata oldik, hatto individual ko'rsatkichlarini solishtirilganda Yevropa grand jamoalarining futbolchilari darajasidagi futbolchilarimiz bor. Ming afsuslar bo'lsinki umumiy jamoa sifatida natijamiz pasaysa pasaydiki yuqorilamayabdi keyingi yillarda.

Yaponiya va Janubiy Koreya futboli misolida biz ham o'z futbol sitemamizni quradigan vaqtga allaqachon yetib keldik, ular futbolni oyoq bilan o'ynashdan oldin aqliy fikrlab o'ynashni (maksimal darajada ular hakam bilan tortishmaslikka harakat qilishadi va bor e'tiborini o'yinga qaratgan holda natija uchun borini beradi) o'rganishadi, o'zining jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda futbol o'ynashadi. Bizda esa 30 yildirki futbol falsafamiz bir hil, kamiga natija bermasligini bila turib yana o'sha yo'ldan yuriladi. O'zbek futbolda bir hil falsafa yoyilgan bugungi kunda jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritish kerak degan. Maqsad yuqori qo'yilgan har doimgidek, lekin medalga munosib tarzda chiqib, munosib qatnasha oladigan startegiya kerak deb hisoblayman. Bizda esa chiqish kerak qanday chiqish ahamiyatsiz muhimi natija, bunday qarashlar bilan futbolni na rivojlantirib, na ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmasligini yaqin 30 yillik tariximiz orqali guvohi bo'ldik [2].

Shunday ekan zamonaviy futbolning bugungi talablaridan kelib chiqib, aqlli futbol o'ynay oladigan futbolchilar kerak aqilli futbol deganda;

- O'zining va raqibining kuchiga to'g'ri baho bergan holda o'yinni tashkil qilish;

- Kerak paytda himoyada bosimga dosh berib, turib bera olish butun jamoa sifatida; (bizning futbolda aynan shu narsa yetishmaydi)

- Noan'anaviy (creative) fikrlay oladigan;

- Irodasi mustahkam; (jamoaga yutqazayotgan vaqtda ma'sulyatni bo'yniga olishdan qochmaydigan, g'alaba uchun 90 daqiqa birdek harakat qila oladigan)

- Hislari bilan emas ko'proq aqlga tayangan holda o'yin tashkil qiladigan futbolchilar zamonaviy futbolda jamoaga yuqori natijalarni ta'minlab bermoqda;

Bugungi kun futbolda kuch, texnika, taktika singari jamoaning natijalariga salmoqli ta'sir qiladigan omillar ko'paymoqda ulardan biri sifatida, har bir futbolchi ongli ravishda konsentratsiyani saqlay olishi kerak deb o'ylayman, ya'ni bizda asosan futbol 70 daqiqa boshqacha, qolgan 20 daqiqani esa butunlay boshqa ruhda o'tkazishadi, hisob qanday bo'lishidan qa'ti nazar. Terma jamoamizning 80% gollari ikkinchi bo'liming ohirlarida o'tkazib yuborishining sabablaridan biri aynan shu deb bilaman. G'alabani ham, mag'lubiyatni ham erta tan olib qo'yishayotgani o'yinchilarning harakatlaridan bilish qiyin emas [3].

Xulosa o'rnida yuqorida ta'kidlab o'tganlarimdan kelib chiqib yoshlarimiz va o'smirlarimizdagi shijoat va mehnatsevarlikni saqlab qolishga intilishimiz kerak, shu orqali milliy jamoamizga sifatli futbolchilarni tayyorlab berishimiz mumkin bo'ladi.

Buning uchun albatta masalaga ilmiy yondashuv kerak, o'z kasbiga fidoiylik bilan yondashadigan futbolchi, murabbiylarni tizimli tarbiyalaydigan (har yili yosh iqtidorlarni kashf qila oladigan Ayaks, Portu, Benfika jamoalari singari) maxsus strategiya, ishlab chiqish lozim.

Shu orqali davlatimiz tomonidan yaratilib berilayotgan shart-sharoitlarga munosib bo'lgan holda, o'zbek futbolining yangi ko'rinishini yuzaga chiqarishimiz mumkin bo'ladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2018.

2. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2018.

3. Davletmuradov S.R. Futbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2014

#### **Rezyume:**

Ushbu maqolada o'zbek futbolining bugungi natijalari va yaqin o'tmishda erishilgan yutuqlar haqida so'z boradi. Mavjud muammolardan birining yechimi sifatida taklif kiritildi.

#### **Резюме:**

В данной статье описаны результаты узбекского футбола сегодня и достижения, достигнутые в недавнем прошлом. Внесено предложение как решение одной из существующих проблем.

## **Resume:**

The article describes the results of Uzbek football today and the achievements made in the recent years. A proposal was made as a solution to one of the existing problems.

**Kalit so‘zlar:** sport, futbol, konsentratsiya, yoshlar, o‘smirlar, fan, strategiya.

**Ключевые слова:** спорт, футбол, концентрация, молодежь, подростки, наука, стратегия.

**Key words:** Sport, football, concentration, youth, teenagers, scientific, strategy.

**УДК. 796.086**

## **БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ**

**O.A.Dawletmuratov**

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

В современной системе физического воспитания все более видное место занимает баскетбол. Это объясняется рядом причин и, прежде всего, действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, развитием и появлением международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью баскетбола современном мире.

Каждому виду спорта и его особенностям соответствует специфическая соревновательная деятельность, непосредственная цель которой – достижение высокого результата, выраженного в условиях показателях победы над соперником либо в иных показателях, принимаемых условно за критерии достижения [1].

Особая действенность баскетбола обусловлено соревновательным характером спортивной деятельности, присущей ей направленности к возможно высоким результатам и объективным закономерностям их достижения в процессе специальной подготовки, а также в организации и стимулировании спорта в обществе. В силу этого баскетбол по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определённых способностей, умений и навыков.

В интересах конкретизации представлений о соотношении физического воспитания и спорта важно наряду с изложенным учитывать, что баскетбол не сводится лишь к физическому воспитанию. Как уже отмечалось, это многогранное общественное явление, имеющее самостоятельное, общекультурное, педагогическое значение.

Характерной особенностью баскетбола являются соревнования, которые включены в саму его сущность. Именно в соревновании наиболее сконцентрирована вся социальная сущность спорта.

Развитие баскетбола осуществляется в трёх направлениях:

- базовый спорт;
- массовый спорт;
- спорт высших достижений;

Базовый спорт относится в первую очередь к преобладающей части «школьного» спорта (баскетбол, культивируемый в общеобразовательных заведениях), а также реализуется в армии, где служит одним из основных средств физического воспитания.

Массовый спорт реализуется во внеучебное и нерабочее время по инициативе общественных и государственных организаций. Возможный уровень достижений при такой регламентации занятий не очень высокий, хотя может быть довольно значительным [2].

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютный максимум спортивных результатов, включая достижения международного масштаба, и организуется международными национальными федерациями.

Баскетбол составляет важный элемент культуры общества. Максимальные результаты, достигаемые на каждом этапе его развития, служат непосредственной целью, стимулирующей движение массы спортсменов к новым достижениям. Стремясь повысить уровень спортивных достижений, учёные разрабатывают и совершенствуют средства, методы, формы спортивной тренировки, углубляют теоретические исследования во взаимосвязи спорта и смежных наук.

Развитие баскетбола зависит от экономических условий, политики государства, а также от прогресса науки, культуры народа и в целом его традиций. Основы современной системы физического воспитания складывались как составляющие общего процесса воспитания, которые в сочетании с умственным развитием и обучением способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Построение независимого государства, основанного на демократических принципах, требует разработки новых национальных педагогических технологий, в том числе и в баскетболе [3].

Баскетбол за свою более чем высокую историю снискал огромное число почитателей во всём мире. Ему присуще высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявлений физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Значительное внимание уделяется физическому воспитанию подрастающего поколения. Школьники имеют

возможность заниматься баскетболом на уроках физического воспитания и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ.

Существует также широкая сеть спортивных состязаний различного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный характер.

В специальной литературе широко освещаются вопросы теории и практики спортивной тренировки баскетболистов различного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспекты преподавания баскетбола как комплексного средства физического воспитания подрастающего поколения. Успешность же профессиональной педагогической деятельности специалиста физической культуры всецело зависит от знания современных обучающих технологий и степени владения методикой обучения конкретному разделу учебной программы.

#### **Литература:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик.М.А Спортивные игры- Т: «Ибн Сино» 1991
2. Соколова Н.Д Упражнения,применяемые при обучении броскам в баскетболе. Методические рекомендации – Ташкент 1996
3. Несиеровский Д.И Баскетбол Теория и методика обучения Москва : «Академия» 2004.

#### **Резюме:**

Игра – это вид деятельности, где мотив лежит не в результате её, а в самом процессе. В настоящее время накоплен значительный материал, посвященный изучению роли подвижных игр при развитии физических качеств, совершенствовании двигательных навыков и организации процесса подготовки юных спортсменов.

#### **Rezyume:**

O'yin - bu harakatning bir turi bo'lib, unda motiv uning natijasida emas, balki jarayonning o'zida yotadi. Hozirgi vaqtda ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, vosita mahoratini oshirish va yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil etishdagi rolini o'rganish bo'yicha muhim materiallar to'plangan.

#### **Resume:**

A game is a type of activity where the motive lies not as a result of it, but in the process itself. At present, significant material has been accumulated on the study of the role of outdoor games in the development of physical qualities, improvement of motor skills and organization of the process of training young athletes.

**Ключевие слова:** Мотив, элемент, потребность, организм, обряд, народные, игры, дети, спектра воздействия, социально-исторический явления.

**Kalit so'zlar:** Motiv, element, potrebnost, organizm, obryad, narodnye, igri, deti, spektra vozdeystviya, ijtimoiy-istoricheskii yavleniya.

**Key words:** Motive, element, need, organism, rite, national, igri, deti, spectrum vozdeystviya, socio-historical phenomenon.

**УДК. 796.342.084.2**

## **ТЕННИСЧИЛАРНИНГ НАТИЖА ДИНАМИКАСИ ВА МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАҲЛИЛИ**

**У.К.Кенжебаева**

### **Қорақалпоқ давлат университети магистранти**

Теннис мутахассисларининг тадқиқотларига кўра, спорт машғулотларини даврлаштириш зарурати, асосан, спорт формасининг фазалиги туфайли юзага келган. Спорт формасида учта фаза ажратиб кўрсатилади: эгаллаш, стабиллаштириш ва йўқотиш вақти. Спорт формасининг асосий мезони, бу мусобақаларда кўрсатилаётган натижа. Бир мунча вақт аввал спортчининг ҳар бир турнирда спорт формасида бўлиш имконияти принципиал аҳамиятга эга эди. Ижобий жавоб тарафдорлари турнирларда доимо иштирок этаётган ва уларнинг кўпида ютуққа эришган етакчи ўйинчиларнинг тажрибасини назарда тутганлар. Ушбу фикрни тасдиқлаш ёки рад этиш учун Ўзбекистоннинг кучли теннисчилари нечта йирик турнирларда иштирок этадилар, уларнинг аҳамияти бир хиллик, буни аниқлаш ва спортчилар турли мусобақаларда кўрсатган натижаларни солиштириш лозим бўлади [1].

Қуйида Ўзбекистоннинг етакчи теннисчилари турли пайтларда кўрсатган натижалар устида тўлароқ тўхталамиз. 2015 йил Ўзбекистоннинг икки биринчи рақамли ўйинчиси – Д.Истомин ва Ф.Дустов натижалари мисолида, етакчи теннисчиларнинг натижалари таҳлили қилинди. Д.Истоминнинг йил давомидаги етти натижаси 80-100% бўлиб чиқди. Уларнинг ўртанчиси – 100% ва тўрттаси – 80% дан ортиқ, Д.Истоминнинг ушбу натижаларини бирин-кетин уч ой давомида намойиш қилган. Шундай қилиб, спортчи спорт формаси ҳолатига уч марта кира олган - йил бошида, ўртасида ва охирида. Демак, йил давомида тайёргарликнинг уч цикли бўлиб ўтган. Йил бошида спортчи 80% даражасида натижа кўрсатган. Кейинчалик у бешта турнирда қатнашди, бироқ қатнашчилар таркиби ва турнирлар даражаси юқори бўлмади ва спортчидан оптимал тайёргарлик талаб этилмади. Энг юқори натижалар оралиғи, май-июнь ойларида намойиш этилган бўлганлари учун, бир ойдан кам вақтни ташкил этди. Демак, бу ерда гап спорт формасининг ушлаб турилиши тўғрисида бормоқда.

Кейин эса, Д.Истомин турнирларда ўйнай бошлайди, дастлабки икки ойда 30%дан кам натижани, уч маротаба 80% лик ва йилни 100% лик натижа билан якунлади. Шу даражада, у турнирларда яна икки ой ўйнади. Бу ҳол эса, спорт формасининг шу вақт давомида ушлаб турилганлиги тўғрисида

гапириш имконини беради. Ф.Дустовнинг натижалари кузатилганда эса, бир ўз бошқачароқ манзара намоён бўлади.

У гоҳида, бор кучи билан ҳаракат қилиб, ўзи учун энг юқори натижаларга (бунга уч бора эришган) эришган, гоҳида эса унинг натижалари максимал натижанинг 50%дан ошмаган. Ф.Дустов гоҳо ютқазади, гоҳида эса, унчалик аҳамиятга эга бўлмаган турнирларда ютди. Ф.Дустов максимал натижани кўрсатиши учун унга 2,5дан 5,5 ойгача вақт керак бўларди. Бир марта Ф.Дустов икки турнирда 2 ҳафта ичида энг юқори натижани кўрсатди. Бироқ 1 ҳафта ўтгач у 50% лик, яна бир ҳафта ўтгач 10% лик натижани кўрсатган. Демак, спортчининг спорт формасининг давомийлиги 2 ҳафтани ташкил этди, бу эса Д.Истоминникидан анча қисқа.

Шуни қайд этиш лозимки, катта очколар берувчи турнирларда, спортчилар етарлича юқори натижаларни 2 ойдан 5,5 ойгача оралиқ билан кўрсатишга қодир эканлар. Янги тенденция пайдо бўлди – спортчининг маҳорати ва тайёрланганлиги қанчалик юқори бўлса, юқори натижалар оралиғи шунчалик кичик бўлади. Биринчи ўнталикка кирувчи спортчилар, йил давомида 14-26 турнирларда иштирок этганлар ва уларнинг сал кам ярмини ютиб олганлар. Хаттоки рейтинг жадвали ўнталигида биринчи ўринда турувчи ўйинчи ҳам, ўзидан пастда турувчи теннисчилар билан учрашган ҳамма учрашувларни ютиб олавермайди.

Ушбу ҳолат бошқа спортчиларда ҳам кузатилади. Ҳеч бир теннисчи, биринчи рақамли ўйинчини ҳам ҳисоблаганда, ўзи қатнашган ҳамма учрашувларни ютиб ололмаган. Биринчи ўнталикдаги ўйинчилар 36% турнирларни ютиб олишади. (18,7- 64,7%). Уларнинг турли турнирларда ютиб олган турнирларини ҳам қўшиб ҳисобланганда ҳаракатлари қанчалик турғун (стабил) эканини аниқлаш аҳамиятга эга. Ҳаракатларнинг турғунлигини аҳамияти шундаки, ушбу кўрсаткич тўлалигича спортчининг ўзига боғлиқ ва рақибнинг тайёрланганлиги ва унинг ҳаракатларининг самарадорлигига боғлиқ эмас [2].

Теннисчи йўл қўйган ҳато - ўз ҳолати ва тайёрланганлик даражасининг оқибати. Бу борада тўп узатиш кўпроқ маълумот бера олади. Ўйинчи ўзи учун қулай ҳолатни эгаллайди, қачон бошлашни ўзи ҳал этади, керакли баландликка тўпни ташлайди ва кейинги барча ҳаракатларни ташқаридан ҳеч қандай аралашувсиз бажаради.

#### **Адабиётлар:**

1. Ш.А.Пулатов, Ф.А.Пулатов, Ш.Ш.Исроилов «Спорт педагогик маҳоратини ошириш(Теннис)» 2023й 420-в.
2. Г.С.Лалаков, М.С.Расин, Т.С.Иванова «Теннис» 2019 г. 395-с

#### **Резюме:**

Ушбу мақолада теннисчиларнинг натижа динамикаси ва спорт формасига компетенциявий ёндашув хақида фикр юритилган.

**Резюме:**

В этой статье рассматриваются динамика результатов и спортивная форма теннисистов.

**Resume:**

This article discusses the dynamics of results and the athletic form of tennis players.

**Kalit so‘zlar:** теннис, sport, спортчи, натижа, компетенция, спорт формаси.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, педагог, профессиональная культура, компетентность, способности.

**Key words:** physical culture, sports, teacher, professional culture, competence, abilities.



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

*УДК. 373.21*

### **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ШАХСГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ**

**А.А.Бекимбетова – п.ф.н,д доцент, Т.П.Турдибоева – магистрант**

*Нукус давлат педагогика институти*

Ўзбекистонда амалга оширилаётган модернизация жараёни мактабгача таълим тизимини янгилаш учун реал шарт-шароитлар яратди. Ўзбекистонда мактабгача таълим ва тарбия соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири мактабгача ёшдаги болаларни ҳар томонлама ривожлантириш учун замонавий инновацион ва ахборот-коммуникация технологияларини жорий этишдан иборат [1].

Замонавий педагогика кўплаб технологиялардан фойдаланишни ўз ичига олади. Лекин, шахсга йўналтирилган технологиялар устувор бўлиши керак, чунки ундан фойдаланиш ёш авлодни замонавий жамиятга мослаша оладиган ҳар томонлама ривожланган шахс сифатида шакллантиришига ёрдам беради. Шахсга йўналтирилган таълим - ўқитиш, ўрганиш, тарбиялаш ва ривожлантириш ўртасидаги муносабатларнинг тизимли жараёндир. Бу анъанавий таълим жараёнидан сезиларли даражада фарқ қиладиган яхлит 4 та ўқув жараёни ҳисобланади [7].

Мактабгача ёшдаги болалар шахсига йўналтирилган таълим технологиялари янада мослашувчан бўлиши ва технологик жараённи ташкил этувчи индивидуал жараёнлар ва усулларнинг камчиликларини тузатишга қодир бўлиши керак ва кўшимча равишда орқада қолган бола билан у ўзлаштира олмаган материал устида ишлаган ҳолда умумий даражага тортиш ҳисобланади. Шахсга йўналтирилган таълим технологиялари ташкил этиш ва амалга оширишда мураккаброқдир. Айтиш мумкинки, шахсга йўналтирилган таълим технологиялари мактабгача ёшдаги болаларнинг ўқув жараёнини ташкил этишнинг юқори даражадаги технологиялари бўлиб, янада мақбул сифатли натижа беради [6]. Шахсга йўналтирилган таълим технологиялари эса тескари алоқани ўз ичига олади (заиф бўғинни аниқлаш ва улар билан кўшимча ишлаш).

Мавзу буйича биз Нукус шаҳридаги 27-сонли мактабгача таълим ташкилотига жорий этилган “Театр фаолияти орқали ҳамкорликни ривожлантириш” мактабгача ёшдаги болаларни шахсга йўналтирилган технологиялар орқали тарбиялашни ўргандик. Ушбу технология тадқиқотчи олимлардан Э.Г.Чурчилованинг услубий тавсиялари асосида мактабгача ёшдаги болаларни шахсга йўналтирилган таълим технологияси дастуридаги

методик тавсиялардан тузилган. Ситкина ва Н.В.Румянцевалар "Театр фаолиятининг бола шахсини ривожлантиришга таъсирини ўрганиш" номли бадий фаолият босқичларини ҳисобга олган ҳолда театрлаштириш ишларини ташкил этиш масалаларини ўрганади [2].

