

ISSN 2181-2268



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

ILIMY-METODIKALÍQ JURNAL

2022 №1

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ TURIZM HÁM SPORT MINISTRILIGI

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

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSÍ

Ilimiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT

AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-методический журнал

BULLETIN

OF PHYSICAL AND SPORTS

Scientific-methodical journal

№1

NÓKIS – 2022

SHÓLKEMLESTIRIWSHI:

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

BAS REDAKTOR:

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

Bas redaktor orınbasarı:

AYTÍMBETOV M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent

REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ:

ALEWOV U. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor

BOLTABAEV M.R. – ekonomika ilimleriniń doktori, professor

ELMURATOVA A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent

ERIMBETOV B.Q. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent

ESIMBETOV A.T. – biologiya ilimleriniń doktori, docent

KERIMOV F.A. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor

QOCHANOV B.A. – tariyx ilimleriniń doktori, professor

QOCHANOV D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori

QUDAYBERGENOV M.S. – filologiya ilimleriniń doktori, professor

MATCHANOV A.T. – biologiya ilimleriniń doktori, professor

MAMUROV B.B. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor

MAMBETOVA G.J. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori

ORAZOV SH.B. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor

PIRNIYAZOV I.Q. – pedagogika ilimleriniń kandidati, docent

REYMBAEVA R.S. – biologiya ilimleriniń kandidati

UTEBAEV T.T. – pedagogika ilimleriniń doktori, docent

UTEPBERGENOV A.K. – biologiya ilimleriniń kandidati, docent

UTEMURATOV B.B. – tariyx ilimleriniń kandidati

E.Dosimbetova – 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: 30.05.2022. Formatı: 60x84 1/8. Tirajı: 100.

Bahası shártnama 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

D.E.Kochanov. Bilimlendiriw procesin kredit modul sistemasında shólkemlestiriw hám studentler bilimin qadaǵalaw.....	5
---	---

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHÍNÍǴÍWLARÍ TEORIYASÍ HÁM METODIKASÍ

A.G.Mirzaikulov. Понятие и сущность профессионально прикладной физической подготовки, ее цель и задачи.....	10
C.M.Тойлибаев. Особенности организации профессиональной подготовки студентов университетов физической культуры и спорта средствами основной гимнастики.....	16
A.Yakupbaev, U.Jarilkapov, B.Qalimbetov. Erkin gúresshilderdiń oqıw shınıǵıwların rejelestiriwdiń áhmiyeti hám onıń túrleri	21
M.Qadirbaev. Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarda o‘ng va chap qo‘lda kuchlanish chegarasi va vaqt-oraliqni farqlash aniqligi	25
K.T.Tajigалиева, A.A.Бекимбетова. Вопросы взаимодействия педагогов дошкольных учреждений с учителями начальных классов	29
R.Allambergenova, A.Abdullaeva. Baslawish klass mektep oqıwshıların háreketli oyunlar arqalı sportqa baǵdarlaw	31
B.Тлеуов. Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси	36
K.Мамбеткасимова. Здоровый образ жизни студента.....	41
U.Jarilkapov, B.Qalimbetov, A.Alimbetova. Grek-rim gúresshilerin tayarlawda fizikalıq sapaların rawajlandırıw	46
D.J.Sarsenbayev, N.D.Jumabaeva. Yengil atletika mashg‘ulotlari metodologiyasining rivojlanish tarixi.....	50

JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

Н.П.Абдимуратова, Ж.П.Абдимуратов, Б.Т.Сейтанов. Жоқары оқыў орынларында инновация процесслерин басқарыўға рефлексив жандасыў.....	57
М.А.Худайберганава. Спортивная лексика современного русского языка.....	61
Q.Rahimov, U.Raximov. Motorik qobiliyatni rivojlantirishga asoslangan dasturlarning koordinatsiyasida muommasi bo‘lgan bolalarga ta’siri	64
A.Ibrayimov. Jas balalardiń rawajlanıwında qorshaǵan ortalıqtıń tásiiri.....	70
A.Jetesova. Pedagogikalıq kommunikativ mádeniyat bolajaq oqıtıwshınıń kásiplik tayarlıǵın jetilistiriwdiń shárti sıpatında.....	74

JOQARÍ BILIMLENDIRIW HÁM TÁLIM-TÁRBIYA

Bas maqala

BILIMLENDIRIW PROCESIN KREDIT MODUL SISTEMASÍDA SHÓLKEMLESTIRIW HÁM STUDENTLER BILIMIN QADAĞALAW

D.E.Kochanov – b.i.f.d. (PhD)

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filiali Oqıw-metodikalıq bólim baslıǵı*

Búgingi kúnde mámleketimizde bilimlendiriw procesin nátiyjeli shólkemlestiriw hám joqarı oqıw orınları studentleriniń bilim qadaǵalawdıń maqseti – joqarı maman, bákige shıdamlı, mámlekette ámelge asırılıp atırǵan reformalardıń talaplarına hám zamanagóy xalıqaralıq standartlarǵa juwap bere alatuǵın kadrlardı tayarlaw, sonıń menen birge, studentlerde erkin bilim alıw múmkinshiliklerin jaratıw, bilimlendiriw sapasınıń ashıqlıǵın támiyinlegen halda oqıw proceslerin sistemalı analizlew hám ulıwma kásiplik hám qánigelik kompetenciyalardı rawajlandırıw, studentler bilim bahalawdıń obektiv hám ádil sistemasın engiziwden ibarat.

Nátiyjede Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2019-jıl 8-oktyabrdegi “Ózbekstan Respublikası joqarı bilimlendiriw sistemasın 2030-jılǵa shekem rawajlandırıw koncepciyasını tastıyıqlaw haqqında”ǵı №-5847-sanlı biyligi, Ózbekstan Respublikası Ministler Kabinetiniń 2020-jıl 31-dekabrdegi 824-sanlı qararı, ÓzRJOABMniń 2021-jıl 15-yanvar kúngi 30-sanlı buyırǵı, Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw ministrliğiniń 2021-jıl 16-iyuldegi “Joqarı bilimlendiriwdiń mámleketlik bilimlendiriw standartın tastıyıqlaw haqqında”ǵı №311-sanlı biyligine tiykarlanıp Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialında oqıw procesi kredit-modul sistemasında ámelge asırılmaqta.

Kredit-modul sistemasın engiziwdiń waziypaları tómendegilerden ibarat:

- rawajlangan mámleketlerdiń joqarı oqıw orınlarınıń aldınǵı tájiriybeleri hám usınıslarınan paydalanıp xalıq aralıq bilimlendiriw standartların engiziw;
- sapalı oqıw baǵdarlamaları hám oqıw materialların islep shıǵıw arqalı bilimlendiriwdiń sapasını asırıw;
- shet el joqarı oqıw orınları menen studentler, professor-oqıtıwshılar, ilim-izleniwshilerdi almasıwın keńeytiw;
- pedagog kadrlardıń potencialın asırıwǵa kómeklesiwshi bákiki ortalıǵın jaratıw;
- studentke ózbetinshe islew imkániyatın jaratıw hám olardıń bilim bahalawdıń áshkaralıǵın támiyinlew.