Ушбу технологияни жорий этишда болаларнинг ижодий қобилиятларини ривожлантириш учун энг қулай шарт-шароитларни яратиш, театр фаолияти орқали болаларда мулоқот қобилиятларини шакллантириш мақсади белгилаб олинган.

Технологияни жорий этиш вазифалари:

- болаларнинг театр санъатига қизиқишини уйғотиш;
- атрофдаги воқелик, ҳодисаларга эстетик муносабатни тарбиялаш;
- театр санъати турлари ҳақида ғояларни кенгайтириш орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг когнитив қизиқишларини ривожлантириш;
- театр фаолияти орқали ҳамкорлик алоқаларини ўрнатиш қобилиятини ривожлантириш;
- тенгдошлар билан ижобий муносабатларни самарали ташкил этишни йўлга қўйиш ривожлантиринг.

Экспрессивлик, ўзгартириш қобилияти, ролини ўз зиммасига олиш қобилияти ҳақида дастлабки ғояларни шакллантириш.

Ақлий жараёнларни ривожлантириш: диққат, хотира, тасаввур, фикрлаш, нутқ, ҳиссий-иродавий соҳа, шунингдек, интеллектуал, мусиқий ва ижодий қобилиятлар.

- Технология 3-7 ёшли болалар учун мўлжалланган.
- Дарс алгоритми:
- Ёш гуруҳ - ойига 2 марта 15 дақиқа.
- Ўрта гуруҳ - ойига 2 марта 20 дақиқа.
- Катта гуруҳ - ойига 2 марта 25 дақиқа.
- Тайёргарлик гуруҳи - ойига 2 марта 30 дақиқа.
- Ишни ташкил этиш шакллари: Психокорректив ўйинлар, алоқа ўйинлари, мустақилликни ривожлантиришга қаратилган ўйинлар ва вазифалар, тасаввурни, эътиборни ривожлантиришга қаратилган ўйинлар, экспрессив ва диалогик нутқни ривожлантириш учун ўйинлар, бармоқ ўйинлари, рақс ҳаракатлари элементлари билан ўйинлар, нутқ маданияти ва техникаси, этюд иши, артикуляция гимнастикаси.

#### **Кутилаётган натижа:**

Мактабгача ёшдаги болаларнинг тенгдошлари билан ҳамкорлик алоқаларини ўрнатиш қобилияти, жамоавий ўзаро муносабатлар кўникмаларинининг шаклланганлиги кундалик ҳаётда намоён бўлади,

Болаларнинг мулоқот қобилиятларини ўзлаштириш, болаларда ифодали воситалар ёрдамида турли ролларни ўйнаш қобилияти шаклланади. Болаларнинг театр санъати ҳақидаги билимларни эгаллаши, ижтимоий меъёрлар билан белгиладиган жамоадаги мактабгача ёшдаги болаларнинг хатти-ҳаракати - бу музокаралар олиб бориш, низоларни ҳал қилиш, ўз

нуқтаи назарини ижтимоий мақбул усулларда ҳимоя қилиш, болаларда ўзига ишонч ва ўзини ўзи таминлашнинг намоён бўлиши.

**Машғулотларни муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидаги шартлар қўлланилади:**

- керакли ўқув соатлари сони;
- ёруғ, кенг зал, гуруҳ;
- дарсларни мусиқа жўрлиги билан таминлаш (пианино, магнитофон, видеомагнитофон, телевизор, плеер);
- зарур жиҳозларнинг мавжудлиги (ўйинлар, рақслар ва бошқалар учун атрибутлар)

Технологияни амалга ошириш усуллари:

Ўйин, ўйинни импровизация қилиш усули, саҳналаштириш ва драматизация, тушунтириш, болалар ҳикояси, намоёниш, шахсий мисол, суҳбатлар, видео томоша қилиш, муҳокама, кузатиш.

Педагогик диагностика: «Социометрик усул», "Парвон" усули, «Болалар ўйинларини томоша қилиш» «Суҳбат» «Театрлаштирилган спектакллар».

**Болаларни баҳолаш мезонлари:**

1. Улар катталар ва тенгдошлар олдида чиқиш қилишда эркин ва эркин бўлишнинг ўзига хос хусусиятларига эга.

2. Мимика, пантомима, экспрессив ҳаракатлар ва интонация орқали импровизация қилиш (турли белгиларнинг характерли хусусиятларини эътиборда ва ҳоказо).

3. Қаҳрамонларнинг кайфиятини, ҳис-туйғуларини, ҳиссий ҳолатини фарқлаш.

4. Матнни тез ёдлаш.

5. Кенгайтирилган сўз бойлиги.

6. Диққатнинг катта концентрацияси.

Талабаларга йўналтирилган таълим технологиялари бизга болалар ривожланишининг маълум даражасида натижаларини янада самарали ва тезроқ олиш имконини берди.

Мактабгача ёшдаги болаларни шахсга йўналтирилган ҳолда ўқитишнинг юқори самарали технологияларини яратиш, бир томондан, болаларга ўқув материални ўзлаштириш самарадорлигини оширишга имкон беради, иккинчи томондан, ўқитувчиларга индивидуал ва шахсий ўсиш масалаларига кўпроқ эътибор бериш, уларнинг ижодий ривожланишига йўналтириш.

Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларни шахсга йўналтирилган таълим технологиялари ҳар бир боланинг таълим ва қайта алоқа тизимларининг самарадорлигини оширади, болаларни индивидуал қобилиятлари ва характер хусусиятларига мос равишда ўқитиш имконини беради. Мисол учун, агар бир бола биринчи марта материални ўрганса, бошқаси икки ёки уч марта ёки ундан кўпроқ ишлай олади. Таълимнинг асосий функциясини таълим воситаларига ўтказиш тарбиячининг вақтини

тежайди, натижада у мактабгача ёшдаги болаларнинг индивидуал ва шахсий ривожланиши масалаларига кўпроқ эътибор бериши мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонунига мувофиқ – таълимнинг ўзи таълим ва тарбия жараёнлари мажмуидир. Тренинг билан вазият жуда аниқ - машғулот учун сиз диагностика мақсадини белгилашингиз мумкин. Бу маълум миқдордаги ўқув материали, мактабгача ёшдаги болага таълим фаолиятига тайёргарлик кўришда келажакда керак бўладиган ҳаракат усуллари ва бошқалар бўлиши мумкин. Муайян ўқув материални ўзлаштириш сифати якуний назоратга осонликча мос келади. Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларни ўқитишда шахсга йўналтирилган технологияларни қуриш ва амалиётда қўллаш мумкин [7].

Мактабгача тарбиячи жуда кўп омилли ва мураккаб тузилма бўлиб, жуда кўп психологик ва шахсий хусусиятларга эга. Ушбу фазилатларни керакли даражада шакллантириши мумкин бўлган педагогик жараёнларни батафсил тавсифлаш, уларни бирлаштириш ва жараёнларнинг бир-бирига мос келиши ва педагогика натижаларини ўнинг ривожланишининг ҳозирги даражасида булиши учун барча мумкин бўлган салбий ҳолатларини олдиндан кўра олиш зарур.

Психологиядаги ҳозирги билим даражаси (боланинг ривожланишининг фақат бир томонини ўрганадиган фан – «ақлий», "ривожланиш" тушунчасининг бошқа томонида - шахсий концепцияда тизимли маълумотларнинг тўлиқ эмаслиги, ривожланиш жараёнида диагностика мақсадни белгилашга имконини беради. На таълимни, на ривожланишни технологик даражада ташкил этиб бўлмайди.

Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болалар учун шахсга йўналтирилган таълим технологияларини ҳам уч даражага бўлиш мумкин: дарс технологияси; ўқув фаолияти технологияси; мактабгача ёшдаги болаларни муваффақиятли тарбиялаш технологияси [4].

Педагогларнинг болалар билан ишлаш амалиётини таҳлил қилишдан шундай хулосага келиш мумкинки, бугунги кунда болаларни тарбиялашнинг долзарб муаммоси уларни самарали мулоқот қилиш қобилиятига ўргатиш, хатти-ҳаракатлар тенденцияларини камайтириш, химоя реакцияларини олиб ташлаш, изоляция қилиш, гуруҳ ҳаётига қўшилиш ва ижобий ўзаро тасир таърибасини тўплаш. Чунки, боланинг болалар жамоасидаги мавқеи кўп жиҳатдан болалар ўртасида дўстона муносабатлар қандай ривожланишига, унинг ижтимоийлашувининг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигига ва ҳоказоларга боғлиқ.

Театр фаолияти натижасида болалар мулоқот қобилиятларини ривожлантириш учун амалий материалларни топишлари ва ўрганишлари мумкин.

Шахсга йўналтирилган ушбу технология, биринчи навбатда, болаларда севги, ҳамдардлик, ҳамдардлик, кечиримлилик, яқинларига ёрдам бериш,

бошқаларга нисбатан бағрикенглик каби туйғуларни шакллантиришга қаратилган. Айнан мактабгача ёшда болалар табиат ва маданият бойликлари билан танишадилар, жамиятда яшашни ўрганадилар, атрофдаги дунё ҳақида ўзларининг тасаввурларини яратадилар. Қаҳрамонларнинг сеҳрли ниқоблари тасвирларида фаол ва ҳиссий ҳаёти болаларга ўзларининг эзгу туйғуларини рўёбга чиқаришга имкон беради, яхшилик йўлида ахлоқий танлов қилишга ўргатади. Вазиятни ўйнаш қобилияти - бу сизнинг тақдирингизга фаол ва ижодий муносабатда бўлишингизга ёрдам берадиган усул. Сахийлик, муҳтож одамга ёрдам бериш, кечириш қобилияти хулқ-атворнинг энг муҳим кўринишидир. Бола беихтиёр ўзини эртак қаҳрамонлари билан таништиради, ҳаётида уларга тақлид қилишга ҳаракат қилади. Эртак қаҳрамонларида қайта туғилиш, уларга эргашиш, болаларнинг одамлар ўртасидаги муносабатлари, муаммолар ва тўсиқлар ҳақида билимга эга бўладилар, қийин вазиятларни ҳал қилишни ўрганадилар. Муайян сценарийни (қофия, қисқа эртак) ўйнаб, болалар ролларни бир неча марта ўзгартирадилар. Улар ҳам бўри, ҳам қуён бўлишга муваффақ бўлишади, ўзларини капалак ёки ўрдак сифатида синаб кўришади. Болада такроран қилиш имконияти мавжуд булиб, болалар буни катта завқ ва спонтанлик билан қилишади. Бир-бирига қараб, хотиржам муҳитда улар энг чекланган, сиқилган болани кўзғатишга муваффақ бўлишади. Агрессив болалар ўзларини ҳимоясиз жабрланувчи сифатида ҳис қилиш ёки ижтимоий жиҳатдан мақбул шаклда тажовузни чиқариб юбориш имкониятига эга.

Драматизация ўйинлари жараёнида болалар сеvimли қаҳрамонлари каби ўзларини назорат қилишни, ўзини тўғри тутишни ўрганадилар. Ва бу уларга қийинчиликлардан халос бўлишга ва бошқалар билан осонгина умумий тил топишга ёрдам беради.

Ушбу шахсга йўналтирилган технологияни амалга ошириш жараёнида болаларнинг қуйидаги шахсий фазилатлари амалга оширилади.

#### **Алоқа фазилатлари:**

- ўзини ва бошқаларни қабул қилиш қобилияти;
- бошқа одамда унинг кадр-қимматини кўра олиш қобилияти;
- тенгдошларига нисбатан ҳиссий ижобий муносабат;
- инсонлар билан мулоқот қилиш маданиятини билиш.

#### **Алоқа маҳорати:**

- ижобий ўзаро тасир тажрибасини тўплаш;
- умумий тил топиш қобилияти;
- низоларни зўравонликсиз ҳал қилиш қобилияти;
- самарали мулоқот қобилиятлари;
- ўз фикрини омма олдида ифодалаш қобилияти;
- жамоада ишлаш кўникмалари;
- ўзаро ҳурмат ва эътироф этиш кўникмалари;

#### **Фаолият фазилатлари:**

- ўз фаолиятини режалаштириш қобилияти;

- шериклик алоқаларини ўрнатиш, жуфтликда, гуруҳларда ўзаро муносабатда бўлиш қобилияти;
- зиддиятли вазиятларда ҳаракат қилиш қобилияти.

**Инсоний қадриятлар:**

- оилавий қадрият;
- соғлом турмуш тарзининг аҳамияти;
- халқ анъаналарини билиш ва ҳурмат қилиш.

Хулоса қиладиган булсак, шахсга йўналтирилган ёндашув мактабгача талим муассасасида ўқитувчилар томонидан қуйидаги шартларга риоя қилган ҳолда муваффақиятли амалга оширилади: ўқитувчилар билан ўзаро муносабатларнинг турли хил ноанъанавий шакллари танланади ва мактабгача талим муассасасида шахсга шахсга йўналтирилган ёндашувни амалга ошириш учун фойдаланилади. Биз ўрганган тарбияланувчига йўналтирилган технология ундан фойдаланиш таълим муаммоларини ҳал этишини ва таълим сифатига қўйиладиган талабларга жавоб беришини кўрсатди.

**Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонуни 14.12.2019.
2. Ривожланиш: Тахминан асосий умумий талим дастури мактабгача талим / Эд. А.И.Буличева - М: НОУ "УС им. Л.А.Венгер "Ривожланиш", 2015 - 168 п.
3. О.И.Киселева "Театр ва ўйин фаолияти орқали болаларнинг ижодий қобилиятларини ривожлантириш".
4. Педагогика: педагогик назариялар, тизимлар, технологиялар. - М., 2008. С. - 59
5. С.А.Смирнов Котова И.Б. Педагогика: педагогик назариялар, тизимлар, технологиялар. - М., 2007 йил.
6. Э.Н.Степанов Ўқитувчи ишида шахсга йўналтирилган ёндашув: ишлаб чиқиш ва фойдаланиш [матн] / Э.Н.Степанов - М.: ТТс Спхере, 2008. - 128п.
7. Д.В.Чернилевский Мактабда дидактик технологиялар: Прос. нафақа. - М., 2007 йил
8. Э.Г.Чурилова "Мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб шахсларининг театр фаолиятини ташкил этиш ва методологияси", Ўқув қўлланма -М. 2001 йил.

**Резюме:**

Мақолада Нукус шаҳридаги 27сонли мактабгача талим муассасасида мактабгача ёшдаги болаларнинг таълим жараёнида шахсга шахсга йўналтирилган технологиялардан фойдаланиш тажрибаси таҳлили келтирилган. “Театр фаолияти орқали ҳамкорликни ривожлантириш” таълим технологиясининг тузилиши батафсил кўриб чиқилади.

### **Резюме:**

В статье представлен анализ опыта использования персонализированных технологий в образовательном процессе дошкольников в ДООУ № 27 города Нукуса. Подробно рассмотрена структура образовательной технологии «Развитие сотрудничества через театральную деятельность».

### **Resume:**

The article presents an analysis of the experience of using the technology of personality-oriented learning in the educational process of preschoolers in preschool No. 27g. Nukusa. The structure of the educational technology "Development of partnerships through theatrical activities" is considered in detail.

**Калит сўзлар:** бола, нутқ, мулоқот, суҳбат, ўйин, сўз, расм, диалог, мулоҳаза.

**Ключевые слова:** ребёнок, речь, общение, беседа, игра, слово, картинка, диалог, размышление.

**Key words:** child, speech, communication, conversation, game, word, picture, dialogue, reflection.

**УДК. 37.031**

## **РОЛЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**Г.Ж.Абылова - доктор педагогических наук (DSc), доцент**

*Нукусский филиал ТУИТ имени ал-Хорезмий*

Сегодня современная система образования предъявляет новые требования к воспитанию и обучению подрастающего поколения, внедрению эффективных технологий, которые должны способствовать не замене традиционных методов, а расширению их возможностей.

Информатизация рассматривается как один из основных путей модернизации системы образования. Информационно-коммуникационные технологии прочно входят во все сферы жизни человека. В настоящее время невозможно представить музыкальную деятельность и музыкальное образование без различного рода компьютерных технологий, таких как синтезаторы, цифровые звукозаписывающие студии, специальные музыкальные программы для персональных компьютеров. И по этой причине, на рынке услуг сейчас предлагается огромное количество материалов по обучению тем или иным навыкам музыкальной работы с привлечением компьютерных технологий. Разобраться во всей этой непростой специфике представляет сложность даже для специалистов, не говоря уже о простых преподавателях музыкального образования [1].

В связи с этим, особую значимость приобретает вопрос оптимального отбора учебного материала с использованием компьютерных технологий, его

систематизация, научное определение его теоретической и практической значимости в профессиональной подготовке будущих учителей музыки. Вследствие специфики музыкального искусства, отражающего окружающий мир через звуковую, эмоциональную и образную природу, музыкальная педагогика руководствуется особыми, своими способами усвоения, отличными от других форм обучения. При этом компьютерная подготовка имеет свою особенную музыкально-педагогическую направленность.

Использование мультимедийных технологий на музыкальных занятиях дает ряд преимуществ: обучающимся лучше воспринимается материал, возрастает заинтересованность, осуществляется индивидуализация обучения, развитие творческих способностей. Использование различных аудиовизуальных средств (музыка, графика, анимация) обогащает обучающий материал. Мультимедийные технологии характеризуются соединением различных видов представленной информации (речь, музыка, рисунок), следовательно, оказывают наибольшее влияние на формирование личности индивида [2].

Динамичность извлечения мультимедиа-информации, хранящейся в памяти компьютера, стимулирует познавательный интерес студентов, существенно упрощает процедуру обобщения тематического материала, изученного на практических занятиях; способствует реализации методов «забегания вперед и возвращения к пройденному»; выстраивания драматургии занятия; размышления о музыке контрастов и сходств.

Функции компьютерной техники, применимые в данном процессе, весьма представлены:

- Использование Midi–клавиатуры.
- Показ тематических и развлекательных заставок, клипов.
- Слушание звукозаписи на CD-RW.
- Исполнение вокально-хоровых произведений под предварительно заимствованные фонограммы в Internet.
- Иллюстрация знаков нотной грамоты крупным планом на экране монитора.
- Сканирование и озвучивание нотного текста.
- Распечатка заложенной в память компьютера музыкальной информации.
- Сочинение мелодических и ритмических композиций с помощью Midi–клавиатуры.
- Аранжировка знакомой или придуманной мелодии.
- Поиск на клавиатуре заданного учителем ритмического рисунка.
- Распознавание тембров инструментов, озвучиваемых на Midi–клавиатуре, с последующим их видео показом.



• Инструментальное или вокальное исполнение произведений через микрофон под имеющийся в памяти компьютера «минусовой аккомпанемент».

Безусловно, это далеко не полный перечень функциональных возможностей компьютерной техники, применимой в обучении студентов музыкального направления. Создаваемые, например, программы - секвенсоры открывают возможность сочинять композиции не только студентам, но и любителям музыки, не обладающим элементарной специальной подготовкой. Озвучивание же виртуозных произведений, записанных ранее в медленном темпе, является вовсе заурядным приемом. Существенный резерв технических находок содержится в мультимедийном компьютере и для исполнителей вокальной музыки. Причем его технологические характеристики включают не только возможность мелизматического украшения запрограммированной мелодии, интонационного выравнивания голоса вокалиста, но и его тембровой «уникализации» [3].

Исходя из всего вышеизложенного, можно констатировать то, что для успешного решения проблем современного музыкального обучения, педагогу нужно:

- иметь четкое представление о конечных целях обучения;
- грамотно разбираться в представляемых на рынке услуг материалах по обучению компьютерным технологиям;
- найти и подобрать из них самые необходимые и способствующие выполнению поставленной цели обучения;
- обучить работе с этими технологиями студентов, применяя при этом весь свой арсенал педагогических приемов и методов.

Для выполнения таких задач нам сегодня нужен преподаватель музыки, свободно владеющий компьютерными навыками и обладающий профессиональными знаниями в области педагогики. Воспитать такого студента будущего учителя музыки задача сложная, но, тем не менее, крайне необходимая на современном этапе развития процесса обучения. И многое здесь зависит и от самого студента, его стремления к самообразованию, способности воспринимать передовые новации, умения грамотно применить их в своей деятельности.

#### **Литература:**

1. Абылова Г.Ж. Музыкальные компьютерные технологии в условиях цифрового образования // Scientific Horizon in the Context of Social Crises/ VI International Scientific and Practical Conference Scientific Horizon in the Context of Social Crises// Tokyo, Japan, 2021.- 293-295 P

2. Абылова Г.Ж. Formation of professional competence of future music teachers based on information technology // Қорақалпоғистон Республикаси

олий таълим муассасалари олимларининг илмий тўплами. – Нукус, 2020. – №4. – С.208-210.

3. Гончарова О.В. Теория и методика музыкального воспитания [Текст]: учебник для студ. учреждений проф. образования / О.В.Гончарова, Ю.С.Богачинская. – Москва: Академия, 2014. – 256 с.

**Резюме:**

В статье рассматриваются возможности эффективного применения компьютерных технологий в процессе обучения студентов музыкального направления. Виды программных продуктов используемых студентами.

**Резюме:**

Maqolada musiqa fanlarini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyalarini samarali qo'llash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Talabalar tomonidan foydalaniladigan dasturiy mahsulotlar turlari.

**Resume:**

The article discusses the possibilities of effective application of computer technologies in the process of teaching music students. Types of software products used by students.

**Ключевые слова:** музыка, обучение, методы, технологий.

**Kalit soʻzlar:** musiqa, o'rganish, usullar, texnologiyalar.

**Key words:** music, teaching, methods, technology.

**UDK. 37.032**

## **THE EFFECTIVENESS OF USING GAMES IN TEACHING ENGLISH**

**Y.O.Ibragimova**

*The National centre of teaching new methods for teachers of the Republic of Karakalpakstan*

A game is a traditional, recognized method of training and education. Many teachers have noted the great potential of the game as a means of teaching English. Thanks to the games, all cognitive processes of children are activated: attention, memory, thinking, and creative abilities are developing. Learning games help relieve fatigue, overcome language and psychological barriers. Their use always gives good results, increases interest in the subject, and allows concentrating attention on the main thing — mastering speech skills in the process of the natural situation of communication during the game [1].

Games, from our point of view, contribute to the implementation of important methodical tasks. We know the following types of games: Grammar, lexical, phonetic and spelling games that contribute to the formation of speech skills, and as a result of language competence. The game is a specially organized activity that requires tension of emotional and mental strength. The game always involves making a decision - what to do, what to say, how to win? The desire to solve these

issues sharpens the mental activity of the players. Are there rich learning opportunities here? Children, however, do not think about it. For them, the game above all - an exciting experience. Therefore, in our opinion, the goal of the game form of education is not only the formation of pronunciation, lexical and grammatical skills, but also the development of interest in the language being studied.

The game is important for personal development also because during the course of its development a lesson situation is created in which the student involved in the competition really wants to help his team, tries to find the right answer, is active. As experience shows, such situations allow one to express oneself not only to strong but also weak students. Very often, students who are not distinguished by good performance can show themselves here from a completely different perspective and become active participants in the game, contribute to the victory of their team. Using games from this point of view can be an important success factor for weak children, arouse their interest in the subject, and become the basis for their subsequent success in studying it [2].

There is a common perception that all learning should be serious and solemn in nature, and that if one is having fun and there is hilarity and laughter, then it is not really learning. This is a misconception. It is possible to learn a language as well as enjoy oneself at the same time. One of the best ways of doing this is through games. There are many advantages of using games in the classroom:

1. Games are a welcome break from the usual routine of the language class.
2. They are motivating and challenging.
3. Learning a language requires a great deal of effort. Games help students to make and sustain the effort of learning.
4. Games provide language practice in the various skills- speaking, writing, listening and reading.
5. They encourage students to interact and communicate.
6. They create a meaningful context for language use.

Many experienced textbook and methodology manuals writers have argued that games are not just time-filling activities but have a great educational value. W.R.Lee holds that most language games make learners use the language instead of thinking about learning the correct forms [2]. He also says that games should be treated as central not peripheral to the foreign language-teaching program. A similar opinion is expressed by Richard-Amato, who believes games to be fun but warns against overlooking their pedagogical value, particularly in foreign language teaching. They are highly motivating and entertaining, and they can give shy students more opportunity to express their opinions and feelings [3].

They also enable learners to acquire new experiences within a foreign language which are not always possible during a typical lesson. Furthermore, to quote Richard-Amato, they, "add diversion to the regular classroom activities," break the ice, "[but also] they are used to introduce new ideas". In the easy, relaxed atmosphere which is created by using games, students remember things faster and

better. S.M.Silvers says many teachers are enthusiastic about using games as "a teaching device," yet they often perceive games as mere time-fillers, "a break from the monotony of drilling" or frivolous 54 activities. He also claims that many teachers often overlook the fact that in a relaxed atmosphere, real learning takes place, and students use the language they have been exposed to and have practiced earlier. Games encourage, entertain, teach, and promote fluency [4].

If not for any of these reasons, they should be used just because they help students see beauty in a foreign language and not just problems that at times seem overwhelming. Games are often used as short warm-up activities or when there is some time left at the end of a lesson. Games ought to be at the heart of teaching foreign languages. Rixon suggests that games be used at all stages of the lesson, provided that they are suitable and carefully chosen. Games also lend themselves well to revision exercises helping learners recall material in a pleasant, entertaining way. All authors referred to in this article agree that even if games resulted only in noise and entertained students, they are still worth paying attention to and implementing in the classroom since they motivate learners, promote communicative competence, and generate fluency [5].

Games have been shown to have advantages and effectiveness in learning vocabulary in various ways. First, games bring in relaxation and fun for students, thus help them learn and retain new words more easily. Second, games usually involve friendly competition and they keep learners interested. These create the motivation for learners of English to get involved and participate actively in the learning activities. Third, vocabulary games bring real world context into the classroom, and enhance students' use of English in a flexible, communicative way. Therefore, the role of games in teaching and learning vocabulary cannot be denied. However, in order to achieve the most from vocabulary games, it is essential that suitable games are chosen. Whenever a game is to be conducted, the number of students, proficiency level, cultural context, timing, learning topic, and the classroom settings are factors that should be taken into account. In conclusion, learning vocabulary through games is one effective and interesting way that can be applied in any classrooms. The results of this research suggest that games are used not only for mere fun, but more importantly, for the useful practice and review of language lessons, thus leading toward the goal of improving learners' communicative competence.

#### **References:**

1. Games for Language Learning (2nd. Ed.) by Andrew Wright, David Betteridge and Michael Buckby. Cambridge University Press, 1984.
2. Six Games for the EFL/ESL Classroom by Aydan Ersoz. The Internet TESL Journal. Vol. VI. No. 6, June 2000.
3. Creative Games for the Language Class' by Lee Su Kim. 'Forum' Vol. 33 No 1, January - March 1995. Page 35.
4. The Use of Games For Vocabulary Presentation and Revision' by Agnieszka Uberman. 'Forum' Vol. 36. No 1, January - March 1998. Page 20.

5. Learning Vocabulary Through Games' by Nguyen Thi Thanh Huyen and Khuat Thi Thu Nga. 'Asian EFL Journal', December 2003.

**Resume:**

Learning a foreign language attracts attention, so creating a playful and enjoyable context is essential to developing overall language ownership. English is developing as a second language around the world and there are several teaching methods used for English. One of them is a vocabulary based game. The purpose of creating a game among young students is to increase their interest and explain that the learning process can be a game.

**Rezyume:**

Chet tilini o'rganish e'tiborni tortadi, shuning uchun o'ynoqi va yoqimli kontekst yaratish umumiy er egaligini rivojlantirish uchun juda muhimdir. Ingliz tili butun dunyo bo'ylab ikkinchi til sifatida rivojlanmoqda va ingliz tilini o'qitishning bir qancha usullari mavjud. Ulardan biri lug'atga asoslangan o'yin. Yosh o'quvchilar o'rtasida o'yin yaratishdan maqsad, ularning qiziqishini oshirish va o'quv jarayoni o'yin bo'lishi mumkinligini tushuntirishdir.

**Резюме:**

Обучение иностранному языку является сложной задачей, поэтому создание игрового и приятного контекста имеет важное значение для развития общего уровня владения языком. Английский язык развивается как второй язык во всем мире, и для английского языка создается несколько методов обучения. Одним из них является игра, основанная на словарном запасе. Цель создания игры среди молодых учеников - повысить их интерес и объяснить, что процесс обучения может быть игровым.

**Key words:** game, multimedia, warm-up activity, task-based activity.

**Kalit so'zlar:** o'yin, multimediya, qizdirish, vazifaga asoslangan faoliyat.

**Ключевые слова:** игра, мультимедиа, разминка, деятельность по заданию.

**УДК. 372.8**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА**

**Г.Ж.Абылова – доктор педагогических наук (DSc), доцент**

**Нукусский филиал ТУИТ имени ал-Хорезмий**

В настоящее время идет активный процесс создания электронных учебников в гипертекстовой форме и их внедрение в учебный процесс. Несмотря на многочисленные работы, технология обучения с применением электронных учебников еще недостаточно изучена. Поскольку полноценный электронный учебник - это не просто оцифрованная версия печатного издания, а целый комплекс технических средств - продукт, позволяющий объединить в себе текст, звук, видеоизображение, графическое изображение

и анимацию, переход на обучение по электронным учебникам имеет свои плюсы.

Электронный учебник наряду с другими дидактическими средствами, основанными на современных мультимедийных, сетевых, телекоммуникационных технологиях, относится к числу прорывных достижений дидактики. Однако вопрос об архитектуре электронного учебника, его функциональном наполнении остается открытым: каковы должны быть принципы организации информации в электронном учебнике, какова степень интеграции электронного учебника с другими дидактическими средствами, как правильно организовать работу учащегося с электронным учебником, какова роль преподавателя в работе учащегося с электронным учебником и т. п. Эти и другие подобные вопросы, еще долгое время будут актуальны, потому что использование разнообразных мультимедийных дидактических средств является неотъемлемой частью современной образовательной идеологии, которая декларирует пользу мультимедиа, однако уделяет недостаточно внимания конкретным вопросам использования мультимедийных материалов в образовательном процессе.

Представляется, что современная культурная и информационная ситуация требует существенного изменения концепции учебной литературы. Функция учебника не может сводиться к алгоритмизированному представлению информации, организованной в соответствии со стандартным шаблоном. Учебник должен уметь справляться с разными видами «сырой», «необработанной» информации, приближая учебную ситуацию к условиям реального непрерывного самообучения, которое чаще всего носит неорганизованный, стихийный характер [1].

В этой связи и структура учебника должна быть иной: линейному алгоритму бумажной книги следует противопоставить организованный хаос гипертекста, позволяющий работать с разными видами информации и вместе с тем требующий от учащегося существенной самостоятельности в выстраивании индивидуальной траектории обучения. В этой связи появление электронного учебника является очень своевременным. В самом общем виде идеальный электронный учебник должен выступать основой для полноценного интегрированного учебно-методического комплекса, реализующего разнообразные по задачам и функциональному наполнению возможности мультимедиа.

При этом электронный учебник может включать в себя различные типы документов и интегрированных сред:

- 1) текстовые материалы;
- 2) графические материалы: таблицы, графики, диаграммы, иллюстрации и т. п.;
- 3) аудиофайлы: устные учебные тексты, аудио диалоги, учебные комментарии к виртуальным объектам, аудио хроника, музыка, звуки природных процессов и животного мира и т. п.;

4) видеофайлы: анимация, динамические модели явлений и процессов, постановочные видеосюжеты, фрагменты художественных фильмов, видеохроника;

5) коллекции документов и базы данных: полнотекстовые электронные библиотеки, каталоги, интегрированные словари, справочники, энциклопедии, глоссарии и т. п.;

6) игровые среды;

7) системы автоматического тестового контроля.

Очевидно, что этот набор может варьироваться в зависимости от особенностей содержания курса и поставленных задач. При этом такое разнообразие типов информации и способов работы с ней обеспечивает актуализацию различных видов познавательной активности учащегося, позволяя получить более полное и глубокое представление об изучаемом предмете [2].

Ниже представлена таблица соответствий типов педагогических технологий, методов обучения и познавательной деятельности учащегося (табл. 1).

*Таблица 1*

<b>Соответствие типов педагогических технологий, методов обучения и познавательной активности учащегося</b>			
<b>Тип технологии</b>	<b>Тип познавательной активности</b>	<b>Типичные методы обучения</b>	<b>Результат</b>
Догматический	Заучивание	Сообщающие	Поверхностная ориентировка
Формально-репродуктивный	Понимание, воспроизводящая активность	Объяснительно-иллюстративные	Формальные знания
Сущностно-репродуктивный	Обдумывание, интерпретирующая активность	Репродуктивное решение стандартных задач	Умения
Продуктивный	Самостоятельный поиск, творческая активность	Проблемное обучение	Творческое (нестандартное) мышление
Личностно-ориентированный	Самостоятельная постановка задачи их решение	Совместное решение задач, имеющих личный смысл	Личность

Как нам представляется, основное отличие электронного учебника от традиционного учебника заключается в том, что традиционный учебник актуализирует лишь первые три типа познавательной активности и, следовательно, основан только на трех типах педагогических технологий, тогда как электронный учебник имеет большой потенциал для реализации продуктивной и личностно-ориентированной технологий обучения [3].

### Литература:

1. Колесникова О.В. Электронный учебник как средство информатизации общества // Вестник псковского государственного университета. Серия: естественные и физико-математические науки. 2010. № 2. С. 62-67.

2. Абылова Г.Ж. Проектирование учебного процесса в информационной образовательной среде, основанной на использовании средств ИКТ // Бердах атындағы КМУ, “Хабаршы”. – Нукус, 2020. – №4. – С. 104-106.

3. Абылова Г.Ж. Эволюционное развитие создания электронных звуков с помощью цифровых технологии // Илим ҳам жәмийет. – Нукус, 2020. - № 4.– С 4-6.

### Резюме:

В статье рассматривается роль и место электронных учебников в процессе познавательной деятельности студентов. Виды электронных учебников, их функции, реализация разнообразных задач.

### Rezyume:

Maqolada o'quvchilarning bilim faoliyati jarayonida elektron darsliklarning o'rni va roli haqida so'z boradi. Elektron darslik turlari, ularning vazifalari, turli vazifalarni bajarish.

### Resume:

The article discusses the role and place of electronic textbooks in the process of students' cognitive activity. Types of electronic textbooks, their functions, implementation of various tasks.

**Ключевые слова:** учебник, средство обучения, мультимедиа, технологий.

**Kalit so'zlar:** darslik, o'quv quroli, multimedia, texnologiya.

**Key words:** textbook, learning tool, multimedia, technologies.

**УДК:** 494.3

**ҚАРАҚАЛПАҚ ТИЛИНДЕГИ ТАРИЙХЫЙ ЕСТЕЛИКЛЕР  
МЕНЕН БАЙЛАНЫСЛЫ БАЗЫ БИР ТЕРМИНЛЕР  
(Аралбойы ҳам Бухара қарақалпақлары материаллары бойынша)**

**Г.О.Қанаатова**

***Қарақалпақстан Республикасы педагогларды жаңа методикаларға  
үйретиў миллий орайы***

Қарақалпақ тили – сөзлик қоры бай тиллердиң бири. Хәзирге шекем қарақалпақ тилши илимпазлары тәрәпинен қаншама сөзликлер дүзилсе де, олар еле де халық тилинде бар сөзлердиң хәммесин толық өз ишине қамтып ала алған жоқ. Бул бағдарда хәр тараўға байланыслы көплеп сөзликлердиң дәретилиўи зәрүр екенлиги байқалады. Келешекте дүзилиўи тийис болған



усындай сөзликлер қатарына тарийхый естеликлер менен байланысly атамалар да киргизилсе, қарақалпақ тилиниң сөз байлығы және де артар еди хәм хәзирги ўақытта умытылып баратырған көплеген термин сөзлерди қайта жаңғыртыўдың итималы туўылар еди. Қарақалпақ халқының қәдириятларының бири усындай өтмиштен жеткен мийраслар [Андрианов: 1958, 7-132].

Бул жерде биз Аралбойы хәм Бухар қарақалпақлары тилинде тарийхый естеликлерге, тийкарынан зиярат орынларына байланысly қолланылатуғын (сөзликлерге енген хәм сөзликлерде болмаған) гейпара терминлердиң қысқаша дизимин ислеп шықтық хәм оларға түсиндирме берип өтиўге хәрекет еттик.

1. **Айқал.** Бурынғы заманларда адам тулғасына уқсатып жасалған тас мүсинлер «айқал» деп аталған. Хәзирги ўақытта бул сөз Бухар қарақалпақлары сөйлесимлеринде хәм кубла диалект ўәкиллериниң тилинде қолланылады. Д.Насыров хәм О.Доспанов авторлығындағы «Қарақалпақ диалектологиясы» атлы мийнетте: «**айқал** – биреўдиң естелигине арнап қойылған монумент, мүсин», - деп түсиник берилген [Насыров: 1995, 104]. Ески түрки тилинде «айқал» уғымы орнына «балбал» сөзи қолланылған.

2. **Әўлийе.** Халық арасында «әўлийе» мәниси бириншиден «кәраматлы инсан», «көзашық» деген түсиникти, екиншиден «зиярат орны» («*әўлийежай*») дегенди аңлатады. Терминниң екинши мәниси қарақалпақ тилинде кең пайдаланылады хәм тарийхый орынларды, тийкарынан қойымшылықты аңлатады [ҚТТС\_1: 1982, 152].

3. **Балбал.** Халқымыз ертеде саўаш пайытында қазаланған атақлы батырларына балбаллар турғызған. Әскер тулғасын сәўлелендириўши бундай балбаллар Қарақалпақстанның Үстирт кеңислигинен де табылған [Есбергенов: 1993, 22].

4. **Бейит.** Хәрқыйлы көринистеги саздан, тастан хәм ағаштан турғызылған мазарлардың улыўма атамасы. Бундай атамадағы орынлар нәзермииздеги регионда да сақланған. Мысалы: *Тасбейит, Қосбейит*.

5. **Бесиктас.** Марқумның басына салынған бесик тәризли естелик. Этнограф Х.Есбергеновтың бул туўралы пикири төмендегише: «*Қулпытас, қойтас, бесиктас хәм тағы басқалар халқымыздың тарийхын, мәдениятын, өнерин, руўхый байлығын изертлеўде баслы дәреклердиң бири болып есапланады*» [Есбергенов: 1993, 68].

6. **Бийнетас.** Таўелибай (*Арқа Бухара*) қарақалпақларында таў жартастарына салынған хәрқыйлы сүўретлерди «бийнетас» деп атайды. Бундай бийнетаслар Сармышсай мәканында, Бухантаў жанбаўырларында хәзирге шекем сақланған [ИДЖ: 2011, 12].

7. **Диң.** Халықтың сөйлеў тилинде «диң» сөзиниң еки мәниси бар: 1) бийиклик, төбелик; 2) бийик жерге соппас тәризли салынған қурылыс. Диңлер белги сыпатында қойымшылықларға да қойылады. Диң – бийик болғанлықтан айрықша оқшаўланып алыстан көринеди. Сонлықтан геўдели

узын адамлар диң менен салыстырылады. «Қурттай тайға диндей молла» деген сөз усыған байланысly қолланылады [ҚТТС\_2: 1984, 78]. Мысалы: *Қусхана диңи*.