Joqarıda belgilengen wazıypalardı orınlaw maqsetinde Ózbekstan Respublikası joqarı oqıw orınlarında kredit-modul sistemasın engiziwde oqıw jılı dawam etiw waqtı 36 háptege shekem bolıp, sonnan 30 háptesi akademiyalıq dáwir, 2 háptesi pánlerdi tańlaw ushın dizimnen ótiwge, 4 háptesi attestaciyalarğa ajratıladi. Oqıw jılınıń dawam etiw waqtı oqıw procesi kestesine muwapıq joqarı oqıw ornı ilimiy Keńesiniń sheshimi menen ózgeshe tártipte belgileniwi múmkin.

Kredit-modul sistemasında 1 kredit ortasha 25-30 akademiyalıq saatlıq oqıw júklemesine teń. Yaǵnıy student arnawlı bir pánnen tiyisli kreditlerdi toplawı ushın málim muǵdardaǵı oqıw júklemesin ózlestiriwi zárúr. Oqıw júklemesi bakalavriatta — 40-50% auditoriya saati, 50-60% óz betinshe jumıs saatına, magistraturada — 30-40% auditoriya saati, 60-70% óz betinshe jumıs saatına (qánigelik ámeliyat hám pitkeriw qánigelik jumısları bunnan tısqarı) bólinedi. Kredittiń saatlarındaǵı muǵdarı hám oqıw júklemesi muǵdarı joqarı oqıw ornı ilimiy Keńesi tárepinen belgilenedi hám veb-saytında jaylastırıladi.

Bakalavriat tálim baǵdarları hám magistratura qánigeliklerinde student ádette bir semestrde 30 kreditten kóp bolmaǵan, bir oqıw jılında 60 kreditten kóp bolmaǵan kreditti toplawı belgilenedi. Semestr dawamında student tárepinen ózlestiriliwi kerek bolǵan kreditler kólemi oqıw jobasında kórsetilgen májbúriy hám tańlaw pánlerin óz ishine aladı. Student óziniń jeke bilimlendiriw traektoriyasın qalıplestiriwde hár bir semestr ushın 30 kreditten kóp bolmaǵan kólemindegi pánlerdi ózlestiriwdi názerde tutıwı, olar quramında úlgili oqıw jobasındaǵı májbúriy pánler bolıwı shárt.

Student bakalavriatta oqıw múddeti keminde 3 jıl bolǵanda 180 kredit, oqıw múddeti keminde 4 jıl bolǵanda 240 kredit toplawı zárúr.

Bilimlendiriw sapasın asırıw hám professor-oqıtıwshılar arasında básekini qalıplestiriw maqsetinde JOO Ilimiy Keńesi sheshimine tiykar studentlerge pán sheńberinde professor-oqıtıwshılardı tańlaw múmkinshiligi beriledi. Bunda studentler bilimlendiriwdi basqarıw informaciyalıq sisteması portalı arqalı oqıw semestri basında 1 hápte múddet dawamında ózi tańlaǵan professor-oqıtıwshınıń shınıǵıwında qatnasıw ushın onlayn tárizde dizimnen ótedi. Professor-oqıtıwshı biriktiriliwi akademiyalıq toparlar qalıplesiwi hám oqıw júkleme bólistiriwi múmkinshiliklerinen kelip shıǵıp ámelge asırıladi.

Bilimlendiriw baǵdarlamasınıń studentler tárepinen tabıslı atqarılıwına járdem beriw ushın fakultet dekanı, oqıw-metodikalıq bólim, sonday-aq, bilimlendiriwdiń kredit sistemasın basqarıwǵa juwapker bólim, tyutor hám filialdıń basqa tiyisli bólimleri tárepinen másláhát hám túsinipler berip barıladı. Másláhát sheńberinde studentlerge bilim alıw nátiyjesinde erisken tabıslar hám tájiriybenni tán alıw múmkinshilikleri túsindiriledi.

Oqıw procesi oqıw hám qadaǵalaw ilajları kompleksin óz ishine aladı. Oqıw ilajlarında barlıq túrdegi auditoriya shınıǵıwları, ámeliyat hám óz betinshe jumıslardıń dúziliwi názerde tutıladı. Qadaǵalaw ilajları bilim alıwshılardıń oqıw jobasındaǵı tiyisli pánler boyınsha bilimlerdi ózlestiriwin hám olardıń nátiyjelerin bahalawdı názerde tutadı.

Oqıw procesi studentler, jumıs beriwshiler, oqıtıwshılar hám administraciya arasında ashıq baylanıs formasında studentke baǵdarlangan bilimlendiriw standartların inabatqa alǵan halda jobalastırıladı. Bul processe jumıs beriwshiler hám studentlerdiń talap hám tilekleri talqılanadı. Barlıq mápdar tárepler bilimlendiriw baǵdarlamasınıń jaratılıwı hám ózlestiriliwi boyınsha ótkeriletuǵın talqılawǵa qosılıwı múmkin. Bunday tartıslarda student wákilleri dawıs beriw huqıqı arqalı qatnasıw múmkin.

Oqıw procesin jobalastırıw tómenдеgi basqıshlardan ibarat:

Úlgili oqıw jobası hám pánler katalogı (quramı) aldınǵı shet el bilimlendiriw tájiriyesi tiykarında respublika ekonomikası tarmaqlarında ámelge asırılıp atırǵan reformalar, kadrlar qarıydarlarınıń talapları hám milliy qádiriyatlardı itibarǵa alǵan halda islep shıǵıw hám qosımsha túrde tańlaw, pánler katalogın qalıplestiriw, jergilikli hám shet el jańa áwlad ádebiyatlarına tayanǵan halda pánler katalogı boyınsha úlgili pán baǵdarlamaların islep shıǵıw; pánlerdiń isshi baǵdarlamasın (sillabusın) islep shıǵıw; oqıw jobası hám tańlaw pánler dizimine uyqas túrde tyutor járdeminde oqıw-metodikalıq bólim hám fakultet dekanınıń qadaǵalawı astında hár bir studenttiń jeke bilimlendiriw traektoriyasın qalıplestiriw; isshi oqıw jobaların dúziw; oqıw procesiniń kestesin dúziw; akademiyalıq toparlar boyınsha oqıw shınıǵıwlarınıń kestesin dúziw.

Semestr dawamında student tárepinen toplanıwı kerek bolǵan kreditler muǵdarı oqıw jobasında kórsetilgen májbúriy hám tańlaw pánlerin óz ishine aladı. Tańlaw pánler quramı hám olardı úyreniwge ajratılatuǵın kreditler muǵdarı JOO tárepinen erkin belgilenedi. Studentler jeke bilimlendiriw traektoriyasında belgilengen tańlaw pánleri sheńberinde pánlerdi erkin tańlawı múmkin.

Studentler Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw ministirligi tárepinen belgilengen bahalaw kriteriyaları tiykarında bahalanadı.

Pán baǵdarlamasında (sillabusta) belgilengen bahalaw tártibi hám de unamlı bahalar menen bahalangán studentlerge kreditler beriledi. Student belgilengen bilim alıw nátiyjelerine erise almaǵan jaǵdayda, kreditler berilmeydi.

Bahalaw usılları pán yamasa modul sheńberindegi studenttiń jetiskenliklerin sáwlelendiriwshi hám tastıyıqlaytuǵın jazba, awızsha, ámeliy jumıs, joybar, portfolio hám qadaǵalawlar sıyaqlı túrlerdi óz ishine aladı. Bahalaw kriteriyası bilim alıw nátiyjesine erisilgenligin sáwlelendiriwshi shárt.

Studentlerdiń semestr dawamında alǵan bilimi hám kónlikpeleri hám de ózlestiriw dárejesin mámleketlik bilimlendiriw standartlarına muwapıqlıǵın támiyinlew ushın JOO studentler bilimi, kónlikpesi hám mamanlıǵın baqlawdıń aralıq hám juwmaqlawshı qadaǵalaw túrleri engiziledi.

Moduldiń qadaǵalaw kesteleri, qadaǵalaw túrleri hám formaları, qadaǵalawlar sanı, aralıq hám juwmaqlawshı qadaǵalawlar ushın belgilengen maksimal hám saralaw bahaları haqqındaǵı maǵlıwmatlar professor-oqıtıwshı tárepinen pán boyınsha birinshi shınıǵıwda studentlerge tanıtırıladı.

Student belgilengen tártipte studentler reytingin esapqa alıw elektron sisteması járdeminde jáne JOO imaratınıń kórinetuǵın orınlarına jaylastırılǵan

dağazalardan aralıq hám juwmaqlawshı qadağalaw jumıs nátiyjelerin erkin túrde bilip barıwǵa huqıqına iye.

Aralıq qadağalaw student tárepinen oqıw bağdarlamasınıń tiyisli bólimleri mazmunın ózlestiriw dárejesi, sonıń menen birge, oqıw materialın túsindirme beriw hám analiz etiw, jazba, ámeliy shınıǵıwlar, test-sınaq qadağalawların orınlaw, sistemalı analiz hám informacion hújjet tayarlaw, normativlik-huqıqıy hújjetler menen islew ámeliy kónlikpeleri, standart bolmaǵan jaǵdaylarda tuwrı qarar qabıllaw, mashqalalı jaǵdaylardı (keys-stadi, kazuś hám t. b.) sheshiw, ilimiy, metodikalıq prezentaciyalar tayarlawdı bahalawǵa qaratıladı.

Modul boyınsha aralıq qadağalaw sorawları tiyisli kafedra tárepinen dúziledi. Sorawlar: studentler tárepinen ózlestirilgen moduldıń aktual temaları hám de mashqalalı jaǵdaylardı analiz etiwge qaratılıwı, logikalıq jaqtan hám túsiniqli tilde ańlatılıwı; studentlerdiń moduldi ózlestiriw dárejesin, analiz etiw kónlikpelerin, erkin pikirlew hám keleshekkegi kásiplik xızmetlerinde erkin qararlar qabıllaw qábiletlerin anıqlawǵa qaratılǵan bolıwı; anıq, normativlik-huqıqıy hújjetler normalarına tiykarlanǵan hám ámeliyat penen tikkeley baylanıslı bolıwı; pán mazmunınıń ózgeriwine muwapıq, hár oqıw jılında jańalanıp barıwı kerek.

Kafedra baslıǵı semestr baslanıwınan aldın qadağalaw sorawların sapalı hám óz waqtında tayarlawǵa juwapker esaplanadı. Aralıq qadağalaw semestr dawamında isshi pán sillabusınıń tiyisli bólimi tawsılǵannan keyin studenttiń bilim hám ámeliy kónlikpelerin bahalaw ótkeriledi. Aralıq qadağalaw túri hár bir pán boyınsha pánniń ózgesheliginen kelip shıqqan halda 2 mártege shekem ótkeriliwi múmkin. Aralıq qadağalaw túrin ótkeriw forması hám múddeti pánniń ózgesheligi hám pánge ajratılǵan saatlardan kelip shıǵıp tiyisli kafedra tárepinen belgilenedi.

Aralıq qadağalaw túriń tapsırmaları tiyisli kafedra professor- oqıtıwshıları tárepinen islep shıǵıladı hám usı kafedra baslıǵı tárepinen tastıyqlanadı. Usı tapsırmalar sapasınıń analizi ushın komissiya quramı úzliksiz túrde Oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı tárepinen dúziliwi múmkin.

Semestr dawamında háptesine 2 akademiyalıq saattan kem bolǵan pánler boyınsha aralıq qadağalaw túri ótkerilmeydi.

Studenttiń ámeliy, seminar, laboratoriya shınıǵıwları hám óz betinshe jumıs tapsırmaların orınlawı, sonıń menen birge, onıń bul shınıǵıwlarıdaǵı belsendiligi pán oqıtıwshı tárepinen bahalap barıladı.

Juwmaqlawshı qadağalaw studentti pánniń oqıw bağdarlamasınıń mazmunın ózlestiriw dárejesi, onıń logikalıq pikirlew, normativlik-huqıqıy hújjetler menen islew, ámeliy kónlikpelerdi qollay alıw, mashqalalı wazıypalardı sheshiw, sistemalı, sın kózqarastan analiz etiw, óz pikirlerin izbe-iz hám anıq bayanlaw qábiletlerin bahalawǵa qaratadı.

Oqıw semestriniń pánler boyınsha juwmaqlawshı qadağalawı semestr juwmaǵında bir márte hár bir pánniń mazmunı hám ayrıqsha qásiyetlerinen kelip shıǵıp jazba, awızsha, test, ámeliy shınıǵıwlar formasında ótkeriledi. Juwmaqlawshı qadağalaw forması tiyisli pán boyınsha kafedra tárepinen belgilenedi hám isshi pán sillabusında anıq kórsetiledi (1-úlgı).

Juwmaqlawshı qadaǵalaw kesteleri juwmaqlawshı qadaǵalaw baslanıwınan keminde bir hápte aldın oqıw reje tiykarında fakultet dekanı tárepinen islep shıǵıladı, Oqıw-metodikalıq bólim tárepinen ulıwmalastırıldı hám de Oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı tárepinen tastıyıqlanadı.

1-úlgı

Sport pedagogikalıq sheberligin asiriw pániniń bahalaw kriteriyasi

Semestr dawamında hár student maksimal 100 ball toplawı múmkin bolıp, keyingi semestrge ótiw ushın keminde 60 ball toplawı kerek. Bul 100 ball toplaw ushın semestr dawamında ámeliy jumıs hám juwmaqlawshı baqlaw jumısların tapsırıp, ballar tómendegishe bólistiriledi:

Studenttiń sabaqqa qatnası hám kúndelikli tapsırmalardı orınlaǵanı ushın 15 ball, aralıq qadaǵalawlardı ótkeriw ushın 20 ball:

1-aralıq qadaǵalawda student maksimal 10 ball toplawı múmkin.