8. **Дингек.** Сөздиң биринши мәниси – қазық тәризli қурылма, екінши мәниси – қараўыл дүмпешик, үшіншиси – геўректің жемиси, төртиншиси – тас сүдин (*өре*). Дингеклер қәбирстанларда да сақланып қалған. Сөзликте жергиликли мәнилери толық берилмеген [ҚТТС\_2: 1984, 78].

9. **Кесен.** Дәслеп тек ғана қурылыс мәнисинде түсинилген «кесен» кейин ала қойымшылық басына салынған естеликлерге байланысly қолланылған. Бухара қарақалпақлары тилинде бул сөз «кешен» түринде де қолланылады хәм тийкарынан қойымшылықтағы тутас қурылысларды аңлатады.

10. **Кесене.** «Кесен» сөзи менен түбирлес болған «кесене» (*«кешене»*) түсиниги «мақбара» мәнисин билдирген. Мысалы: *Ақкесене, Көккесене*.

11. **Қазықтас.** Қәбир басына қойылатуғын тийкарғы тас белги. Онда марқумның шыққан тегине байланысly мағлыұматлар, тамғалар түсириледи.

12. **Қалмақы.** Қәбир үстине қамыстан өрип исленген үш мүйешли қурылма. Гейде оны «қалмақы хәрем» деп те атайды.

13. **Қәбир.** Өли жерленген орын. *«Қәбирди изертлеп көргенде, оның арқа батыстан қубла батысқа қарай туұры төртмүйешли терең шуқыр етип қазылғанлығы, оған марқум менен қоса оның қурал-жарақлары, безениў буйымлары көмилгенлиги анықланды»* [Хожаниязов: 1994, 5].

14. **Қәбирстан.** Қарақалпақ тилинде бул атама орнына «қойымшылық», «әўлийе» терминлери көбирек қолланылады. Нурата зияратханасы этирапында «Қарақалпақ қәбирстаны», Кенимық жеринде «Кенегес қәбирстаны», Ғыждуўанда «Ғайып ата қәбирстаны» деген үлкен зиярат орынлары бар. *«Бул орында б.э.ш. IV әсирлерде тикленген қала хәзирги пайтахт қәбирстаны болған Шорша қойымшылығы ишинде қалып кеткен»* [Хожаниязов: 1994, 34].

15. **Қәбиртас.** Қәбир басына қойылатуғын хәрқыйлы тас белгилердиң (*қазықтас, қулпытас, бесиктас, қойтас хәм т.б.*) жәмлеўши атамасы.

16. **Қәдемжай.** Халық көп зияратлайтуғын кийели жер, муқаддес орын. Әўлийели жерлерден тысқары, мәдений орынлар да «қәдемжай» есапланады.

17. **Қойтас.** Зиярат орынларында белгили адамларға қойылған тас белгилердиң бир түри. *«Қойтас дәслепки дәўирлерде қой көринисин елеслеткен. Қойтастың бундай түрлерин С.П.Толстов та өз мийнетинде келтиреди»* [Есбергенов: 1993, 60].

18. **Қойымшылық.** Марқумларды жерлеў орны. Халық тилинде оны «қойымгершилиқ» деп те атайды. *«Қойымшылық елден аўлақ бийикликте, кеңислик хәм қурғақ жерде орналасып, алыстан көринип турған»* [Есбергенов: 1993, 78].

19. **Қорған.** Қарақалпақ тилинде «қорған» сөзиниң тийкарынан «қала» (*«бекинис», «қамал»*) хәм «жайдың сыртын қоршаған ағаш яки тас дийўал» мәнилери белгили. Булардан тысқары, таслар менен қоршалған ески обалар

турған жерди де усылай атайды. Оның шағын түрлери «қорғанша» деп аталады.

20. **Қорым.** Қәбирстан мәнисинде қолланылыұшы сөз. Мысалы: «Қырыққыз» қорымы. Тас қоршаўларға байланыслы да «қорым» атамасы қолланылады [ҚФ: 2014, 556].

21. **Мазар.** Бул сөз қәбир басына салынған жайды да, қойымшылықты да аңлатады. Мысалы: *Қосмазар, Кәттемазар.*

22. **Мазарат.** Қәбир көп түскен қойымшылық «мазарат» делинеди. Сөйлесимлерде «мазарлық», «мазарстан» деген сыңарлары да бар [ҚТТС\_3: 1988, 256].

23. **Мола.** «Мола» сөзи тийкарынан саз кесектен турғызылған қойымшылық имаратларына байланыслы қолланылады. Молалар шөл аймақларда усындай атамаларда сақланған. Мысалы: *Ақмола, Тасмола, Молалы.*

24. **Мық.** Ертедеги отпаразлар орны. Бундай орынлар Бухара қарақалпақлары қонысланған аймақларда бирнеше жерде бар болып, оны «Мықтың үйи» деп те атайды. Қарақалпақ фольклоры үлгилеринде «мық» атамасы менен байланыслы мысаллар сақланып қалынған [ҚФ: 2015, 512].

25. **Нышанағаш.** Қайсыдур бир қәдемжайды аңлатыў ямаса әрўақларды еске алыў мәнисинде қойылатуғын белги ағаш. Бундай ағашлар кийели саналады. Ол сырық хәм сайғақ ағаштан ажыралып турады. Нышанағашқа хәрқыйлы тамғалар, белгилер түсирилген.

26. **Оба.** Әдетте, «оба» деп топырақ яки өрметас пенен үйип бастырылған қәбирлерге айтылады. Қызылқум далаларында усындай себеп пенен аталған «Қособа», «Үшоба», «Қароба» хәм т.б. ески зиярат орынлары ушырасады. Аңызларда Едигениң қаны тамған жер сыпатында «Соzaқтың қара обасы» деген сөз жийи есленеди. Қарақалпақ тилиниң түсиндирме сөзлигинде «оба» сөзиниң «аўыл, ел, жай, үй» деген мәнилери хәм жуқпалы кеселликтің түри екенлиги көрсетилген [ҚТТС\_4: 1992, 9]. «...обалардың үлкен-киши болып салыныўы, жәмийеттеги класслық бөлиниўшиликти де аңлатыўы мүмкин» [Есбергенов: 1993, 83].

27. **Сайғақ.** Қарақалпақ халқының аўызеки сөйлеў тилинде «сайғақ» сөзиниң бирнеше мәнилери сақланған. Әдетте кийиктиң тумсығы дөңес болған ақ қуйрықлы түрлери усылай аталады. Жаўынгерлердиң жуўан ағаштан жонылған жарағы «сайғақ» делинген. Сондай-ақ, әўлийели жерлердеги бийик төбеликке шаншылатуғын узын хәм беккем сырықты да «сайғақ» дейди.

28. **Сақана.** Маркумды жерлемей «аты» менен жер бетине қойып, соның үстине орнатылған бесик тәризли естелик усылай аталады. Айырым орынларда сақананы «сағана» деп те атайды. «... көрсетилген сақана, айшық, қулпытас, бесиктасларды жергиликли естеликлер иретинде дизимге алыў керек» [Есбергенов: 1993, 82].

29. **Сынтас.** Жаўгершилик ўақтында әскерлерди басқарған хәм айрықша ерлик көрсетип, урыста қазаланған батырларға қойылған тастулғаларды «сынтас» деп те атайды. «Айқал» ямаса «балбал» атамалары да усы уғым менен синоним болғанлығы байқалады. Ислам дининиң күшейиўи менен Орта Азия далаларында сақланған адам көринисиндеги бундай естеликлер ғалаба түрде жоқ етилип, шетинен бузып тасланған.

30. **Сырық.** Көпшилик зиярат орынларда халыққа сыйлы инсанлардың басына сырық орнатылады. Сырықты «сырғаўыл» деп те атайды. Марқумның әрўағына сыйыныўшылар, оны зияратлаўшылар сырыққа шүберек байлап кеткен. Аты умытылған айырым қойымшылықлар усындай сырықларға байланыслы жаңа атамалар алған: *Сырықлы, Қуўсырық.*

31. **Там.** Қарақалпақ әдебий тилинде «там» сөзи тийкарынан «имарат» мәнисин хәм «өжире» мәнилери билдиреди. Айырым сөйлесимлерде бул сөз «мазар басына салынған жай» мәнилери де ислетиледи.

32. **Тамға.** Қәбир басына қойылған қазықтаслар менен қулпытасларға, басқа да естеликлерге марқумның тегин еслетиў ушын салынған белги. Тамға – әўлад ийелериниң бирден-бир баслы нышаны. Усыған байланыслы ата-бабалар: «Тамағыңа бола тамғанды жойытпа», - деп ескерткен [Саза: 2020, 8].

33. **Тилеўхана.** Әўлийели орынлар басына салынған сыйыныў ханасы. Әдетте, тилеўханаларда әўлийе-әнбиялардан перзент тилеген хаяллар түнеген хәм сол жерде садақа тарқатқан.

34. **Төртқулақ.** Марқумлардың қәбири үстине салынуғын қурылыстың кең тараған түри.

35. **Үйметас.** Ески диний исенимлерге байланыслы айырым орынларда қойымшылықтағы тасларды бир жерге жыйнаў дәстүри бар. Бундай тасларды халық «үйметас» деп атайды. Хожели қаласындағы тарийхий төбеликте жайласқан қойымшылықлар этирапында усындай үйметасларды ушыратыўға болады.

Улыўма алғанда, қарақалпақ тилинде тарийхий-мәдений естеликлер менен байланыслы бирқанша терминлер бар болып, келешекте олардың хәрбириниң анықламасын бериў зәрүр болады. Бул өз нәўбетинде, илимий терминологиямызды байытып баратуғынлығы тақыйық.

#### **Әдебиятлар:**

1. Андрианов Б.В. Этническая территория каракалпаков в северном Хорезме // ТХАЭЭ, том. III, – М., 1958. [Andrianov B.V. The ethnic territory of the Karakalpaks in northern Khorezm // РКАЕЕ, vol. III, – М., 1958.].

2. Есбергенов Х. Қоңырат: тарийхий хәм мәдений естеликleri. – Нөкис: Билим, 1993. [Esbergenov H. Konyrat: historical and cultural monuments. – Nukus: Bilim, 1993.].

3. ИДЖ – Изертлеўшиниң дала жазыўлары. – Таўелибай, 2011 – Дәпт. №4. [RFR – Researcher's field records. – Tavelibay, 2011. – Noteb. No: 4.].

4. ҚТТС\_1 – Қарақалпақ тилинің түсіндірме сөзлігі. I том. – Нөкіс: Қарақалпақстан, 1982. – [EDKL – Explanatory dictionary of the Karakalpak language. I vol. – Nukus: Karakalpakstan, 1992.].

5. ҚТТС\_2 – Қарақалпақ тилинің түсіндірме сөзлігі. II том. – Нөкіс: Қарақалпақстан, 1984. [EDKL – Explanatory dictionary of the Karakalpak language. II vol. – Nukus: Karakalpakstan, 1992.].

6. ҚТТС\_3 – Қарақалпақ тилинің түсіндірме сөзлігі. III том. – Нөкіс: Қарақалпақстан, 1988. [EDKL – Explanatory dictionary of the Karakalpak language. III vol. – Nukus: Karakalpakstan, 1992.].

7. ҚТТС\_4 – Қарақалпақ тилинің түсіндірме сөзлігі. IV том. – Нөкіс: Қарақалпақстан, 1992. [EDKL – Explanatory dictionary of the Karakalpak language. IV vol. – Nukus: Karakalpakstan, 1992.].

8. ҚФ – Қарақалпақ фольклоры /көптомлық/. – Нөкіс, 2014. [KF – Karagalpak folklore / multivolume/. – Nukus: Pim, 2015.].

9. ҚФ – Қарақалпақ фольклоры /көптомлық/. – Нөкіс, 2015. [KF – Karagalpak folklore / multivolume/. – Nukus: Pim, 2015.].

10. Насыров Д., Доспанов О. Қарақалпақ диалектологиясы. – Нөкіс: Қарақалпақстан, 1995. [Nasyrov.D., Dospanov O. Karakalpak dialectology. – Nökis: Karakalpakstan, 1995.]

11. «Саза» журналы. – Нөкіс, 2020. – №3 (120). [Journal «Saza». – Nukus, 2020. – №3 (120)].

12. Хожаниязов Ғ., Юсупов О. Қарақалпақстандағы муқаддес орынлар. – Нөкіс: Полиграфист, 1994. [Khozhaniyazov G., Yusupov O. Holy places in Karakalpakstan. – Nukus: Poligrafist, 1994.].

#### **Резюме:**

В резюме приведены примеры различных терминов каракалпакского языка, имеющих историческое значение и их использование в говорах. А также показано их омонимичное значение.

#### **Rezyume:**

Xulosada qoraqalpoq tilining tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan turli atamaları va ularning shevalarda qo'llanilishiga misollar ke'ltiriladi. Bu ularning omonim ma'nosini ham ko'rsatadi.

#### **Resume:**

The summary provides examples of various terms of the Karakalpak language that have historical significance and their use in dialects. It also shows their homonymous meaning.

**Ключевые слова:** Приаралье, Бухара, каракалпак, святые места, термин.

**Kalit so'zlar:** Orolbo'yi, Buxoro, qoraqalpoq, muqaddas joylar, atama.

**Key words:** Aral region, Bukhara, karakalpak, holy places, term.

УДК. 796.038

## СПОРТЧИЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА РИОЯ ҚИЛИШИ ВА ОВҚАТЛАНИШНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Р.С.Реймбаева - б.ф.н.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
Нукус филиали*

Президентимизнинг Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони ижроси билан боғлиқ мамлакат аҳолисининг барча қатламлари, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига эга бўлган ишончини мустаҳкамлаш, мардлик, ватанпарварлик, она юртга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, умуман, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилаётганлиги қувонарли ҳол, албатта. Спорт нафақат жисмоний ва маънавий соғломлик асоси, балки ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни турли зарарли ёт ғоя ва одатлардан асраш, уларга ўз қобилияти ва истеъдодларини тўла руёбга чиқариш воситаси ҳамдир.

Инсон организми иш қобилиятининг қайта тикланиши ўзига хос мураккаб моддалар алмашинуви жараёни бўлиб, бунинг асосида унинг тўғри, рационал, соғлом овқатланиши ётади. Бундай овқатланиш хусусиятлари эса биринчидан шуғулланилаётган спорт турига боғлиқ бўлади. Иккинчидан, об-ҳаво шароитларига, мавжуд озиқ-овқат турларига таомларнинг таркиби ва тайёрланиш технологиясига ва учинчидан, шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, моддалар ва энергия алмашинувининг, ҳамда асаб тизими билан боғлиқ психологик хусусиятларига боғлиқ бўлади. Бу ўринда шу нарсани алоҳида қайд қилиш жоизки, айнан юқорида айтиб ўтилган омилларга боғлиқ ҳолда ҳар бир организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилган рацион унинг янги юкламаларга кўра мослашувини, яъни адаптацияланишини, ҳар хил фавқулодда (стресс) ҳолатларга чидамлилиги ва барқарорлигини белгилаб беришда алоҳида аҳамият касб этади. Хусусан, белгилаб олинган рацион айтиб ўтилган омилларга физиологик ва биокимёвий жиҳатдан

Маълумки, спортчилар фаолиятини оқилона ташкил қилиш ва самарадорлигини оширишда техник, тактик, жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда тиббий-биологик омиллар ҳам муҳим ўрин тутди. Тиббий-биологик омиллар орасида оқилона овқатланишнинг ўзига хос ролини алоҳида эътироф этиш лозим [2]. Оқилона овқатланиш омили спортчиларнинг қуйидаги фаолиятларига салмоқли таъсир кўрсатиши билан

ажралиб туради:- спортчиларда тез чарчашнинг олдини олиш; - улар учун хавфли бўлган кўплаб касалликларни профилактика қилиш;- организмнинг меъерий фаолиятини барқарор таъминлаш; - спортчилар учун ўта муҳим бўлган куч, тезлик, чаққонлик, тезкорлик каби ҳаракат сифатларини таъминлаш; - спорт формасини сақлаб туриш; - жисмоний иш қобилиятини ошириш [1,3]. Айтиб ўтилганлардан ташқари шу нарсани алоҳида қайд этиш ўринлики, овқатланиш спортчи организмга кенг кўламли таъсир қилиши билан ўзига хосдир. Хусусан, овқат таркибидаги озиқ моддалар, яъни макро-ҳамда микронутриентлар танада кечадиган моддалар алмашинуви жараёнининг моддий асосини ташкил этади. Уларсиз организмдаги бирор жараёни тасаввур этиб бўлмайди. Шунингдек, макронутриентлар ҳисобланган оқсил, ёғ ва углеводлар спортчи фаолияти учун зарур энергияни ажратади.

Ёш курашчиларнинг овқат рационидаги ёғлар ҳақида гапирадиган бўлсак, бир қарашда ўзида катта энергия сақловчи бу озиқ моддага бўлган талаб қондирилгандек кўринади (қабул қилинган ёғ миқдори меъёрга нисбатан 98,4% ни ташкил қилади). Лекин бу миқдор асосан ўсимлик ёғлари ҳисобидан эканлиги яна бир ташвишли ҳолдир (40 г ўрнига  $98,0 \pm 0,8$  г). Ҳайвон ёғларига бўлган бу каби тақчиллик эса хужайра ва тўқималар янгиланишида турли муаммолар юзага келтириши мумкин, чунки бундай ёғлар хужайра мембранасининг асосий таркибий қисми бўлиб ҳисобланади. Углеводларга тўхталадиган бўлсак, шу нарсани таъкидлаш керакки, ёш курашчилар осон ва тез ҳазм бўладиган ушбу энергия манбаига нисбатан талабни ошиғи билан (111,2%) қондиришган (меъёрдаги 655 г)

Минерал моддаларга бўлган талаб текширилувчилар таомланишида фақат магний ва темирга нисбатан меъёр атрофида ёки ундан зиёд (тегишли ҳолда меъёрга нисбатан 105% ва 120,3%). Қолган элементлар (кальций, фосфор) эса меъёр кўрсаткичларидан анча камлиги (тегишли ҳолда 37,8%, 81,7%) билан характерланади.

**Хулоса.** Шундай қилиб биз ўтказган тадқиқотлар асосида спортчиларнинг амалдаги овқатланиши бўйича қуйидаги хулосаларга келиш мумкин.

1. Ёш курашчиларнинг кундалик таомларида ҳайвон оқсили ҳамда ҳайвон ёғи шу ёш учун белгиланган меъёр кўрсаткичларидан анча паст.

2. Шунингдек баъзи бир витаминлар (В2, В6, С) ҳамда минерал моддалар (Са, Р) ҳам респондентлар овқатида меъёрга нисбатан кам учрайди.

3. Текширилувчиларнинг овқатланиш статусидаги қайд қилинган камчиликларни бартараф қилиш даставвал уларнинг меъерий ўсиб ривожланишида, қолаверса спортда тегишли натижаларни қўлга киритишда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жисмоний ва ақлий иш қобилиятини яхшилашда, иммунитетни кучайтиришда, организмнинг турли стресс омилларга нисбатан қаршилик кучини оширишда, юрак-қон томир

тизими фаолятини чиниқтиришда ва бошқа қатор фаолятларда муҳим аҳамият касб этади [1;4]. Бироқ ҳозирги кунда кам ҳаракатлилиқ ёки гиподинамия ер юзи аҳолисининг саломатлигига таҳдид солмоқда. Бир кечаю-кундузда одам организми ўрта ҳисобда 2800-3800 ккал энергия сарф қилиши ва шундан 1200-1900 ккал энергияни жисмоний фаоллиқга сарфланиши лозим бўлса, ривожланган мамлакатларда бу кўрсаткич охириги 100 йил ичида 200 баробар камайиб кетганлиги таъкидланмоқда [2;5]. Фаол ҳаракатнинг бу тарзда чекланиши натижасида организмдаги барча аъзо ва тизимларнинг меъерий иш фаоляти бузилади. Ҳозирги пайтда шу нарса илмий равишда асосланганки, артериал қон босимининг юқори бўлиши, яъни гипертония, олиб борилган тадқиқотларга кўра ўқувчиларга умумий ривожлантирувчи машқлар билан мустақил шуғулланишни 10-11 ёшдан ўргатиш мақсадга мувофиқ эканлигини тавсия этилади.