2- aralıq qadaǵalawda student maksimal 10 ball toplawı múmkin

Óz betinshe jumısları ushın 15 ball:

Studenttiń sabaqqa qatnası hám kúndelikli tapsırmalardı orınlaǵanı ushın keminde 9 ball, aralıq qadaǵalawlardı ótkeriw ushın 12 ball alıwı kerek:

- birinshi aralıq qadaǵalawdan - keminde 6 ball

- ekinshi aralıq qadaǵalawdan - keminde 6 ball

Óz betinshe jumıslarınan keminde 9 ball toplawı kerek

- Juwmaqlawshı qadaǵalawdan - keminde 30 ball toplawı kerek.

Akademiyalıq qarızdar studentler akademiyalıq qarızlardı tapsırıp maqsetinde jazǵı semestrde JOO tárepinen ádette dem alıs waqtında pullı tiykarda shólkemlestiriledi.

Jazǵı semestrdiń dawam etiw waqtı akademiyalıq saat tiykarında bakalavriat tálim baǵdarları hám kurslar boyınsha belgilenedi.

Jazǵı semestr tómendegi reglament tiykarında shólkemlestiriledi: student jazǵı semestr baslanǵanǵa shekem fakultet dekanına óziniń jazǵı semestrde oqıwdı qálewın bildirip, arza menen múrájáát qıladı. Fakultet dekanı arzalardı ulıwmalastırıp, oqıw-metodikalıq bólimge usınıs etedi.

Fakultet dekanı bul studentlerge jazǵı semestr ushın sabaq kestegin oqıw-metodikalıq bólim menen kelisilgen halda dúzedi hám student tólew aqshasın tólegeninen keyin sabaqlarǵa kirgiziledi.

Jazǵı semestr tómendegi bahalaw sisteması tiykarında studentler bilimin ashıq bahalaw principine qarap shólkemlestiriledi.

Respublikamızda mámleketimizdiń rawajlanıwınıń tiykarǵı baǵdarların belgilep beriwshi 2022-2026-jıllar ushın belgilengen Jańa Ózbekstannıń rawajlanıw strategiyasında jaslardı joqarı bilimlendiriwge qamtıp alıw dárejesin asırıw, joqarı bilimlendiriwdi rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılǵan. Sonlıqtan miynet bazarınıń zamanagóy talaplarınan kelip shıǵıp, joqarı maǵlıwmatlı qánigelerdi tayarlaw, bilimlendiriw xızmetleriniń ashıqlıǵın támiyinlew maqsetinde házirgi kúnde ÓZMDTSU Nókis filialında oqıw procesi kredit-modul sistemasında ámelge asırılmaqta.

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

УДК.797.1

ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

А.Г.Мирзакулов

*Преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки
МВД Академии Республики Узбекистан*

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности. Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки (далее сокращенно – ППФП) [1].

С накоплением положительного практического опыта и научноисследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования - воспитании подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда [2].

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

1) время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжает

зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков;

2) производительность многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций;

3) сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся;

4) перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». В данном разделе используется упрощенная формулировка, не искажающая само понятие.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Как известно, эффективность выполнения работником многих производственных операций в немалой степени зависит от развития и успешного функционирования его организма, от подготовленности его к трудовой деятельности. Без всестороннего глубокого знания требований, предъявляемых той или иной профессией к физической подготовленности специалистов, невозможно определить задачи ППФП.

Соответствие возможностей организма человека выполняемой им работе выявляется с помощью профессиологии, в состав которой наряду с трудовой экспертизой входит профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда.

Под профессиографией понимается совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристике различных профессий. В то же время профессиография – это один из методических приемов изучения трудовых процессов, психологическое описание профессии, отражающее цели и задачи данного вида труда, его условия и организацию, а также психофизиологические особенности отдельных этапов трудовой деятельности [3,4].

При этом профессиограмма должна быть динамичной и учитывать возможность развития профессионально важных функций; в ней должно быть предусмотрено и описание специальных способностей, без которых невозможно выполнение данной работы.

Решение проблемы профессионально-прикладной физической подготовки требует предварительного выявления профессионально важных для того или иного вида труда качеств, изучения условий, в которых он протекает, в том числе и профессиональных вредностей, что невозможно без профессиографических исследований.

Для ППФП особо важным в оценке профессиональной деятельности является выявление степени напряжения организма и отдельных его систем и функций. В итоге изучения профессии для целей ППФП должна составляться профессиограмма, в которой на основании характеристики условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий требования к физическим качествам, двигательным навыкам и психофизиологическим функциям. При этом профессиограмма должна выявлять те психофизиологические и физические свойства организма, которые подвержены значительному развитию в процессе профессионального труда и совершенствуются в наибольшей степени [5].

Профессионально важные качества не являются застывшим конгломератом свойств организма, они могут варьировать по своей значимости в зависимости от степени овладения профессией. Сам процесс овладения специальностью редко зависит от уровня развития только одного физиологического или психофизиологического качества, в большинстве случаев успешность овладения предопределяется развитием всего организма, его функций.

Методологической основой требований профессии к функциональному состоянию организма является положение о профессиональной пригодности как способности успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней. Эта способность определяется соответствием возможностей организма требованиям, предъявляемым к нему профессией.

Методы анализа профессии необходимы для определения структуры рабочих действий, что в конечном итоге помогает в выявлении профессионально-прикладных двигательных навыков. Ими же может оцениваться и производственная эффективность предложенной программы ППФП [6].

Для исследования процесса обучения профессии и эффективности трудовой деятельности могут быть использованы различные методы такие, как методы полного и выборочного хронометража, циклография, тензометрия, фото- и киносъемка, метод проб и заданий и др.

С помощью циклографии и тензометрии фиксируются пространственновременные характеристики профессиональных движений.

Существуют способы регистрации траектории, скорости и амплитуды этих движений, определяющие их ритм, темп, форму и т. д.

Наиболее объективный и распространенный метод исследования трудовых процессов – хронометраж. При хронометраже производственные операции изучаются путем наблюдения и измерения времени, затрачиваемого на выполнение отдельных повторяющихся элементов.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии геолога-поисковика, то вам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу – другая. Эти отличия и отражаются в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая культура» [7].

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы эта цель была достигнута, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП, заключается в том, чтобы:

- пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

- интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности. Так называемыми профессионально важными способностями или качествами индивида правомерно считать те, от которых существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и

возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях, например аварийных;

- повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья. Эта задача приобретает особое значение, естественно, тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных условий (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.);

- способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности. [8]

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента занимающихся.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень, необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта. Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Проблема нормативных критериев профессионально-прикладной физической подготовленности пока решена лишь частично и главным образом в первом приближении, что объясняется как множественностью существующих профессий и их динамичным обновлением, так и недостаточно массированным развертыванием соответствующих исследований, хотя некоторые ориентировочные нормативы уже включены в действующие официальные программы ППФП [9,10].

Литература:

1. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я Виленский. – М. :.. Знание, 1990.– 80 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования : методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 27–30.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Педагогика, 1998.– 380 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Наука, 1997. – С. 8-24.
5. Гулько, Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры / Я. Н. Гулько. – М. : Педагогика, 1994.– 125 с.
6. Давыдов, Ю. С. Высшее образование : состояние проблемы, решения / Ю. С. Давыдов // Педагогика. –1997. – № 2. – С. 23–24.
7. Евсеев, Ю. И. Экстремальные климатические и погодные условия как риск – факторы / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 102 с.
8. Жолдак, В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жолдак. – М. : Наука, 2005. – 215 с.
9. Илларионов, Н. С. Психология оздоровительного бега / Н. С. Илларионов // Легкая атлетика. – 2008. – № 6. – С. 19-20.
10. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В. И.Ильин.– М. : Лотос, 2008. – 190 с

Резюме.

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях – один из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества.

Rezyume.

Жисмоний тарбия ҳар доим инсонни меҳнатга тайёрлаш ва ижтимоий муҳитга мослашиш воситаларидан бири бўлиб келган. Қадимги маросим мусобақаларида овчилик, меҳнат жараёнларини ўйинни кўпайтириш инсоният жамияти тараққиётининг дастлабки босқичларида ёшларнинг меҳнат кўникмалари ва жисмоний тарбиясини ошириш йўлларида биридир.

Resume.

Physical education has always been one of the means of preparing a person for work and adapting to the social environment. Game reproduction of hunting, labor processes in ancient ritual competitions is one of the ways to improve labor skills and physical education of young people at the initial stages of human society development.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессионально-прикладной физической подготовки, физическая качества, выносливость, скорость, сила, спорт.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, касбий амалий жисмоний тарбия, жисмоний фазилятлар, чидамлилиқ, тезлик, куч, спорт.

Key words: physical training, professionally applied physical training, physical qualities, endurance, speed, strength, sport.

УДК: 796.4

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДСТВАМИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ

С.М.Тойлибаев - д.ф.п.п.н. (PhD)

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта*

Введение. Требования к профессионально-педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта в мире определяются уровнем овладения составными компонентами каждого отдельного упражнения, который характеризуется освоением простых способов обучения и приобретением коммуникативных навыков. В свою очередь, эффективная организация учебного процесса неразрывно связана с правильным подбором средств и методов, используемых на практике, и их постоянным обновлением. Учебные программы для студентов высших учебных заведений должны разрабатываться в соответствии с требованиями социальной сферы, для формирования необходимых компонентов профессионально-педагогической подготовки, тогда как эта подготовка должна разрабатываться в соответствии с личностными характеристиками студентов. В связи с этим оснащение профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений разнообразными современными практическими и теоретическими средствами обучения имеет весомое значение в образовательном процессе.

Ведущими мировыми теоретиками-фундаменталистами проводятся многочисленные научные исследования, направленные на повышение эффективности образования, активно внедряются инновационные процессы в сфере совершенствования профессионально-педагогической деятельности. Проводятся исследования по разработке оптимальных методов подготовки молодых специалистов, формированию компонентов профессиональных функций учителей физического воспитания, требований по совершенствованию знаний, умений и навыков направленных на интеграцию образовательных программ с разнообразными элементами, в том числе и средствами основной гимнастики. Поэтому на свет выходит необходимость внедрения новых подходов направленных на повышение профессиональной

подготовки специалистов в области физической культуры и спорта для эффективной организации учебного процесса с помощью средств основной гимнастики.

В высших учебных заведениях Республики Узбекистан проводятся масштабные мероприятия, направленные на формирование всесторонне развитого специалиста. Президентом Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёевым была поставлена задача: «Коренного пересмотра содержания подготовки кадров в соответствии с приоритетными задачами социально-экономического развития страны, обеспечения необходимых условий для подготовки специалистов с высшим образованием на уровне международных стандартов, в целях кардинального совершенствования системы высшего образования».¹ В связи с этим определены приоритетные задачи высших учебных заведений, требующие повышения уровня профессиональной подготовки специалистов, использования новых эффективных педагогических методов в воспитании физически здоровых кадров. Для реализации вышеуказанных задач главы нашего государства, на свет выходит необходимость разработки научно-методических материалов, направленных на модернизацию системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в условиях профильных высших учебных заведений при формировании профессиональных навыков с помощью средств основной гимнастики [1].

Литературный анализ. Специалисты многих стран работают над разработкой и совершенствованием научно-обоснованных методик, комплексной перестройкой всего учебно-воспитательного процесса. Отечественными специалистами Ш.Х. Ханкельдиевым, И.А. Кошбахтиевым, А.К. Eshatyev и др., Р.С. Саломовым и Ф.А. Керимовым, М.Н. Умагов и др. были проведены многочисленные исследования, рассматривающие организацию и увеличение двигательного потенциала студенческой молодёжи и учащихся.

Цель данного исследования - совершенствование профессиональной подготовки студентов университетов физической культуры и спорта за счет применения средств основной гимнастики.

Предмет исследования – процесс овладения профессионально педагогическими навыками и умениями студентов университетов физической культуры и спорта средствами основной гимнастики.

Методы исследования. В исследовании использовался теоретический анализ и обобщение данных научной литературы.

Основная часть. Изучение специальной и научной литературы показало, что прогрессивный современный мир свои надежды и планы развития общества в большей степени связывает именно с совершенствованием

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования» от 20 апреля 2017 года № ПП-2909, 1-страница.

образования и образовательной системы в целом. Совершенствование системы подготовки специалистов в сфере физкультурного образования подразумевает разработку новых подходов к содержанию и организации учебного процесса, предлагающих и стимулирующих нарастающую активность студентов в приобретении профессиональных знаний, умений и навыков.

Нынешний порядок обучения специалистов физкультурной направленности характеризуется комплексом конкретизированных знаний, умений и навыков, направленных на использование в пределах будущей профессии. В начальных этапах педагогической практики, как уже предлагалось ранее в статье *«Некоторые особенности профессиональной деятельности студентов факультетов физической культуры»*² следует уделять особое внимание элементам основной гимнастики, где студент для начала должен уметь донести до учеников правила элементарного построения (строй формируется по росту учащихся, с левой стороны студента-практиканта где юноши строятся первыми, за ними выстраиваются девочки также по росту).

Человечеством всегда были востребованы хорошо подготовленные, активные, грамотные, креативные профессионалы, приспособленные принимать самостоятельные, независимые решения в постоянно изменяющихся условиях современного образовательного процесса.

Сущность навыков и умений к профессиональной деятельности в области образования и воспитания личности средствами основной гимнастики были мало изучены.

По итогам данных исследований были отмечены типы педагогических способностей, определена их структура, проработаны способности к преподаванию определённых предметов. Тем не менее, профессиональные, специальные способности преподавателя, в основном были исследованы вне учета специфики преподаваемой дисциплины или в отсутствии взаимосвязи с общепедагогическими составляющими специалиста. В действующей программе подготовки специалистов физкультурной направленности не предусмотрен процесс отбора занимающихся по способностям и развития этих способностей во время обучения. Свою педагогическую деятельность, учителя осуществляют с помощью разных приемов и способов что, в совокупности, и определяет тот или иной стиль их деятельности и руководства [2].