Бундай машқлар ҳаракат аппарати, юрак қон томирлар ва нафас олиш органлари тизими ишларини фаоллаштиради, тананинг айрим мушак гуруҳлари, бўғимлар, гавданинг пастки ва юқори мушакларига таъсир этади. натижада юрак-қон томир уриши ва нафас олиш тизими тезлашиб, аъзо ва тўқималарга кислород етказиб бериш кўпаяди, мушаклар чўзилувчанлиги ва тана ҳарорати ошади [5].

Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришда уларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва махсус марказлар танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш ўз ечимини кутаётган муаммолардан ҳисобланди. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфо-функционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ. Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик)нинг ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Тезкорлик - бу ҳаракатни имкон қадар катта тезликда бажара олиш қобилиятидир. Б.Б.Раҳимовнинг ўтказган тадқиқот ишлари натижаларига кўра 7 ёшдан 9-10 ёшгача бўлган болаларда тезкорлик имкониятларининг табиий равишда шиддатли ўтиши кузатилади [4].

Бу даврда тезкорликни ривожлантиришга қаратилган саъй ҳаракатлар яхши самара беради. Куч-бу мускул зўриқиш воситасида қаршилиқни енга олиш фаолятидир. Ёшга қараб ўсишда куч сифатининг ривожланиши ва мускул кучининг интенсив фарқланиши ўғил болаларда икки даврга ажратилади. 9 ёшдан 12 ёшгача ва 14-17 ёшгача. Қиз болаларда мускул кучи 8-9 дан 13-14 ёшгача интенсив ўсади [1;3].

Кичик мактаб ёшида организм ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятлари билан боғлиқ равишда, бу сифатни ривожлантиришни кучайтириш тавсия этилмайди. Кучни тарбиялаш чегараланган характерда



бўлиши керак. Агар бу юклама миқдор жиҳатидан нотўғри бўлса, кўнгилсиз из қолдириши, масалан, қомат бузилиши мумкин. Чидамлилик - бу организмнинг бирор фаолият чоғида толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг чидамлилик кўрсаткичлари юқори эмас, яъни яқин вақтларгача кенг тарқалган нуқтаи-назарга кўра, бу ёшда чидамлилик машқларини ўтказиш мумкин эмас эди. Аммо кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар бунинг аксини кўрсатмоқда. Бу ёшдан бошлаб юкломани тўғри тақсимлаш билан бирга чидамлиликни ривожлантиришга таъсир кўрсатиш мумкин экан. Эпчиллик-ҳаракатларни уйғунлаштириш қобилияти, янгиларини эгаллаш, тўсатдан.

Спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш ёш болаларда уларнинг ёшлари ва организмнинг тараққий этиш даражасига қараб врачлар кўриги танловида сараланиб, ташкилланади. Ана шу қоидаларга риоя қилинган ҳолда давлатимизда ёшлиқдан бошланган жисмоний тарбиянинг кенг оммавийлашиши нафақат соғломлаштириш, балки туғма нуқсонларнинг олдини олиш, соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, қолаверса кишиларнинг умрини узайтиришга хизмат қилади.

#### **Адабиётлар:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов - М., Флинта, Наука, 2001.

2. Спортивная медицина. / Под ред. В.Л.Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. -304 с.

3. Среднесуточные рациональные нормы пищевых продуктов в колледжах олимпийского резерва и специализированных школах-интернатах спортивного профиля. СанПиН №0274-09. Составители: Шарипова Н.В., Рахимов Б.Б. и др. – Ташкент, 2009. – 15 с.

4. Стогова Л.И. Динамика некоторых показателей тренированности подростков и юношей, занимающихся спортом. В кн. Актуальные вопросы врачебного контроля. - М., 1965.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

6. Курбонов Ш.Қ., Курбонов А.Ш. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. Т., 2003. -130 бет.

#### **Резюме:**

Мақолада жисмоний тарбия, спортнинг соғлом авлод шаклланишидаги ўрни ва уларни организм ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятларига таъсири ёритилган. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфо-функционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ.

#### **Резюме:**

В статье описывается роль физической культуры, спорта в формировании здорового поколения и их влияние на анатомо-физиологические особенности развития организма. Физические качества

связаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями детского организма.

### **Rezume:**

The article covers the role of physical education, sports in the formation of a healthy generation and their influence on the anatomical and physiological characteristics of the development of the body. Physical qualities are associated with the Morpho-functional, psychophysiological and biological characteristics of the child's organism.

**Калит сўзлар:** овқат рациони, физиологик соғлом жинс, тезкорлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик.

**Ключевые слова:** диета, физиологически здоровый пол, скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

**Keywords:** food ration, physiologically healthy sex, speed, strength, endurance, agility, flexibility.

**UDK. 796.31/.32**

## **BASKETBOL SPORT O‘YINLARINING FIZIOLOGIK TASNIFI**

**R.A.Ernazarova<sup>1</sup>, G.M.Joldasbaeva<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali**

**<sup>2</sup>Nukus shahri 27-maktab o‘qituvchisi**

Sport o‘yinlariga futbol, basketbol, voleybol, shaybali xokkey va boshqalar kirib, hammasida tezlik va kuch bilan bajariladigan aralash tipdagi, ya’ni siklik va atsiklik harakatlardan iborat dinamik ish bajariladi. Bunday ishlarda atsiklik harakatlar ustun turadi. O‘yin vaqtida kuch ishlatish usullarida qisqa muddatli statik kuchlanishlar yuzaga keladi. Sport o‘yinlaridagi siklik harakatlar quvvati o‘zgaruvchan bo‘lib, ular katta, submaksimal va maksimal quvvatda bajariladi. Ko‘pincha o‘yin vaqtida (o‘yin qoidasini buzish, to‘pning maydondan chiqib ketishi, bir minutlik tanaffus va boshqalar vaqtida) harakatning butunlay to‘xtalishi ham kuzatiladi.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish harakat tezligini, kuchni, chaqqonlikni va o‘zgaruvchan quvvatdagi ishlarni bajarishga maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Sportchilarning sistemali shug‘ullanishi natijasida o‘yinning ayrim qismlaridagi harakatlarga stereotip hosil bo‘ladi. Sharoitni o‘zgarishi bilan bog‘liq sport turlari nerv protsesslarining harakatchanligini takkomillashtiradi. Shartli harakat reaksiyalari latent davrining kamayishi uning ko‘satkichlaridan hisoblanadi.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishda ko‘rish, eshitish, vestibulyar va harakat analizatorlarining bergan ma’lumotlari harakatni aniq va kelishgan holda bajarilishi uchun muhim ahamiyatga ega. Mashqlarni bajarishga alohida talab qo‘yiladi. V.S.Farfelning (1969) jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifiga ko‘ra, sport o‘yinlari vaziyatga bog‘liq, nostandart harakatlarga yoki sport turiga kiritiladi.

Sport faoliyatining bu turlari bajarilish sharoitining turg'un emasligi bilan farqlanadi, unda bajariladigan stereotipli bo'lmashligi, bir xilda takrorlanmasligi, vaziyatning tinimsiz o'zgarishi ularga xos bo'ladi.

Sportchining harakatlari eng avvalo raqib bilan yoki o'zining jamoasi bilan o'zaro munosabat orqali belgilanadi, oldindan aytilmaydi va sportchining sheriklari va raqibining harakatlariga xos holda o'zgartiriladi. Shu bilan birga sport o'yinlari davomida sportchining harakatlari ma'lum darajada stereotipli, siklik (yurish, yugurish va hokazo) xususiyatga ega bo'ladi. Lekin harakatning ko'pchilik qismi atsiklik xarakterli va tezlik-kuch bilan bajariladigan (koptokni tashlashlar, sakrash, zarba berish) harakatdan iborat.

Sport o'yinlarining ikkinchi xususiyati – ularning yuqori darajada hayajon bilan kuzatilishidir. Hatto odatdagi, yuzlab takrorlangan mashqlarda ham, ertami-kechmi sportchi hayajonlanishini faollashtiradi.

Mashq qilish sharoitlarida, ayniqsa musobaqalar o'tkazilishida sportchidagi hayajonlanish aynan stress reaksiyaga yaqin boradi.

Hayajonlanish holati organizmning moslashish reaksiyalarining muhim shakli bo'lib, kishining o'rab turgan muhitga samarali moslashishida juda katta ahamiyatga ega. Hayajonlanish holatining muhim xususiyati uning umumiyligidir (P.K.Anoxin, 1970; K.V.Sudakov, 1976). Mashq qilishda umumiy adaptatsiya mexanizmlarning farqlanishi, faqat energiyani emas, balki organizmning plastik zahiralarni safarbar etilishini ta'minlaydilar, gormonal faolligining o'zgarishiga olib keladi. Sport o'yini bilan shug'ullanuvchi sportchi organizmdagi vegetativ o'zgarishlar sportchining faqat harakatlari uchun sarflanadigan energiyaga nisbatan olganda ancha ortiq bo'ladi. Masalan, A.B.Gandelsman, R.R.Kim 1998)larning dalillari bo'yicha bokschilarning olishuv paytida yurak urish soni daqiqasiga 200 ga yetadi. Bunday kislorod o'zlashtirish 3 l/daq ni tashkil etadi, qachonki bunday kislorod o'zlashtirish yurakning bir daqiqada 160 marta qisqarishiga to'g'ri keladi. Bunday ishda yurak-tomir ishining qayd etilgan tafovuti (yurak urishining 50 taga ortiqligi) sportchining gormonal mexanizmi faollashishi bilan hayajonlanish reaksiyasi ta'siri deb qaralishi mumkin. Shunday qilib sport o'yinlaridagi hayajonlanish sportchining o'yinda vegetativ reaksiyalarning ifodalanishini kuchaytiradi.

Sport o'yinlarini boshqa sport turlaridan uchunchi tafovuti malaka ortgan sayin sensor sistemalar funksiyasining ancha ortishidir. Bu sport kurashi borishida ko'p sonda axboratni, shuningdek o'yin maydonidagi va sportchi o'zining holatidagi o'zgarishlarni qabul qilishi va ularni samarali qayta ishlash zaruratidir.

Sport o'yinchilarida ko'rish sensor sistemasi birinchi navbatda takomillashadi, bu sistema orqali axboratning 80%ni qabul qilinadi. Sportchilarda oddiy va murakkab reaksiyalar kechishida axboratlarni qayta ishlash tezligi ortadi, bo'layotgan hodisani ko'rish va baholash qobiliyati yaxshilanadi, shuningdek sportchining ko'rish maydoni kengayadi. Boshqa analizatorlarning ishlashida ham ijobiy o'zgarishlar bo'ladi. Ayniqsa vestibulyar analizator faoliyatida sezilarli

o'zgarish yuzaga keladi. Sportchining o'yin maydonida tez surilishlari keskin burilishlar, yiqilish va zarba berishlar bu sensor sistemani tinimsiz ta'sirlaydi. Bu analizatorning yetarli turg'unlikka ega bo'lmasligida sportchi harakatlarining (koptokni tashlashlar, uzatish, unga zarba berishlar) aniqligi yomonlashadi, vegetativ reaksiyalar buziladi.

Sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanishda o'yinchilarda sensor axboratlar asosida o'ziga xos sintetik sezgi, "koptokni sezish", "boshni sezish" va hokazolar shakllanadi. Ko'rsatilgan "sezgilar" ayniqsa yaxshi sport formasiga ega sportchilarda kuchaygan bo'lib, yetarli jismoniy chiniqmagan yoki zo'riqishlarda so'nadi. Sport o'yinlaridagi funksiyalarning boshqa xususiyatlari sport o'yinlarining har bir turida ancha batafsil va aniq qarab chiqilishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Boshqa sport turlarining vakillariga nisbatan yuqori klassli basketbolchilar bo'yining 180-190 sm va undan ortiq, ko'krak qafasining nisbatan tor, shuning uchun og'ir vaznli bo'lishi bilan farqlanadi. Bu sport faoliyatida ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sporti o'yinlarning aerob imkoniyatlariga yuqori talab qo'yadi. Shu bilan birga basketbol o'yinida 4-8 litrgacha himoya kislorod qarzi yuzaga keladi. Bu ancha darajada anaerob jarayonlarga talabni tasdiqlaydi. Basketbolchilarda o'yin vaqtida 900-1200 kkal energiya sarflanadi.

*Basketbolchilarning markaziy nerv sistemasidagi farqi* harakatlarni katta tezlikda bajarilishi ularning shakli va yo'nalishining tez-tez almashinishi, shuningdek muskul faoliyati shiddatining tez-tez o'zgarishlari MNTga katta talablar qo'yadi. Mashq qilish jarayonida o'yinchilarda nerv jarayonlarining kuchi va harakatchanligi ortadi. I razryadli basketbolchilarda harakat reaksiyasining vaqti 0.140-0.160 soniyani tashkil etadi.

*Basketbolshilarning analizatorlar sistemasining farqi* ko'pchilik analizatorlarga yuqori talab qo'yadi. Sport maydonchasini ko'rish, kalla suyagining yuz qismi, ko'z olmasi to'r qavatining tuzilishi va uning qo'zg'aluvchangligi, shuningdek ko'z muskullarining rivojlanishi darajasiga bog'liq bo'ladi.

Basketbolchilarning o'yin vaqtida fazoni ko'rishi katta ahamiyatga ega bo'lib, boshqa sport turi vakillariga nisbatan ularda ko'zning ko'rish maydoni oq rangga o'rtacha hisobda 9%ga, yashil rangga o'rtacha 32%ga kattalashgan bo'ladi. Yuqori malakali basketbolchilarda harakat analizatori yaxshi rivojlangan. U bajaradigan harakatlarning kuchi, amplitudasi, yo'nalishi haqida axborat beradi.

Harakat analizatorining funksional holati berilgan harakatlarning qanday aniqlikda bajarilishi, koptokni uzatish, tashlash aniqligi bilan baholanadi. Koptokni halqaga aniq tashlash va uzatish uchun ayniqsa bilak-kaft bo'g'imlaridagi propioretseptiv sezuvchanglik alohida ahamiyatga ega. Sportchining muffaqiyatli faoliyati uchun vestibulyar apparat turg'unligi muhim ahamiyatga ega. Vestibulyar apparatning chidamsizligi koptokning aniq uzatish imkonini bermasligi mumkin.

### Basketbolchilarda mashq qilish va musobaqa o'yinlari ta'sirida bo'ladigan funksional o'zgarishlar (N.I.Volkov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	O'rtachasi	Tebranishi
O'yin vaqtidagi maksimal puls soni, 1 daq	198,9	180-230
O'yin vaqtidagi o'rtacha puls soni, 1 daq	114,0	90,5-147,5
Kislorod o'zlashtirish darajasi, l/daq	3,25	2,87-3,78
MKO'ga nisbatan kislorod o'zlashtirilishi, %	85,8	72,3g'96,6
Umumiy kislorod qarzi, l	5,87	4,49-7,9
O'pka ventilyatsiyasining darajasi, l/daq	79,5	59,5-106

*Basketbolchilarning nafas olish jarayonida nafasning bir daqiqadagi soni 50-60, nafasning daqiqalik hajmi 120-150l ni tashkil etadi. Erkaklarda o'yin vaqtida kislorodni maksimal o'zlashtirilishi 5,54 l/daq (59 ml/daq/kg); ayollarda 4.37 l/daq (54,6ml/daq/kg)ni tashkil etadi. O'yin jarayonida kislorod o'zlashtirishning maksimal miqdoridan 72,3-96,6% ni tashkil etadi. Bo'yi 200 sm dan ortiq bo'lgan basketbolchilarda ish davrida kislorod ko'p o'zlashtirilishiga qaramay 1kg vaznga aerob yo'l bilan energiya hosil bo'lishi 45ml/daq/kg, bo'yi 180sm li basketbolchilarga nisbatan past, ya'ni keyingilarda 63ml/daq/kg bo'ladi.*

*Basketbolchilarning qon aylanishi.* Mashq qilish va musobaqa vaqtlarida yurakning vaqt birligidagi qisqarish soni turg'un bo'lmaydi. Mashq qilish davrida o'rtacha hisobda yurakning bir daqiqada 130-160 gacha, o'yin vaqtida 150-180 gacha, sakrash va startdagi tezlanishlarda 200 gacha qisqaradi. Arterial qon bosimi 180-200mm.s.u. gacha, qonning daqiqalik hajmi 24l gacha, sistolik hajmi 167 ml gacha yetadi.

*Basketbolchilarning ayiruv funksiyasi.* O'yin vaqtida ayiruv jarayonlari asosan ter bezlari, buyraklar orqali amalga oshib, siydik ajralishining kamayishi, uning solishtirma og'irligining ortishi yuzaga keladi. O'yindan keyin siydikda sut kislotasi, siydik kislotalari konsentratsiyasi ko'payadi, oqsil paydo bo'ladi. Sportchi vazni o'yin shiddatiga bog'liq bo'lib, o'rta hisobda 2-3kg ga teng bo'ladi.

*Basketbolchilarning tiklanish jarayonlarining ta'rifi.* Basketbolchi faoliyatining o'zgaruvchan tezlik bilan bajarilishi o'yin paytida funkciyalarning ancha tebranishiga sabab bo'ladi. Tiklanishda organizm ishki muxitining tarkibi normallashadi va hujayralar ichidagi energiya zaxiralari to'ldiriladi. Bunda zaxira moddalarining tiklanishi to'ishlashgacha bo'lgan darajadan ortiq (superkompensatsiya hodisasi) bo'ladi, bu organizmning ish qobiliyatini oshiradi. Yuqori malakali va jismoniy yaxshi chiniqqan basketbolchida o'yin orasidagi dam olishlarda yurakning daqiqalik qisqarishi ishgacha bo'lgan darajaga yaqinlashishi mumkin. Shu bilan birga ularda butun o'yin davomida yaxshi tiklanish reaksiyasi saqlanadi. Yuqori klassli basketbolchilarda yurak qisqarish sonining fiziologik tremor kabi moslashish reaksiyalarining tiklanishi 6-9 soat atrofida bo'ladi. (A.V.Romashov, G.S.Fomin). Past klassli basketbolchilarda mashq qilish mashg'ulotlaridan keyin 12 soat davomida tashqi nafas, kislorod o'zlashtirish tinch holatidagidan ancha yuqori darajada bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda kislorod

yetishmasligiga moslashish uncha yaxshi bo‘lmaydi, bu qonning kislorodga boyish darajasining pasayishida, tashqi nafasning kompensator ortishida, gipoksemiya rivojlanishida ifodalanadi, funksiyalarning normal holatga qaytishi 12-24 soatga cho‘ziladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Пўлатова М.Д., Сафарова Д.Д Спорт физиологияси Тошкент-2014 (128-132)
2. Азимов И.Ф., Собитов Ш.С. Айрим спорт турларининг физиологик таърифи. Т., 1995. (40-56)
3. Азимов И.Ф., Собитов Ш.С. Спорт физиологияси. Т., 1993. (27-45)
4. Пўлатова М.Д. Спорт физиологиясидан лаборатория машгулотлари. Услубий кўлланма. Т., 2012. (16)
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М., 2010. (45-90)

#### **Rezyume:**

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish harakat tezligini, kuchni, chaqqonlikni va o‘zgaruvchan quvvatdagi ishlarni bajarishga maxsus chidamlilikni rivojlantiradi. Sportchilarning sistemali shug‘ullanihi natijasida o‘yinning ayrim qismlaridagi harakatlarga stereotip hosil bo‘ladi. Sharoitni o‘zgarishi bilan bog‘liq sport turlari nerv protsesslarining harakatchanligini takkomillashtiradi. Shartli harakat reaksiyalari latent davrining kamayishi uning ko‘satkichlaridan hisoblanadi.