Проблема профессиональной подготовки специалистов затрагивает широкий круг вопросов, который не ограничивается традиционными формами обучения в школах, колледжах и университетах. Разрабатываются

² Тойлибаев С.М. – *«Некоторые особенности профессиональной деятельности студентов факультетов физической культуры»*. Статья XI Международной научно-практической конференции Шамоовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами (2019 г.)

также различные методы и комплексы, существенно улучшающие эффективность профессионального обучения.

Результаты обзора научно-методической литературы показали, что большинство исследователей считают действующую систему профессиональной подготовки специалистов физического воспитания недостаточно совершенной.

Также необходимо обратить внимание на работы зарубежных педагогов, которые в первую очередь уделяют внимание на разработку технологической характеристики деятельности учителя, перечня умений и навыков преподавателя и методов их формирования у студентов [3]. Особенно значимыми направлениями, квалифицирующие действующую систему профессиональной подготовки специалиста физического воспитания, являются: однозначно точное сочетание знаний, умений и навыков специалиста, нацеленное на использование личностью в масштабе полученной профессии [4].

Квалификационные навыки специалистов характеризуется комплексом умений, необходимых для продуктивного решения педагогических задач, формирующихся в течении относительно длительного времени.

В работе молодых специалистов все еще наблюдается, бедность арсенала средств и способов педагогического воздействия они нередко испытывают сложности в организации работы с учениками, и затрудняются в четкой постановке цели педагогического воздействия. Как показывает практика, выпускники высших физкультурных учебных заведений традиционно достаточно хорошо владеют своей специальностью, они также могут быть хорошо подготовленный и теоретический. Однако, разнообразные средства физического воспитания, в том числе и средства основной гимнастики как элемент повышения «профессиональной деятельности» студентов изучаются и реализуются на практике крайне редко. Многие педагогические вузы предлагают и в экспериментальном режиме пробуют новые подходы к подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. Высокое качество деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта может быть реализовано только с повышением профессиональной подготовки, в том числе и средствами основной гимнастики, такими как ОРУ, строевые упражнения, вольные упражнения, подвижные игры и пр. в любой последовательности [5].

Улучшения жизни населения с экономической, социально-бытовой точки зрения, развитие общественно-политических институтов нашей родины требуют пересмотра других сфер развития, таких как образование, наука, медицина, искусства, спорта и др. Нам следует обратить внимание на то, что кадровая политика тоже не стоит на месте, она несомненно меняется в сторону прогресса, нам нужно уже сегодня пересмотреть, переориентировать целевую направленность профессионального образования, так и оптимизации конкретных форм, средств и методов обучения. В этой связи

необходим поиск новых путей повышения эффективности подготовки специалистов. Современные ученые подчеркивают необходимость реформирования системы профессионального образования с целью ее модернизации для оптимального развития в соответствии с потребностями личности и общества [6].

О необходимости повышения эффективности подготовки специалистов по физическому воспитанию в условиях современного общества переориентации педагогического образования, оптимизации форм и методов обучения также отмечают рядом исследователей и нормативно-правовыми изданиями.

Профессиональный уровень мастерства будущих педагогов неразрывно связан с качеством их подготовки в учебных заведениях физкультурного профиля. На свет выходит проблема необходимости построения системы подготовки учителей физической культуры. Речь идет о системе способной, с одной стороны, реализовать удовлетворение потребностей студентов учебных заведений в образовании, развитии их как личности, а с другой - обеспечить потребность общества в грамотных, культурных и гуманистически ориентированных педагогах.

Очевидно, что на сегодняшний день педагогическая профессия в сфере физической культуры и спорта требует кардинальных перемен в виду развития отрасли и науки в целом. Несомненно, что действующая образовательная система высшей школы переживает трудные времена перемен, требуя соответствия социальной, экономической ситуации в стране и в мире. Следуя современным вызовам, мы не должны забывать и о культурно-нравственном воспитании и многовековые обычаи и традиции нашего народа.

Заключение. Основываясь на литературный анализ и проведенное исследование, можно сделать заключение о том, что высококвалифицированный специалист физического воспитания подразумевает в профессионально-педагогической деятельности наличие эффективных знаний, умений и навыков, требуемых для проведения занятий на высоком уровне и овладение разнообразными средствами обучения, в том числе и средствами основной гимнастики которые были обозначены ранее в данной статье.

Литература

1. Тойлибаев С.М. Основная гимнастика как средство повышения профессиональной деятельности студентов факультетов физической культуры: Авто- реф. дис. ...д-ра философ. по пед. наук. (PhD) - Чирчик, 2022. - 61 с.
2. Eshtayev A.K.va bosh. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik. / T.: 2017. - 500 b.
3. Umarov M.N. va boshq. Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari): Darslik. M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, D.R.Ishtayev, G.M.Xasanova / T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. - 552 b.

4. Гимнастика и методика преподавания: учебное пособие / А.К. Эштаев, С.М. Тойлибаев – г. Чирчик: УзГУФКС, 2022. - 165 с.

5. Теория и методика гимнастики: учебное пособие / Г.М. Хасанова – г. Чирчик: УзГУФКС, 2021. - 97 с.

6. Умаров Д.Х. в соавт. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики // Д.Х. Умаров, М.Н. Умаров, А.К. Эштаев (Учебное пособие). Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2006. - 204 с.

Резюме.

В данной статье была предпринята попытка повышения организации профессиональной подготовки студентов университетов физической культуры и спорта независимо от их специализации средствами основной гимнастики. Были изучены предложения по оптимизации действующих программ подготовки специалистов физической культуры и спорта. Обнаруженные данные помогли определить необходимую стратегию по модернизации и углублению профессиональной подготовки студентов физкультурной направленности. Исходя из задач темы данного исследования были взяты на вооружение средства основной гимнастики, как основа построения концепции образовательного процесса сегодняшних студентов университетов физической культуры и спорта.

Resume.

In this article, an attempt was made to improve the organization of professional training of students of universities of physical culture and sports, regardless of their specialization by means of basic gymnastics. Proposals for optimizing the existing training programs for specialists in physical culture and sports were studied. The found data helped to determine the necessary strategy for the modernization and deepening of the professional training of students of physical education. Based on the objectives of the topic of this study, the means of basic gymnastics were adopted as the basis for building the concept of the educational process of today's students of universities of physical culture and sports.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, подготовка специалиста, деятельность студента, педагогическая деятельность, учебный процесс, формирование навыков, организация учебного процесса, средства основной гимнастики.

Keywords: professional activity, training of a specialist, student activity, pedagogical activity, educational process, skills formation, organization of the educational process, means of basic gymnastics.

UDK. 796.81

ERKIN GÚRESSHILERDIŇ OQÍW SHÍNÍGÍWLARÍN REJELESTIRIWDIŇ ÁHMIYETI HÁM ONÍN TÚRLERI

A.Yakupbaev¹, U.Jarilkapov¹, B.Qalimbetov²

¹*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali*
²*Respublikalıq jeke gúres túrleri boyınsha qànigelestirilgen sport mektebi
trener-oqıtıwshısı*

2021 jil 5 noyabrdegi PQ-5281-sanlı “2024 jil Parij qalasında (Franciya) bolıp ótetuđın XXXIII jazđı Olimpiyada hám XVII Parolimpiya oyunlarına Ózbekstan sportshıların kompleks tayarlaw haqqında”đı Qararları házirgi globalasıw

dáwirinde zamanagóy sport talaplarına juwap beretuǵın dárejede sportshılardı tayarlaw, jańa aldınǵı texnologiyalardan paydalanıw, sport medicinası xızmetkerleri hám de sport psixologları menen sheriklikte iskerlik alıp barıw hám de barlıq dene tarbiya hám sport tarawında iskerlik júritetuǵın trener ustazlar aldına juwapkershilikli wazıypalar júkledi [1].

Sport shınıǵıwların rejelestiriw - bul sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiliw shártleri, quralları hám usılların, sportshı iyelewı lazım bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan gózlew bolıp esaplanadı. Sportshılar tayarlıǵın durıs rejelestiriw bul usı sportshılar kontingenti (yaki bir sportshı) qasiyetleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq procesindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew hámde olardı belgili waqıt aralında bólistiriw.

Sonǵı waqıtlarda sport gúresinde trenirovka procesin rejelestiriw haqqındaǵı oy-pikirler anaǵurlım ózgerdi. Bul jarıs qaǵıydalarına bazı bir ózgerislerdiń kiritiliwi hám xalıqaralıq gúres federatsiyasınıń jarıs bellesiwlari tamashabaplıǵın asırıw boyınsha qoyǵan talapları menen baylanıslı. Hazirgi kúnde úlken tájiriye materiyalı toplanǵan, sportshılar tayarlıǵın jánede joqarı dárejede sıpatlı rejelestiriw ushın obektiv shárt-sharayatlar jaratılǵan. Sportshılar tayarlıǵı procesin utıslı basqarıw eki áhmiyetli shártlerdi esapqa alıwdı talap etedi: birinshiden, júklemeler kólemi hám keskin ósiwi (hazirgi zaman joqarı nátiyjeler sportında júklemeler biologik muǵdarlar shegarasına jaqınlaspaqta); ekinshiden, trenirovkanıń san parametrleri hám kónlikpe dárejesiniń teńlesiw (jáhanniń jetekshi sportshıları tájiriyesinde). Usı sebepli trenirovka sistemasın optimallasırıw hám optimal trenirovka dástúrlerin dúziw birinshi dárejedeǵi áhmiyetke iye bolıp qalmaqta [2].

Oqıw shınıǵıw procesin rejelestiriw - bul birinshi náwbette túrli mámleketler ushın rejeler sistemasın jaratıw esaplanadı. Bul dáwirlerde óz-ara baylanıslı bolǵan maqsetler kompleksi ámelge asırılıwı lazım.

Sabaq oqıw shınıǵıw procesiniń elementar quramlı bólegi esaplanadı. Ayırıqsha shınıǵıwlardan trenirovka kúni, olardan - mikrotcıkl payda bolsa, bir neshshe mikrotcikler birlespesi jańa, ǵarezsiz, trenirovka procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezocikldi payda etedi. Bir neshshe mezotciklerdiń birlespesi jánede iri hám tawsılǵan sistema - makrotsikldi quraydı (G.S.Tumanyan, 1984). Trenirovkanıń mikro-, mezzo- hám makrotcikler siyaqlı dáwirlerge ajırılıwına qarap júklemeler ólshemleri, kólemi, tezligi, tayarlıq quralları hámde usılları ózgeredi. Gúresshilerdiń kóp jıllıq trenirovkasına mólsherlengen rejeni dúziwde sport gúresi rawajlanıw jolınıń boljawı hám jarıslar qaǵıydalarındaǵı ózgerislerge ámel etiw lazım. Usı sebepli trenirovka quralları, kólemi hám tezligi wazıypaların názerde tutıw zárúr. Rawajlanıw reje pútkil oqıw toparı siyaqlı ayırıqsha har bir gúresshi ushın dúziledi. Trenirovkanıń rejelestiriliwi álbette jıllıq rejelerdi islep shıǵıwdı talap etedi. Jıllıq rejelerge qollanılatuǵın qurallar hám trenirovka júklemeleriniń tolıq bayanı kiritiledi. Kúndelik rejelestiriwde sport forması dinamikasınıń ilimiy nızamlıqları (júzege keliw, turaqlastırıw hám waqtınshalıq páseyiwi) qollanıladı. Kúndelik rejelestiriw sistemasına túrli faktorlar: oqıw hám

miynet tártibi, shınıǵıwlar mazmunı, sanı hám júklemeler ólshemleriniń ulıwmalıq jiyindısı, shınıǵıwlar júklemelerine bolǵan reaktsiyanıń ayırıqsha qásiyetleri hámde gúresshiler tájiriybesi tásir etedi. Tez rejelestiriw kúndelik rejelestiriw tiykarında ámelge asırıladı. Bunday rejelestiriw túri waziypalar, qurallar, usıllar, júklemeler kólemi hám tezligin anıqlastırıwdı kózde tutadı. Trenirovka shınıǵıwları sisteması, birinshi náwbette, maksimal trenirovka nátiyjesine erisiwge qaratılǵanlıǵı menen belgilenedi. Trenirovkanıń tezlik rejesine muwapıq shınıǵıwlar konspekti dúziledi, onda tayarlaw (deneni qızdırıw) tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimler, tákirarlawlar sanı, dem alıslar dawamlılıǵı hámde dem alıs qásiyetleri bayan etiledi [3].

Trenirovka procesinde úsh dáwir: tayarlıq, jarıs, ótiw dáwirleri ajratıladı. Tayarlıq dáwirinde trenirovkalar belsene dem alıwdan tezlik arnawlı jumısqa, fizikalıq sıpatlardı keyinshelli de rawajlandırıwǵa, gúres texnikası hám taktikasın iyelew de qalıplestiriwge áste-aqırın ótiwdi támiyinlewge qaratılǵan. Bul dáwirde sportshılardıń aldında turǵan jarıs dáwirinde jeńisli jumıs kórsetiwi ushın bekkem derek jaratıw lazım. Tayarlıq dawiriniń tiykarǵı waziypaları organizmniń funktsional imkaniyatların asırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw hám gúresshi ushın zárúr bolǵan fizikalıq sıpatların rawajlandırıwdan, texnik-taktik háreketlerdi iyelew hám qalıplestiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi joq etiw, shıdamlılıq hám mánawiy sıpatlardı tárbiyalwdan ibarat.