#### **Резюме:**

Занятия спортом развивают скорость движений, силу, ловкость и особую выносливость для выполнения задач переменной мощности. В результате систематической подготовки спортсменов формируется стереотип действий в некоторых частях игры. Спорт, связанный с изменением условий, улучшает подвижность нервных процессов. Одним из ее показателей является уменьшение латентного периода условно-двигательных реакций.

#### **Resume:**

Playing sports develops speed of movement, strength, agility, and special endurance to perform variable power tasks. As a result of the systematic training of athletes, a stereotype is formed for actions in some parts of the game. Sports related to changes in conditions improve the mobility of nervous processes. A decrease in the latent period of conditional movement reactions is one of its indicators.

**Tayanch so‘zlar:** siklik, atsiklik, stereotip, sensor, statik, nostandart, analizator, koncentraciya, latent, kompensator, gipoksemiya.

**Ключевые слова:** циклический, ациклический, стереотипный, сенсорный, статический, нестандартный, анализатор, концентрационный, латентный, компенсаторный, гипоксемия.

**Key words:** cyclic, acyclic, stereotip, sensor, static, non-standard, analyzer, concentration, latent, compensator, hypoxemia.

УДК. 37.048.2

## БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ УЗЛУКСИЗ ПЕДАГОГИК АМАЛИЁТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МУАММОСИ ТАҲЛИЛИ

Д.А.Қурбонова

*Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети магистранти*

Ўзбекистон жаҳон таълим ҳамжамиятига интеграциялашаётган даврда назария билан амалиёт алоқадорлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган тизим жорий қилишга қаратилган ташкилий педагогик ишлар олиб борилмоқда. Бу жараёнда ўқув-тарбиявий ишларнинг педагогик назарияси ва амалиёт билан алоқадорлиги муҳим аҳамият касб этади.

Педагогика соҳасида “узлуксиз таълим” тушунчаси борасида кўплаб тадқиқот ишлари амалга оширилган. Г.П.Зинченко узлуксиз таълим муаммоси “тушунча” шаклидагина эмас, балки ғоя шаклида тушунилади, деб ҳисоблайди. Муаллиф ушбу фикрни ярим тахминлар, ярим ғоялар шаклида Платон ва Аристотеллар ҳам айтадилар, деб кўрсатади.

Россияда шу каби ғоялар тараққийпарвар педагоглар концепцияларида ҳам илгари сурилган. Жумладан, Н.И.Пирогов, К.Д.Ушинский ҳам ушбу фикрни турлича баён этганлар. Ушбу фикр Д.И.Писарев томонидан «Реалисты» асарида ўзига хос таърифланади: «Мактабда билим олиш керак, аммо мактабни тугатгандан сўнг янада кўпроқ ўқиш керак ва бу иккинчи ўқиш инсонга ва жамиятга ўзининг оқибатлари билан, ўзининг таъсири билан биринчисидан анча муҳимдир» [1].

Жисмоний тарбия таълими умуман тизимнинг бир қисми сифатида ва ушбу соҳа учун махсус тенденциялар амал қилади. Шу сабабли узлуксиз таълим муаммоси барча аҳоли жисмоний тарбияси ва шу каби мутахассислар касбий жисмоний тарбияси билан шуғулланувчи олим ва мутахассисларнинг ҳам эътиборида бўлади. Жисмоний тарбия таълими муаммоси, айниқса, ўтган асрнинг 70-80- йилларида фаол ишлаб чиқилади.

Узлуксиз таълимнинг умумий тизимида узлуксиз педагогик амалиёт, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини бу жараёнга тайёрлаш ҳолатининг таҳлили ҳам муҳим аҳамият касб этади. Шу боис «узлуксиз жисмоний тарбия таълими» тушунчаси бўйича қатор тадқиқотлар олиб борилган. Жумладан, Е.П.Каргаполов ва В.В.Приходьколар томонидан илгари сурилган концепцияга кўра, «узлуксиз жисмоний тарбия бўлажак педагоглар, аввало, ўзларининг жисмоний тарбияси, иккинчи томондан эса тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва уларнинг индивидуаллигидан келиб чиқиши керак.

А.П.Слободян ва Е.П.Каргаполовлар «Узлуксиз жисмоний тарбия таълими – бу муҳит ва вақт давомида таълимнинг босқичлари, даврлари, даражалари кетма-кетлигини таъминловчи таълим фаолияти шароитларида

шахснинг маданий-тарихий, дунёқараш ва педагогик технологияларни эгаллаши жараёни» эканлигини таъкидлаганлар.

Умуман олганда, мутахассиснинг узлуксиз жисмоний тарбия таълимини унинг ўқув фаолияти, узлуксиз босқичма-босқич касбий ривожланиши белгилайди, унинг ҳаёт тарзи, ажралмас ва табиий бўлаги деб тушунилади.

Узлуксиз касбий таълим соҳасида жисмоний тарбия мутахассисини узлуксиз касбий тайёрлашнинг ажралмас бир қисми сифатида ҳар бир босқичда назарий билимларни ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш даражаси кўрсаткичи ҳисобланиб, унда педагогик амалиёт муҳим ўрин эгаллайди.

Бевосита жисмоний тарбия соҳаси бўйича Т.С.Усмонхуджаев, Ф.Хўжаев, Л.Цейтлина, И.А.Кошбахтиев, М.Б.Сапарбаев, А.Абдиев, Ж.Э.Юсуповларнинг тадқиқотларида малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимининг турли муаммолари тадқиқ этилган бўлиб, бу манбалар аввалги давр таълим тажрибаларини таҳлил қилиш, олий, касб-ҳунар ҳамда умумий ўрта таълим мактабининг кўп поғонали тузилиши учун методологик асос, педагогик шарт-шароитлар юзага келганлигидан далолат беради.

Таълим соҳасида келгусида жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш жараёнида умуминсоний кадрият сифатида жисмоний тарбия таълими олий таълим муассасалари талабалари эҳтиёжларини қондиришга ёрдам бериш, уларни шахс сифатида ривожлантиришга ва ижтимоий ҳаётда фаол иштирок этишларига ёрдам беришга қодир, шунингдек, жамиятнинг илмли, маданиятли, инсонпарварликка йўналган жисмоний тарбия ўқитувчиларига бўлган эҳтиёжини таъминлашга қаратилади [2].

Бугунги кунда жисмоний тарбия таълим муассасаларида ижтимоий шароитларнинг ўзгариши, унинг янги талаблари, ижтимоий-иқтисодий потенциали, ижтимоий-маданий ва психологик муҳитни инобатга олиб мутахассисларни тайёрлаш лозимлиги кўпчилик учун муҳим масала. Бунинг учун эса мослашувчанлик, эркин ҳаракатлар ва максимал даражада жамиятнинг ижтимоий талабларини оқилона тўлдириш керак, яъни жисмоний тарбия таълимида узлуксиз педагогик амалиётнинг кўп босқичли тузилишини мувофиқлаштириш ғоясининг ўзида қабул қилинган шароитлар зарур.

Олий таълим муассасасида таълим даврида педагогик фаолият тузилишини ва педагог шахсини шакллантириш жараёнини ўрганишда жисмоний тарбия ўқитувчиси профессияграммасини ишлаб чиқишда катта ютуқларга эришилган. Шу билан бирга, келгусида жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлаш борасида узлуксиз педагогик амалиётни тизимлаштириш масаласининг илмий-назарий, ташкилий-педагогик ва методик асослари лозим даражада тадқиқ қилинмаган. Узлуксиз педагогик амалиёт даврида талабаларнинг билимларини муваффақиятли амалга ошириш, биринчидан, қўйилган амалий масалаларни ҳал этиш учун лозим



бўлган, аввал ўзлаштирган билимларини кучайтиришни, иккинчидан, уларни бирлаштиришни, умумийлаштиришни назарда тутди.

О.А.Абдуллинанинг фикрига кўра, фақат талабаларнинг шахсий тажрибаларига таяниб назарий масалаларни муҳокама қилиш борасида уларнинг билимларини кучайтириш мумкин. Билимларини кучайтириш илгари ўзлаштирган билимлари сифатини текшириш ҳамда уларни мустаҳкамлашга, аниқлаштиришга, оидинлаштиришга имкон яратади.

Хорижий тадқиқотларнинг таҳлили у ерда, асосан, жисмоний тарбия ўқитувчиси профессияграммаси устида ишлар олиб боришга, педагогик амалиёт тузилиши ва мазмунини такомиллаштиришга, педагогнинг касбий фаолиятида лозим бўладиган касбий билим, малака ва кўникмаларни аниқлашга қаратилганлигини кўрсатади. Бу борада Б.Бромберг, Т.Вилох, М.Козакевич, Ю.Кози, Т.Малиновски (Польша), И.Коташек (Чехия), В.Кирш, Х.Флах, У.Шварцер (Германия), Г.Атанасов, П.Драганов, С.Жекова (Болгария), И.Фалуш (Венгрия) ва бошқалар тадқиқотлари алоҳида аҳамият касб этади. Бундан ташқари, ўқитувчиларни тайёрлаш муаммосини ўрганиш бўйича илмий-тадқиқот институтлари ташкил қилинган бўлиб, ўқитувчиларни тайёрлаш назарияси ва методикаси институти (Германия), ўқитувчилар таълими институти (Польша), Ўқитувчилар тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, педагог шахсини ўрганиш институти (Чехия) каби илмий тадқиқот муассасаларида педагогик амалиёт масалалари ҳам тадқиқ этилган.

Польшалик машҳур педагог В.Оконь тадқиқотларида психологик-педагогик фанларни ўрганиш жараёнида талабаларнинг идрок этиш фаолиятларини фаоллаштириш йўллари аниқлашга алоҳида эътибор қузатилади [3].

Кўпгина тадқиқотчилар узлуксиз педагогик амалиётни педагогик таълим муассасаларида ўқув жараёнининг бир ажралмас қисми, касбий малака ва кўникмаларни эгаллаш воситаси ҳамда педагогик фикрлашни ривожлантириш, назарий билимларини амалий фаолиятда қўллаш воситаси сифатида, ўқитиш илмий методлари ва педагогик тажрибани эгаллаш воситаси борасида қарайдилар.

Европанинг айрим мамлакатларида, хусусан, Польша, Чехия, Нидерланды, Германия каби мамлакатлар педагогик ўқув муассасаларида ўқув машғулотларининг маълум босқичларида соҳанинг амалиётига оид видеолари билан микротаълим ва телелавҳалар жуда кенг қўлланилади.

Япония, Швеция, Германия, АҚШ каби мамлакатлар университетларида жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш бўйича мавжуд амалиётни таҳлил этар экан, В.К.Балесевич умумфан тайёргарлик амалиёти мавжуд эканлиги, унинг асосида умумпедагогик тайёргарликлар, бўлажак ўқитувчиларнинг дарс ўқитиш методикаси ва амалий малакалар билан қуроллантириш амалга оширилганлигини таъкидлаб ўтган.

Аммо бу мамлакатларда шу билан бирга педагогнинг умумпедагогик тайёргарлиги мазмуни ўзига хос хусусиятлари, биринчидан, педагогик назарияни ўрганиш аҳамиятини етарлича баҳоламаслик, аксинча, уларни амалий тайёрлаш аҳамиятини ортикча баҳолаш; иккинчидан, таълим олишнинг барча босқичлари давомида талабаларнинг индивидуаллигидан келиб чиққан ҳолда таълим мазмунини дифференциаллаш каби муҳим педагогик омилларга етарли эътибор қаратилмаган. Бундан ташқари, ўқув муассасалари ўқув режалари ва дастурларида фарқ бўлиб, ҳар бир таълим муассасаси педагогнинг касбий тайёрлаш мазмунини ўзи белгилайди.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлашда уларнинг педагогик амалиётини назарий билимлар билан ҳамоҳангликда ташкил этиш бўйича АҚШ тажрибасининг ўзига хос жиҳати шундаки, педагогик дарсларнинг турли-туманлилиги кўп фанлиликка олиб келади, натижада курсларнинг тарқоқлиги, қатор мавзуларнинг такрорланиши кузатилади [4].

Бу ҳолат уларнинг турли педагогик вазиятлар билан янада яқиндан танишишлари ва уларнинг педагогик фаолиятга тайёргарлик даражаларини такомиллаштишига асос яратади. Бунинг учун талабалар ўтказадиган дарслар сонини ошириш эмас, балки, истиқболдаги педагогик фаолиятда керакли расмий мавқега эга бўладиган даражага эга бўлишини таъкидлайдиган педагогик ва амалий йўналишдаги машғулотлар салмоғини ошириш ва бу фаолиятни ташкил этиш лозим, яъни педагогик амалиётда ўзгаришлар ҳақиқатда самарали бўлиши учун уни қайта ташкил этиш, аниқ мақсадларга эришиш, натижаларини объектив баҳолашга имкон берувчи илмий тадқиқотлар олиб бориш керак. Бу тадқиқотлар жамиятнинг кадрларга нисбатан талаби, эҳтиёжи асосида муттасил олиб бориш тенденцияларининг тадқиқ этилишини ҳам назарда тутиш лозим. Канадада талабаларнинг узлуксиз педагогик амалиётлари қизиқарли алгоритми ишлаб чиқилган. У кўп жиҳатдан ноанъанавий ҳисобланиб, асосий хусусиятлари қуйидагилардан ташкил топган:

- талабанинг педагогик фаолияти билан боғлиқ бўлган амалий вазиятга киришиши аста-секинлик билан амалга оширилади ва таълим мазмуни, педагогик амалиёт тартиби ҳар бир талаба учун индивидуал белгиланади;

- ҳар бир ўқув чораги бошида педагогик амалиёт раҳбарлари ва ўқитувчи-кураторлар мажлиси ўтказилади, улар орасида эса амалиёт раҳбарлари учун доимий семинарлар белгиланади. Унда талабаларнинг амалий тайёргарликлари масалалари муҳокама қилинади. Бу уларга ҳар бирининг умумий ишдаги ролини тушунтириш ва педагогик фаолият умумий вазифаларини янада чуқурроқ тушунишларига эришишга имкон яратади;

- узлуксиз педагогик амалиёт давомийлиги оширилади, бу дарс ўтишга аста секинлик билан ўтишни амалга оширишга ҳамда талабаларда педагогик кўникмаларни шакллантириш вазифаларидан келиб чиқишга имкон беради. Албатта, бу талабаларнинг ҳақиқий мактаб ҳаётига мослашишлари аспектини осонлаштиради.

### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармони.

2. Абдулина О.А., Загряскина Н.Н. Педагогическая практика студентов; Учеб; пособие для студентов пед. 2е изд, перераб, доп. - М: Просвещение, 1992.

3. Аскарлова Ў.М. Педагогикадан амалий машғулотлар. Т:Истиклол» 2005 й.

4. Махмудов Б.А. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий фаолиятга тайёрлашнинг методик хусусиятлар.

### Резюме:

Мақолада узлуксиз педагогик амалиёт даврида талабаларнинг билимларини муваффақиятли амалга ошириш, биринчидан, қўйилган амалий масалаларни ҳал этиш учун лозим бўлган, аввал ўзлаштирган билимларини кучайтиришни, иккинчидан, уларни бирлаштиришни, умумийлаштиришни назарда тутди.

### Резюме:

В статье успешная реализация знаний студентов в период непрерывной педагогической практики предполагает, во-первых, закрепление полученных знаний, что необходимо для решения практических задач, во-вторых, их унификацию и обобщение.

### Resume:

In the article, the successful realization of students' knowledge during the period of continuous pedagogic practice implies, firstly, the strengthening of the acquired knowledge, which is necessary to solve the practical problems, and secondly, their unification and generalization.

**Калит сўзлар:** Узлуксиз таълим, ўқув фаолияти, таҳлил қилиш, касб-ҳунар, билим олиш, дунёқараш, ҳаёт тарзи, ўқитиш методикаси, педагогик амалиёт.

**Ключевые слова:** Непрерывное образование, учебная деятельность, анализ, профессия, приобретение знаний, мировоззрение, образ жизни, методика обучения, педагогическая практика.

**Key words:** Continuing education, educational activities, analysis, profession, knowledge acquisition, outlook, lifestyle, teaching methodology, pedagogical practice.

УДК. 82-3

## КӨРКЕМ ШЫҒАРМАДА ТУРМЫС ШЫНЛЫҒЫНЫҢ СӘЎЛЕЛЕНИҰИ

Д.Э.Камалова - Филология илимлери бойынша философия  
докторы (PhD)

*Өзбекстан мәмлекетлик консерваторияси Нөкис филиалы*

**Кирисиў.** Жазыўшыда индивидуаль өзгешелик өзи-өзинен емес, шеберлик сырларын үйрениўи, көркем-әдебий шығармалардан азықланыўы хәм тәжирийбе топлаўы нәтийжесинде пайда болады. Әсиресе, көркем аўдарма нәтийжесинде жазыўшының дөретиўшилик лабораториясы қәлиплеседи. Қарақалпақ әдебиятында жазыўшы А.Султанов дүнья халықларының шығармаларын ана тилимизге аўдарыў нәтийжесинде идеялық-тематикалық хәм жанрлық өзгешеликлерге ийе бир неше новеллалар дөретти.

Бул ҳаққында Профессор К.Алламбергенов жазыўшы дөретиўшилиги ҳаққында былайынша пикир билдиреди: «Жәхән әдебиятының мөлдир булақларынан студентлик жылларында-ақ нәр алған, Стефан Цвейг, Джек Лондон, Хемингуэй, Лев Толстой, Чехов, Максим Горький дөретпелерин қарақалпақ тилине аўдарған, соң орыс классик әдебиятының ўәкиллери Тургенов, Бунин, Купринлердиң тиккелей тәсиринде, әсиресе, Э.Золя, Ги де Мопассан, О.Генри, А.Камю, С.Моэм үлгисинде новеллалар дөретип, бул жанрдың жетик шебери болған жазыўшы өз шығармаларын көбинесе бизиң жасларымыздың турмысынан алып жазады, сонлықтан ол заман руўхына сай, өз оқыўшысына ийе шығармалар болып есапланады» [2].

Тийкарғы бөлим. Бүгинги турмыс шынлығы сәўлеленген новеллалары менен белгили жазыўшы А.Султановтың шығармалары идея-тематикалық жаңашыллығы, қахарман характерин жаратыў өзгешелиги менен айрылып турады. Әпиўайы болып көринген турмыс хәдийселери де оның новеллаларында тийкарғы мазмунды ийелейди. Жазыўшының «Жаўыннан соң», «Теңиз туўлайды», «Қыймаслық», «Тәрбия», «Әжел», «Ақыбет», «Қорқытыў», «Гүнасыз гүнәкар», «Табыттан соғылған бесик», «Жойтылмай қалған жүзик», «Адам жемейтуғын «ас», «Жалғызлық» ҳ.т.б. новеллалары турмыста жүз берген ўақыя-хәдийселердиң хәр қыйлы көринислерин сөз етиўи менен өзгешеленип турады.

Жазыўшы турмыстан ўақыя таңлаўға, түрли жанрдағы өз дөретпелерине атама қойыўға шеберлик пенен жантасады. Гейде шығармаларына қойылған темасының өзи-ақ оқыўшыда қызығыўшылық оятады. Бул автордың дөретиўшилик индивидуаллығына киреди. Жазыўшылардың бир-биринен өзгешеликке ийе болыўы шығарма мазмунына, турмыс ўақыяларын көркем сүүретлеўине хәм баянлаў усылларынан байланыслы. Новелла жанрындағы изленислер турмыс ўақыяларының бурын айтылмаған тәреплерин

сүүретлеуінде хәм кескин конфликт арқалы инсан тәғдирин кең планда ашып бериуінде көрине баслады. Мысалы, А.Султановтың «Табыттан соғылған бесик» [1] новелласында жазыушының өзине тән стильлик өзгешелиги көзге тасланады.

Шығарма атамасының өзи-ақ кимди болса да ойландырады. Табыттан соғылған қандай бесик екен. Бул айырым инсапсыз адамлардың турмыста ислеп атырған жаман ислериниң нәтийжеси болып есапланады. Бул новелланың сюжети хәм қахарманлары арқалы автор турмыс шынлығын ашшы хақыйқатлық пенен әшкаралауды өз алдына мақсет етип қойғанлығы сезиледи. Новеллада Нәзигүл апаның ишки толғаныслары, аўыр қайғысы, перзентлери ушын жанын отқа жағып жууырыуы, ақлығын аппақ бесикке салғанда шырлап жылауы, бесикте бир бәлениң барлығын сезген ананың бесик соғыушы устаның үйин излеп тапқанлығы, шеткеридеги жалғыз үй, виносын табыттың үстине қойып бесик соғып отырған еки мәскүнемниң көринислери, бетлери быдым-быдым устаның хәктем дауысы – бәри оғада исенимли сүүретленген.

Хәттеки, ананың дүньядан өткен баласының қәбирине жууырып кетиуи хәм оның да табытының жоқ екенлигин көрип пәрәд шегиуи терең драматизм менен бериледи. «Ана жүреги ханасына сыймай өксип-өксип жылады. Жарылқа, деп бир кудаға жалынып-жалбарынды. Баласының қәбирин қушақлап жатып, табыт урыларын жер тоқпақлап ғарғады хәм талықсып естен танып қалды. Лекин, табыт орнына келмеди» [1]. Демек, жазыушының бундай унамсыз ўақыяны шығарма сюжетине тийкар етип алыуы тосыннан емес. Турмыста обал-саўап хаққында ойланбайтуғын, өз кулқынының қулына айланған айырым мәскүнем адамлар да ушырасады. Егер, олар келешек әўладтың тәғдирин ойлағанда табыттан бесик соғар ма еди?! Новелла мине, усындай мәселелерди көтериуи менен баҳалы.

А.Султанов новеллаларында мораль, әдеп-икрамлылық, ышқы-мухаббат темасы басым орын ийелейди. Олардың идея хәм темасы бүгинги турмыста ушырасатуғын жеңил минезли қахарманларды әшкаралауға бағдарланған. Жеңил турмыс кеширіу менен өз нәпсин ойлаған қахарманлар көбирек сынға алынады. Олардың ислеген хәрекетлериниң надурис екенлиги шығарма жуўмағында көрсетип бериледи. Жазыушының «Ышқы», «Бийопалық», «Ақыбет», «Секириу», «Түнде түтенген тандыр», «Ғарры хәм қошқар» сыяқлы бир қанша новеллалары усындай мазмунды өзінде жәмлеген. «Ышқы» [1] новелласында «хәмелдар» адамның шаңарағы бола турып, жас қызды «екинши»си етип қойыуы, айырым қызлардың бундай тәғдирге көниуи, хәмледар болғаннан соң «хәмелдар»ға кереги болмай қалыуы, анасының қызына болған көзқарасы, хәмелдардың сыры паш болып жумыстан шығып қалыуы сыяқлы ўақыялар өз сәўлелениуин тапқан. Новеллада «хәмелдар» менен шофёры арасындағы диалоглар кимде болса да жеркениш сезимлерин оятатуғыны анық.

« – Кешир, иним, - деди ол, - нерв көтерилетуғын жағдай болып қалды. Жаңағы маңлайы қара жүкли болып қалыпты!

– Оның не қыйыншылығы бар, буннан бурынғы жеңгемдей етип, кәмбағал, қатын ала алмай жүрген биреўге басып-женшип бермейсиз бе?!

– Әй, ондайға көнетуғын мақаў емес ғой бул, анаў-мынаў емес, жигирма тоғыз жас кишкентай-аў меннен. Неде болса, буның менен ашықтан-ашық сөйлеспесек болмайды» [1]. Жазыўшының көпшилик шығармаларын анализлеп қарағанымызда, өмирдің жеңил-желпи тәрәпин таңлаған қахарманлардың аянышлы тәғдири баслы орынды ийелейди. Шығармаларында реалистлик сүүретлеўлер басым орын тутады. Лекин, айырым орынларда халқымыздың менталитетине жат сүүретлеўлер де ушырасады. А.Султановтың повестьлериндеги сюжет хәм образларды көркем шынлыққа айландырыўда усындай натуралистлик ушырасатуғынлығы әдебият изертлеўшилері Қ.Оразымбетов хәм Ж.Сағыйдуллаевалар тәрәпинен орынлы сынға алынған еди [7].

Турмыста жүз берген ўақыяларды сол қәлпинде көркем әдебиятқа алып кириў көпшилик ўақытта өзін-өзи ақламайды. А.Султановтың айрым новеллаларында усындай кемшиликлер де ушырасады. Мысалы, «Өмир» [1] новелласында жүз берген ўақыяларды сүүретлеўлери китап оқыўшысына хеш қандай заўық бағышламайды. Алданған қыздың басынан кеширгенлерин еске түсириўлери арқалы узақтан-узақ баянлап бериўи оқыўшыны исендире алмайды. Автордың мақсетин де түсиниў қыйын.

Әтирапымызда бундай унамсыз хәдийселер жүз бериўи мүмкин, лекин оларды көркем шынлыққа айландырып, өзлестире алмаўи жазыўшының кемшилиги есапланады. Белгили новелла жазыўшысы Проспер Меримениң «Көгис бөлме» [5] новелласы усындай унамсыз хәрекетлерди өз жүйи менен сыпатлап, сулыў етип сүүретлеўи менен өзгешеленип турады. Онда Леон хәм оның «сүйиклиси» ортасында жүз берген ўақыялар сүүретленеди. Автор оларды «ойнаслар» деп атайды. Поездға минип, басынан кеширген ўақыялары хәм күтилмеген бурылыслы моментлерди автор жүдә қызықлы сүүретлеп берген. Олар өзлериниң сырлары ашылып қалыўынан қәўипсинип, адамлардан узақ жүриўге хәрекет етеди. Лекин, жолда ушырасқан адамларды «ойнаслар»ға байланыстырып сүүретлегенде олардың руўхый халатын автор шеберлик пенен көрсетип береді. Новеллада оларға унамсыз сезим емес, еки инсанның бир-бирине болған умтылыўларын сезиў мүмкин. Демек, унамсыз ўақыяларды «көркем» (сулыў – К.Д) етип сүүретлей алыў жазыўшының шеберлигинен дәрек береді.

«Олар тилге келген ўақытта жас хаял (мен айтыўды умытыппан, ол жас хәм сулыў еди) сөз баслады:

– Леон, Леон, бул қандай бахыт! Мен сизди хеш ўақытта мына көк көз әйнектен танымаған болар едим!

– Қандай бахыт! - деп жуўап берди Леон, - мен болса мына қара пердеден сизди хеш қашан да танымас едим!

– Қандай бахыт! деп тәкирарлады ҳаял, - тезирек орын алайық. Кәпелимде поезд бизлерсиз кетип қалар! (Ол жигиттиң қолын қатты қысты) Хеш ким хеш нәрседен гүманланбайды» (18-бет).

Жазыўшы А.Султановтың новеллаларында қаҳарманлардың ишки психологиялық жағдайы тереңлесе берместен, ўақыялар динамикасы тезлик пенен қаҳарманлардың ис-хәрекетлери хәм авторлық баянлаўлар арқалы сүүретленеди. Автордың «Жолда», «Ғарры хәм қошқар», «Ана кәбирин қушаклап», «Бахытсыз шаңарақ» х.т. басқа бир неше новеллаларының қаҳарманларының басынан кеширген ўақыялары автор тәрәпинен тез жуўмақланады хәм драматизмди бериўде психологизм онша сезилмейди. Бул автордың ўақыяларды баянлаўдағы өзине тән усылы болып есапланады. Онда берилген хәр қандай күтилмеген жуўмақ адамды жақсылыққа шақырады.

Жаман иллетлер болған жеңил турмыс тәризи хәм шаңараққа хұрметсизлик себепли инсан тәғдири пүткиллей унамсыз тәрәпке өзгерип кетеди. Булар жазыўшының шығармаларында тийкарғы мазмун есапланады. Мысалы, жазыўшының «Ақ жылан» шығармасы тымсаллық мәниге ийе болып, жанрлық тәрәптен тымсал-новелла деп аталады. Шығарма киши көлемли болыўына қарамастан, адам тәғдиринің барлық тәрәпин қамтып сүүретлеўи менен әхмийетке ийе.

Жуўмақлап айтқанда, жазыўшы, шайыр, драматург хәм киносценарист сыпатында белгили Алпысбай Султанов қарақалпақ әдебиятында өзине тән орнына ийе. Ол дәрәткен шығармалардың заманагөйлиги, көркемлиги, қаҳарман образының исенимли сүүретлениўинде, сюжетлердин қайталанбаўында, тәнхә автордың өз соқпағына ийе екенлигинде көринеди. Қарақалпақ әдебиятында көркем шығармалар дәстүрий сюжет, қурғақ баянлаў хәм зеригерли композициядан емес, ал өзгеше баянлаў, күтилмеген сюжет, психологизмге толы ўақыялардан ибарат болып атыр. Бул әлбетте хәр бир жанрда дәрәтилген шығарманың көркемлик дәрежесин еле де арттырады.

Хәзирги әдебий процессте жазыўшы А.Султановтың новеллалары да усындай сыпатларды өзінде жәмлейди. Жазыўшының новеллаларында ири көлемли шығармаға тән сюжеттиң ықшам көринислери байқалады. Киши жанрдың имканиятларынан келип шыққан ҳалда ўақыя хәм хәдийселерди шебер сүүретлейди.

#### **Әдебиятлар:**

1. Алп Султан. Новеллалар. – Нөкис: Билим, 2008. – Б. 145.
2. Алламбергенов К. Өмир шынлығы сәўлеленген новеллалар//Қарақалпақстан жаслары. 2009. 22-январь, - №4 (7501).
3. Kamalova D.E. (2022). Qoraqalpoq novellalarining badiiy xususiyatlari [Artistic peculiarities of Karakalpak novels] // journal.fledu.uz
4. Камалова Д.Е. (2022). Роль художественной детали в композиции произведения (На примере каракалпакской литературы) // Донецкие чтения

2022: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы VII Международной научной конференции. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022. – С. 194-197. [http://science.donnu.ru/wp-content/uploads/2022/10/dch\\_2022-tom-4filologicheskije-nauki-chast-2.pdf](http://science.donnu.ru/wp-content/uploads/2022/10/dch_2022-tom-4filologicheskije-nauki-chast-2.pdf)

5. Мериме Проспер. Кармен. Новеллалар. – Нөкис: Қарақалпақстан, 1987. – Б. 17.

6. Марзияев Ж.К. (2022). Обзор передач каракалпакского телевидения: исторический подход. // Донецкие чтения 2022: образование, наука, инновации, культура и образы современности: Материалы VII Международной научной конференции. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022.–С. 357-340. [http://science.donnu.ru/wp-content/uploads/2022/10/dch\\_2022-tom-4-filologicheskienauki-chast-1.pdf](http://science.donnu.ru/wp-content/uploads/2022/10/dch_2022-tom-4-filologicheskienauki-chast-1.pdf)

7. Оразымбетов Қ., Сағыйдуллаева Ж. Бас қахарманның «ерликлери» хәм мухаббат ойынлары хакқында шығарма // Қарақалпақ әдебияты. 2012. Январь, - №1.

#### **Резюме:**

Бул мақалада турмыс шынлығының көркем шығармада сәулелениў өзгешелиги жазыўшы Алпысбай Султанов дәрәтпелери мысалында кең түрде анализ етилген. Оның «Табыттан соғылған бесик», «Ышқы», «Өмир» новеллаларында турмыста жүз берген ўақыялардың ашық сүўретлениўи хәм айырым шығармаларда натуралистликтің басымлығы текслик мысалларда таллап көрсетилген.

#### **Резюме:**

В данной статье широко анализируется превращение турмыс шынлығын в красивую пьесу на примере писатель Алпысбая Султанова. В его рассказах «Объятие от Таббита», «Ышки», «Жизнь» его страстные изображения персонажей из жизни также показаны в различных произведениях как образцы натурализма.

#### **Resume:**

In this article, the peculiarity of the depiction of the reality in life in an artistic work is extensively analyzed on the example of the works of the writer Alpysbay Sultanov. In his short stories "Cradle Made of Coffin", "Love", "Life", the clear description of the events that happened in marriage and the pressure of naturalism in some works of art are highlighted in textual examples.

**Таяныш сөзлер:** Композиция, көркем шығарма, натуралистлик, жазыўшы индивидуаллығы, новелла, шеберлик.

**Ключевые слова:** Композиция, художественное произведение, натурализм, писательская индивидуальность, новелла, мастерство.

**Key words:** Composition, artistic work, naturalism, writer's individuality, novella, skill.



УДК. 373.31

## ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Г.А.Жапакова

*Учитель начальных классов средней школы №34 г. Нукуса*

Родительское собрание - одна из главных ступенек в сотрудничестве родителей со школой. Классное родительское собрание проводится один раз в месяц, в зависимости от особенностей класса, возраста учащихся, контингента родителей.

В настоящее время родители в основном молодые люди. А это значит, что им необходимо гораздо чаще встречаться и с учителями, и со специалистами для приобретения своего родительского педагогического опыта.

На классном родительском собрании решается ряд задач, направленных на :

- организацию коллектива родителей;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;
- участие родителей в совместной с детьми деятельности;
- оказание помощи родителям в воспитании детей.

Обсуждение успеваемости учащихся не должно стать главным аргументом в организации и проведении родительского собрания. Основополагающим должно быть вовлечение всех родителей в совместную деятельность по воспитанию счастливой личности из ребёнка. Это не всегда легко. Подготовить родительское собрание порой сложнее, чем разработать урок или внеклассное мероприятие. Для школьных психологов классные родительские собрания также являются одним из важнейших средств сопровождения детей. Вместе с классным руководителем они должны постоянно участвовать в подготовке и проведении собраний, готовить отдельные собрания, предлагать актуальные темы собрания, наконец, анализировать итоги.

По содержанию родительские собрания могут быть:

- *организационные* - это собрания с традиционной повесткой дня, на которых составляются и утверждаются планы работы, сообщаются результаты успеваемости учащихся, избирается родительский комитет;
- *тематические* - это собрания, посвященные обсуждению наиболее актуальных и сложных вопросов воспитания и развития учащихся класса;
- *итоговые* - это собрания, в задачу которых входит подведение результатов развития детского коллектива за определенное время.

Каким бы по содержанию ни было родительское собрание, оно требует тщательной подготовки.

### **I. Подготовка собрания**

1. Выбрать тему собрания.
2. Определить основные задачи собрания.
3. Уточнить регламент и продумать ход собрания.
4. Изучить научно-методическую литературу по рассматриваемой проблеме.
5. Определить, каких специалистов можно пригласить.
6. Разослать родителям приглашения.
7. Продумать выставочный и информационный материал.
8. Подготовить сценарий собрания.
9. Разработать проект решения собрания; рекомендации и памятки родителям.
10. Продумать свой внешний вид. Это также очень важно.

Для того чтобы собрание было эффективным, вызывало отклик у родителей, важно использовать разнообразные формы взаимодействия семьи и школы. Это:

- родительские конференции;
- мастер-классы (мастерские семейного опыта);
- круглые столы для родителей;
- собрания-практикумы;
- вечера вопросов и ответов;
- собрания-диспуты;
- устные журналы для родителей;
- консультации - индивидуальные, групповые, тематические;
- различные наглядные формы повышения педагогической культуры родителей (информационные стенды, печатные памятки и др.);
- совместные с родителями внеклассные мероприятия (праздники, культпоходы, соревнования и т. п.);
- собрания-лекции;
- психологические тренинги;
- творческие собрания, когда дети показывают родителям свои достижения и умения;
- собрания-праздники.

### **II. Правила подготовки классного родительского собрания**

1. Тема родительского собрания должна быть актуальна для родителей.
2. Родительское собрание должно проводиться в удобное для родителей время.
3. План проведения родительского собрания должен быть известен родителям.
4. Общение классного руководителя и родителей должно быть тактичным и выдержанным.

5. Родительское собрание не должно навешивать ярлыков,
6. Родительское собрание должно быть педагогически полезны и хорошо подготовленным.

***Советы психологов:***

- перед началом собрания лучше оставить за дверью плохое настроение;
- отведите на проведение собрания не более 1,5 часов;
- самый приятный звук для человека - его имя: положите перед собой список с именами и отчествами родителей;
- перед началом родительского собрания объявите вопросы, которые планируете обсудить;
- не забудьте «золотое правило» педагогического анализа: начинать с позитивного, затем говорить о негативном, завершать разговор предложениями на будущее;
- предупредите родителей, что не вся информация может быть передана детям;
- поблагодарите всех, кто нашел время прийти (особенно отцов);
- дайте понять родителям, что вы хорошо понимаете, как трудно ребенку учиться;
- в личной беседе оценивайте успехи детей относительно их потенциальных возможностей;
- доведите до родителей мысль, что «плохой ученик» не означает «плохой человек»;
- родитель должен уйти с собрания с ощущением, что он может помочь своему ребенку.

***Не стоит:***

- осуждать присутствующих родителей за неявку на предыдущие собрания;
- сравнивать успехи отдельных учащихся;
- давать негативную оценку всему классу;
- переоценивать значение отдельных предметов.

**Литература:**

1. Алоева М.Л. Родительские собрания в 3-4-х классах / М.А.Алоева, В.Е.Бейсова. Изд. 2-е, перераб. Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 1 -4 классы. М.: ВАКО, 2006.
3. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1 -4 классы / Под ред. И.С.Артюховой. М.: ВАКО, 2007.

**Резюме:**

В этом резюме вместе с классным руководителем они должны постоянно собираться и собираться, собирать отдельные собрания, предлагать актуальные темы, наконец, анализировать итоги.

**Rezyume:**

Ushbu xulosada sinf rahbari bilan birgalikda ular doimiy ravishda uchrashib, yig'ilishlari, alohida yig'ilishlar o'tkazishlari, dolzarb mavzularni taklif qilishlari va yakuniy natijalarni tahlil qilishlari kerakligi haqida aytilgan.

**Resume:**

In this summary, together with the class teacher, they must constantly meet and gather, hold separate meetings, propose topical topics, and finally analyze the results.

**Ключевые слова:** Родительское собрание, индивидуальные, групповые, тематические, родитель, успехи детей, помочь.

**Kalit so'zlar:** Ota-onalar yig'ilishi, individual, guruh, tematik, ota-ona, bolalar muvaffaqiyati, yordam.

**Key words:** Parent meeting, individual, group, thematic, parent, children's success, help.

**УДК: 796.077.5**

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ,  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**К.Д.Разахов**

*Нукуский филиал Узбекского государственного университета  
физической культуры и спорта*

Реформы в сфере образования требуют внедрения новых идей, подходов, принципов, форм организации и внедрения учебно-воспитательных процессов в теорию и практику педагогической мысли. Это, в свою очередь, подразумевает обучение, основанное на интерактивных методах обучения.

Спорт - это духовная сила. Спорт - это красота. Спорт – это искусство, гарантия долголетия и здоровья. Дыхание человека, регулярно занимающегося спортом, также будет другим. Спортсмены, которые «тренируются» на соревнованиях, помимо того, что физически сильны, также достигают умственного совершенства: терпение, смелость, настойчивость.

В связи с этим появляются новые концептуальные аспекты, которые изменяют содержание и организацию занятий по теории и методологии физического воспитания:

- изменилась цель занятий легкой атлетикой на основе новых педагогических технологий;

- новые передовые технологии, способные существенно изменить систему физического воспитания; – активный подход, использование развивающих методов обучения означает установление субъективных

отношений, в которых учащийся становится полноправным участником образовательного процесса.

В соответствии с конкретными задачами используются следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогический опыт; интервью; логический анализ, математические статистические методы; используется метод «Презентация». Разветвление идей – это педагогическая стратегия, которая помогает студентам углубленно освоить тему, студент учится разделять свои мысли, свободно связывая понятия, относящиеся к конкретной теме, в последовательной последовательности.

Этот метод служит для ускорения и расширения деятельности студентов по углубленному изучению предмета. Это поощряет обобщение, консолидацию темы и представление результирующих идей в виде рисунков. Метод «мозгового штурма» - это метод, используемый в межгрупповой работе, который включает в себя разработку как можно большего количества идей и сбор как можно большего количества идей. Задача этого метода – активное участие слушателей в процессе обучения, освобождение их от одной и той же инерции мышления, побуждение других усердно работать при выражении разных идей, обеспечение вдохновения, преодоление первоначальных идей в процессе решения творческих задач. Это стимулирующий метод. Поэтому метод «мозгового штурма» является важным методом активации - невозможно работать в одиночку, одна идея привлекает всех участников группы одинаково. Преподаватель должен быть в состоянии определить проблему или вопрос, который поднимается, и направить решение в студенческое сообщество и собрать их идеи, помогая тем самым найти правильный ответ или решение проблемы.

Пример: Опишите 3 основных фактора и дополнительные факторы, которые влияют на результат бега, прыжков, бросков. (Группа делится на 3 подгруппы).

**Таблица 1. Метод мозгового штурма**

Первая группа	Вторая группа	Третья группа
<b>Основные факторы</b>		
<b>Пробег</b> 1. Длина шага. 2. Скорость шага. 3. Сила во время депрессии	<b>Хмель</b> 1. Скорость, генерируемая во время нажатия. 2. Оптимальный угол взлета. 3. Усилие нажатия	1. Бросок: скорость, даваемая снаряду во время полета. 2. Угол полета снаряда 3. Сила, приложенная к снаряду.
<b>Дополнительные факторы</b>		
1. Отличное знание стартовых приемов. 2. Физические качества уровня развития. 3. Антропометрические	1. Владение техникой (эффективностью), при которой общий центр тяжести тела выше. 2. Быстрая – качество власти и степень мастерства координации	1. Точка подъема снаряда. 2. Ширина руки спортсмена. 3. Степень быстрого усиления.

показатели спортсмена.	движений. 3.Идеальное мастерство в прыжковом методе.	4.Возможность учитывать аэродинамические свойства снаряда
------------------------	---	---

Метод диаграммы Венна можно использовать для анализа, сравнения и сопоставления данных. Этот метод является формой сбора, исследования и анализа информации по теме диссертации, например: в течение времени, выделенного студентам или стажерам индивидуально или в группах. Аналитический подход к теме у этих студентов направлен на развитие навыков овладения общей сущностью темы на основе отдельных частей. Способ осуществляется по схеме, основанной на формировании малых групп. Специальные задания даны по теме. После выполнения заданий лидеры выбираются из числа членов группы, и они выражают свое мнение, обобщают и заполняют диаграмму, отображаемую на доске. Структура метода «Проект» следующая:

1. Сбор данных.
2. Составьте план.
3. Принятие решения (утверждение темы).
4. Реализуйте это.
5. Анализировать результаты путем проведения исследований.
6. Сделайте выводы.

Пример: может быть использован при выполнении выпускной квалификационной работы.

Перед тем, как приступить к разработке диссертации, студентам будет прочитана лекция по этой теме, показано, как составить план работы, для чего им будет предоставлено 4 недели или 1 месяц. Цель работы – закрепить знания, полученные студентами в образовательном процессе, научить их применять их на практике, развить самостоятельные исследовательские навыки у будущих специалистов, направлять их в профессиональной деятельности.

План организации способов реализации задач составления теоретических и практических самостоятельных занятий по определенной теме может быть следующим.

Таким образом, в дидактических и организационно-образовательных играх на основе активных инновационных методов в процессе обучения со студентами курсов повышения квалификации и студентами 1-2 курсов можно сделать вывод о целесообразности использования новых методов. Повышение уровня самостоятельного мышления слушателей и студентов, в свою очередь, помогает им углубить свои профессиональные знания и навыки, развить их творческие способности и выполнять организационную и методическую работу, а эффективные результаты достигаются.

### **Инновационные педагогические технологии**

Нововведения, или инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом

изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности учителя и учащегося.

Педагогическая инновация - нововведение в педагогическую деятельность, изменения в содержании и технологии обучения и воспитания, имеющие целью повышение их эффективности. Таким образом, инновационный процесс заключается в формировании и развитии содержания и организации нового. В целом под инновационным процессом понимается комплексная деятельность по созданию (рождению, разработке), освоению, использованию и распространению новшеств. В научной литературе различают понятия "новация" и "инновация".

Новация - это средство (новый метод, методика, технология, программа). Инновация - это процесс освоения этого средства. Инновация - это целенаправленное изменение, вносящее в среду обитания новые стабильные элементы, вызывающие переход системы из одного состояния в другое. Нововведение при таком рассмотрении понимается как результат инновации, а инновационный процесс рассматривается как развитие трёх основных этапов: генерирование идеи (в определённом случае - научное открытие), разработка идеи в прикладном аспекте и реализация нововведения в практике. В связи с этим, инновационный процесс можно рассматривать как процесс доведения научной идеи до стадии практического использования и реализация связанных с этим изменений в социально - педагогической среде. Деятельность, обеспечивающая превращение идей в нововведение и формирующая систему управления этим процессом, является инновационной деятельностью.

Инновации в образовании считаются новшествами, специально спроектированными, разработанными или случайно открытыми в порядке педагогической инициативы. В качестве содержания инновации могут выступать: научно-теоретическое знание определённой новизны, новые эффективные образовательные технологии, выполненные в виде технологического описания, проект эффективного инновационного педагогического опыта готового к внедрению.

Нововведения - это новые качественные состояния учебно-воспитательного процесса, формирующиеся при внедрении в практику достижений педагогической и психологической науки, при использовании передового педагогического опыта.

Научные инновации, продвигающие вперед прогресс, охватывают все области человеческих знаний. Различают социально-экономические, организационно-управленческие, технико-технологические инновации.

Основными направлениями и объектами инновационных преобразований в педагогике являются:

- разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений;
- обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий обучения и воспитания;
- совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом;
- улучшение подготовки педагогических кадров и повышения их квалификации;
- проектирование новых моделей образовательного процесса;
- обеспечение психологической, экологической безопасности учащихся, разработка здоровьесберегающих технологий обучения;
- обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития учащихся;
- разработка учебников и учебных пособий нового поколения.

Инновации могут осуществляться на различных уровнях. К высшему уровню относятся инновации, затрагивающие всю педагогическую систему.

Прогрессивные нововведения возникают на научной основе и способствуют продвижению практики вперед. В педагогической науке возникло принципиально новое и важное направление - теория новаций и инновационных процессов. Реформы в образовании представляют собой систему нововведений, направленных на коренное преобразование и улучшение функционирования, развития и саморазвития образовательных учреждений и системы управления ими.

Педагогические инновации осуществляются по определенному алгоритму.

Десять этапов разработки и реализации педагогических нововведений:

1. Разработка понятийного аппарата и измерителей состояния педагогической системы.
2. Всесторонняя проверка и оценка качества педагогической системы.
3. Поиски образцов педагогических решений.
4. Всесторонний анализ научных разработок.
5. Проектирование инновационной модели педагогической системы.
6. Исполнительская интеграция реформы.
7. Проработка практического осуществления.
8. Построение алгоритма внедрения в практику новшеств.
9. Введение в профессиональную лексику новых понятий.
10. Защита педагогической инновации.

#### **Литература:**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта. // ТиПФК, 2001, №12. – С. 18-19.



2. Атаева Г.И., Турдиева Г.С. Общие проблемы мировой науки // Наука образование и культура. №3 (27), 2018. С. 68-70.

3. Мухитдинова Н.М. Methods of organization of sports games in preschool institutions with children of different age groups // Scientific researches for development future International Conference 82-83c 2019 New York, USA.

**Резюме:**

Мақалада дене тәрбиясы сабақларында оқытыўдың инновациялық усыллары, педагогикалық технологиялар, оқытыўшы хэм тәрбияшылар тәрәпинен сабақ процессинде интерактив усыллардан пайдаланыў жолға қойылған.

**Резюме:**

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқитишнинг инновацион усуллари, педагогик технологиялар, ўқитувчи ва мураббийлар томонидан дарс жараёнида интерфаол усуллардан фойдаланиш йўлга қўйилган.

**Resume:**

The article describes the use of innovative teaching methods in physical education lessons, pedagogical technologies, the use of interactive methods by teachers and trainers on the lessons.

**Ключевые слова:** Легкой атлетикой, спортсмены, дыхание человека, спорт, реформы в образовании, скорость.

**Калит сўзлар:** Atletika, sportchi, inson ruhi, sport, islohot va ta'lim, tezlik.

**Key words:** Athletic, sportsmeny, human spirit, sport, reform and education, speed.

**UDK. 398.1**

## **MILLIY O'YINLARNING IJTIMOIIY VA ETNOPSIXOLOGIK O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

**Q.K.Kenjebaev**

### **O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali**

O'rta Osiyo xalqlari, jumladan, o'zbek xalqining qadim hayot tarzlarini aks ettiruvchi eposlarida mardlik, jasurlik, kamtarlik, sevgida sadoqat, do'stlik va birodarlik, tinch-totuv yashash uchun kurash, insoniy qadr-kimmat, halol va pok turmush, oilada poklik ulug'langan. Bu kabi ulug' g'oyalar «Alpomish», «Kuntug'mish», «Go'ro'g'li», turkumidagi barcha dostonlarda, ajoyib xalq ertaklarida o'z aksini topgan.

Sevib turmush qurish, sevgida vafodorlik, oilaviy totuvlik kabi insoniy fazilatlar O'rta Osiyo xalqlari, jumladan, o'zbek urug'lari va elatlarining xarakterli xususiyati sifatida saqlanib qolgan.

Ayrim urug' va elatlarda yigit bilan qizni uylantirishdan avval o'ziga xos shartlarni bajarish majburiy qilib qo'yilgan. Masalan, uylanmoqchi bo'lgan yigit

qiz bilan kurash tutish odati sak qabilasining ijtimoiy-xarakterli xususiyati sifatida ro'yobga chiqqan. Bunda agar yigit qizni yiqita olsa, qiz bilan to'la qonli oila qurish, unga xokim bo'lish huquqiga ega bo'lardi. Agar yiqilib qolsa, u taqdirda yigit qizga umurbod asir va xarom bo'lib qolar edi. Albatta, bu odatni salbiy baholash mumkin. Lekin bo'lg'usi kuyovga o'tin (to'nka) yordirish odati bor ham ediki, uni ajoyib baholash mumkin. Chunki ilgari o'tinsiz xonadon bo'lmagan. O'tin yorishda esa jismoniy baquvvatlilik bilan bir qatorda alohida mahorat ham talab etiladi.

Milliy oyinlar yosh avlodni jasorat va adolat, Vatanni sevish, xalqiga xizmat qilish, mehnatsevarlik, mehr-sahovat, halollik va poklik ruhida tarbiyalaydi. Xalq shuning uchun ham kurashda halol, mard polvonni, uloqda chapdast va mohir chavandozni qutlaydi. Xalq milliy o'yinlarining g'oliblarini nafaqat chiroyli harakatlari balki, ishtirokchining tantiligi, mardligi, chapdastligi evaziga e'zozlaydi. "Quvlamachiq", "Soqqa", "Bekinmachiq", "Ko'kterak", "Etti tosh", "Lanka", "Besh tosh", "Podachi", "Chavandoz", "Chaqqonlar va merganlar", "Chillik" kabi milliy o'ynlardan Vatan himoyachilari bo'lgan jangchilarni tayyorlashda, ularni doimiy jangovarliklarini ta'minlashda keng foydalanilgan. Bu holatlar xalqimizning og'zaki ijodida yaratilgan "Alpomish" dostonida mard va jasur Alpomishni sevimli yori Oybarchinga yetishish uchun 90 qarmoq polvoni bilan kurash tushgani, "Go'ro'g'li" dostonida uning mard va jasurligi, "Intizor" dostonida Avazxon G'irotni yakka g'isht ustida o'ynatar edi deb tasvirlagan.

Xalq sayllari va bayramlarida kurash musobaqalari o'tkazib turmaganda yillar o'tgan sayin kurashimiz yo'q bo'lib ketgan bo'lar edi. Poygalar, qiz quvdi, kim uzoqqa otadi mashqlari, ot sporti (ko'pkari) ham nihoyatda qadimiy bo'lib, milliy an'analarimiz evaziga saqlanib qolgan. Aslida ana shu o'yinlar zamirida kattaga hurmat, yoshlarga nisbatan mehr-shafqat, bolalar kamoli va tarbiyasi ota – onalarni aziz farzandlari oldidagi burchlari, o'z navbatida farzandlarning mehr sadoqatlari mujassamlashadi.

Shu boisdan ota-bobolarimiz bolalariga juda yoshliklaridan xalq qahramonlari, ularni yovuz kuchlarga qarshi kurashlarda ko'rsatgan jasoratlari, matonat, do'stlik, ahillik, hamjihatlik fazilatlarini o'zida mujassam etgan doston va ertaklar, rivoyat va to'qimalarni so'zlab berganlar, milliy o'yinlar asosida halol, rostgo'y bo'lish, to'g'ri gapirish, haqsizlikka qarshi befarq bo'lmaslik, raqibga nisbatan hurmat fazilatlarini singdirganlar. Milliy o'ynlarda mag'lub bo'lgan raqib ustidan hech qachon masxara qilmaganlar. Aksincha, xato va kamchiliklar birgalikda hal etilgan. "Bolalar ijodiy faoliyat ko'rsatibo'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi".

Milliy o'ynlarning har qanday turi bolalarda juda ko'plab insoniy sifat va xususiyatlarni shakllantiradi. Milliy o'yinlar ma'lum darajada xalqning mehnat faoliyatini o'zida aks ettiradi.

Milliy o‘yinlar xalqning yashash ehtiyojlaridan kelib chiqqanligi sababli shu millat vakillari bo‘lmish yoshlarni kelajakda aynan shu milliy ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli turmush kechirishini ta‘minlashga qaratilgandir. Bolalar rivojlanishini birinchi bo‘lib o‘yin faoliyati bilan boshlaydi. O‘yin faoliyatida milliy o‘yinchoqlar ta‘lim-tarbiya vositasi sifatida nihoyatda keng qo‘llaniladi. Xalq azaldan bola tarbiyasida turli-tuman o‘yinchoqlardan, ularning ijobiy tomonlaridan unumli foydalanib kelgan.

Shuning uchun ham xalq manbalarida milliy o‘yinlarni amalga oshirish uchun xalq o‘yinchoqlariga keng o‘rin berilgan. Oilada ota-onalar, mahallalarda mahalliy hunarmandlar loy, yog‘och, jun, matolar va boshqa materiallardan bolalar uchun turli xil chiroyli ularni qiziqtiradigan bezaklar bilan bezatilgan, bolalarni tezda o‘ziga rom qiluvchi o‘yinchoqlar yasaganlar. O‘yinchoqlar yasashning takomillashib borishi, bir necha avlodlarning ijodiy faoliyati natijasida o‘ziga xos, bejirim, takrorlanmas o‘zbek milliy o‘yinchoqlari vujudga kelgan. Bunday o‘yinchoqlar qatoriga oilalarda bolalarga yasab beriladigan turli o‘zbek milliy libosidagi qo‘g‘irchoqlar, ertaklarning qahramonlari, mahalliy uy hayvonlari, uy-ro‘zg‘or va maishiy xizmat buyumlari kabilarni ta‘kidlash mumkin.

Milliy o‘yinchoqlarda, xalqning turmushi, uning qadriyatlari va hatto orzu-istaklari mohirona tasvirlangan. Xalq o‘yinchoqlaridan bozorlarda bayramlar va ommaviy xalq sayillaridagi tomoshalarda milliy o‘yinlarni namoyish qilishda keng qo‘llanilgan. Bunday tamoshalarda insoniylik, aql, idrok, farosat, mardlik, xalqparvarlik, shijoat kabi oliyjanob xislatlar taqdiranib, yovuzlik, qalloblik, tekinxo‘rlik, manmanlik, yalqovlik kabi salbiy sifatlar qattiq haf ostiga olib qoralangan. Vatanparvarlikni shakllantirishda xalq milliy o‘yinlari, madaniyati, san‘ati va adabiyoti, turmush tarzi, axloqi, e‘tiqodi, ijtimoiy ruhiyati bilan bog‘liq bo‘lgan urf-odatlar, marosimlari, an‘analari alohida e‘tiborga molik qadriyat sanaladi.

Xulosa, o‘zbek xalqi marosimlarga, an‘analarga, milliy o‘yinlarga boy ularning hammasi uning turmush tarzi, milliy xususiyati, ijtimoiy psixologiyasi, tafakkurlash usulidan kelib chiqqan bo‘lib, mazkur xalqning ma‘naviyatini belgilab beradi. Biz sobiq itifoq davrida yo‘l qo‘yilgan o‘tmish xatolarini takrorlamasligimiz uchun o‘zbek xalqining o‘ziga xos va mos o‘zbekona milliy udumlari, urf-odatlar va marosimlarini va ular zamirida saqlanib kelayotgan milliy o‘yinlarimizni yanada kengroq va chuqurroq o‘rganmog‘imiz, tahlil qilmog‘imiz, oilalarda ularni kundalik turmush tarziga aylantirmog‘imiz, inson kamolotida milliy qadriyatlarining nechog‘li ahamiyatga ega ekanligini farzandlarimiz ongiga, tafakkuriga singdirib bormog‘imiz lozim.

#### **Adabiyotlar:**

1. I.Karimov. “Vatan ravnaqi uchun har birimiz ma’sulmiz”. T. ”O‘zbekiston”. 2001-yil 9-bob 50-b.
2. A.Avloniy Turkiy guliston yoxud axloq: Ibratli hikoyalar. T.: “O‘zbekiston milliy entsiklopediyasi”. 6-b.

3. E.Qalqonov. "Barkamol avlod vatan tayanchi". Jamiyat va boshqaruv. 2009-yil 3-son 57-b.

4. T.Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev. "1001 o'yin". Ibn Sino nomidagi nashr. 1990-yil. 6-b.

**Rezyume:**

Maqolada o'zbek milliy o'yinlari va milliy marosimlari etnopsixologik jihatdan tahlil etilgan. Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashdagi ahamiyatlari ochib berilgan.

**Резюме:**

В статье анализируются узбекские национальные игры и национальные обряды с этнопсихологической точки зрения. Раскрывается важность воспитания молодежи в духе патриотизма.

**Resume:**

The article analyzes Uzbek national games and national ceremonies from an ethnopsychological point of view. The importance of educating young people in the spirit of patriotism is revealed.

**Kalit so'zlar:** Milliy sport o'yinlari, urf-odatlari, marosimlari, an'analari, qadriyat, xalq og'zaki ijodi, turmush tarzi.

**Ключевые слова:** Национальные спортивные игры, обычай, отряды, традиции, значение, фольклор, образ жизни.

**Key words:** National sports games, customs, ceremonies, traditions, value, folklore, lifestyle.

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

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

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

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

**Jurnalda basılıp shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń 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: 28.10.2022. Formatı: 60x84 1/8. Kólemi: \_\_\_ b/t.  
Tirajı: 100. Bahası shártname tiykarında.