Trenirovkanıń jarıs dáwiriniń maqseti – jarıslarǵa tayarlaw hám onda jetiskenlikli qatnasıw. Usı dáwirdiń tiykarǵı waziypaları joqarı dárejede shınıǵıwǵa iye bolıw, texnik-taktik háreketlerdi keyinshelli da bekkemlew hám qalıplestiriw, jarıslarda qatnasıwda bellesiwdi alıp barıw taktikası bilimlerin keńeyttiriw hám bekkemlew, joqarı dárejede fizikalıq, shıdamlılıq hám mánawiy sıpatlardıń rawajlanıwına erisiw teoreyalıq bilimlerde keńeyttiriwden ibarat. Bul basqısha sportshılar, kónlikpelerge qarap emes, juwapkershilikli jarıslarda qatnasadı. Trenirovkanıń ótiw dáwirine trenirovka jiklemeleriniń páseyiwi mas boladı. Dáwirdiń tiykarǵı waziypaları: salamatlıqtı bekkemlew hám organizmni shınıqtırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıq dárejesin asırıw [4].

Tiykarǵı qurallar: sport oynları, júziw hám basqalar. Tuwrı dúzilgen ótiw dáwiri organizm funktsional imkaniyatların keyinshelli de rawajlandırıw, gúresshiniń arnawlı tayarlıǵın jaqsılaw ushın qolaylı shárt-sharayatlar jaratadı.

F.A.Kerimov sport oqıw shınıǵıwların tómendegishe túsindiredi: “Sport oqıw shınıǵıwlar – bul joqarı nátiyjelerge erisiwge qaratılǵan sporttıń qalıplesiwiniń jıl dawamında turaqlı basqaratuǵın pedagogik proces”. Demek sportta joqarı nátiyjelerge erisiwde tiykarǵı derek sport oqıw shınıǵıwlarında ámelge asırıladı.

Bunda trenirovkanıń maqseti sport shınıǵıwları procesiniń tiykarǵı funkciyası bolıp xızmet etiw alımlar tárepinen aytıp ótilgen pikirlerine qaraǵanda sport oqıw shınıǵıwların rejelestiriw bul - sport tayarlıǵı waziypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi lazım bolǵan sport nátiyjeleri aldınnan gózlew. Sportshılar oqıw shınıǵıwların tuwrı rejelestiriw - bul sportshılar yaki bir sportshı qásiyetleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq procesindegi tiykarǵı

kórsetkishlerdi belgilew, hámde olardı waqıt aralıǵına bólistiriw. G.S.Tumanyan pikirinshe, shınıǵıwlar oqıw shınıǵıwlar procesin elementar unamlı bólegi esaplanadı. Bunda ayırıqsha shınıǵıwlardan oqıw shınıǵıwları kúni, olardan mikrosikl quraladı. Bir neshe mikrosikllar birlespesi ġarezssiz, oqıw shınıǵıwları procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezosikldi quraydı. Bir neshe mezotsikldiń birlespesi jáne de iri hám ġarezssiz – makrosikldi quraydı.

Shınıǵıwlar ciklerin sonshelli dúziw menen joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Jarıslardan keyin sportshılar málim bir jeńis penen sheklenip qaladı. Bunnan tısqarı tiykarǵı jarıslar aldınan sportshıda páseyiw, sharshaw, halatları gúzetiledi. Bunda oqıw shınıǵıwlar procesi natuwrı dúzilgen emes, bálkim oqıw shınıǵıwları rejesi natuwrı islep shıǵılǵanlıǵın, adebiyatlar analizi hám ámeliy tájiriybelerde tanısıp shıqtıq [5].

Juwmaq: Oqıw shınıǵıwların dúziwde tiykarınan shınıǵıwlar hãptesine 6 kún ge bólinde. Hãpteniń dúyshembi kúni sportshılar dem alıp kelgennen keyin bul kúni júklemelerdi ortasha dárejede berilip sportshılardı júklemelerge maslastırıladı hám joqarı júklemeler usınıs etilmeydi. Siyshenbi kúni tiykarınan texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Shãrshembi kúni kross hám fizikalıq tayarlıqlar alıp barıladı. Piyshenbi texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Juma kúni oqıw shınıǵıw gúresi jarıs tiykarında alıp barıladı. Shembi kúni tiykarınan juwırıw fizikalıq shınıǵıwlar jeńil oqıw shınıǵıwları alıp barıladı sebebi hãpte aqırına kelip organizm sharshaydı hám júklemeler joqarı dárejede bolsa sportshılarda sharshaw halatları gúzetile baslaydı. Oqıw shınıǵıwların alıp barıwda tiykarınan jarıs aldı oqıw jıyınların ótkiziwde jarıstan 20 kún aldın ótkeriw usınıs etiledi. Sebebi oqıw jıyınları 14 kún dawam etedi hám bul waqıt aralıǵında joqarı júklemeler beriledi bul júklemelerden keyin sportshılardı óz qálpine tiklew ushın waqıt talap etedi. Oqıw jıyınlarınan soń 7-10 kún aralıǵında sportshılar jeńil oqıw shınıǵıwların dawam ettiredi hám bul waqıt ishinde sportshılar ózin tiklew dárejesi joqarı boladı. Bul metodikada shınıǵıwlardı alıp barıw kútilgen nátiyjelerdi berdi.

Ádebiyatlar:

1. Ф.А.Керимов Спорт кураш назарияси ва услубияти. Т.,2018 88-б
2. Тастанов Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2017. 170-б
3. Тастанов Юнон-рум кураш назарияси ва услубияти. Т., 2014. 232-б
4. Платонов В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 2004 г., 371-с
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991. 187-С
6. Хонкельдиев ШН Х. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent, 2005-б

Rezyume.

Oqıw shınıǵıwların nátiyjeli rejlestiriw búgingi kúnde barlıq sport túrleri aldında turǵan tiykarǵı mashqala esaplanadı. Teoriyalıq kóz qarastan, jas sportshılardı uzaq múddetli tayarlaw jaqsı úyrenilgen. Biraq, jas gúresshilerdiń uzaq múddetli tayarlaw texnologiyası jetarli dárejede islep shıǵılmaǵan.

Резюме.

Важнейшим упражнением во всех видах спорта на сегодняшний день является эффективное регулирование потока тренировки. С теоретической точки зрения спортсмены лучше подготовлены к длительным тренировкам. Однако технология многолетней подготовки спортсменов не разработана на достаточном уровне.

Resume.

The most important exercise in all sports today is to effectively regulate the flow of training. From a theoretical point of view, athletes are better prepared for long training sessions. However, the technology of long-term training of athletes has not been developed at a sufficient level.

Gilt sózler: makrocikl, mezocikl, rejelestiriw, oqıw shınıǵıwlar, dárejesi, tayarlıq texnologiyası, texnik-taktik, tayarlıq dáwiri.

Ключевые слова: Макроцикл, мезоцикл, бизнес-планирование, обучение, уровень, технология готовности, технико-тактический, подготовительный период.

Key words: Macrocycle, mesocycle, business planning, study training, level, preparatory technology, technical-tactical, preparatory period.

УДК. 796.038

СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

М.Қадирбаев

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

Ёш спортчиларни тайёрлашнинг бошқариш технологияси бир неча босқичга бўлинади, қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш, ахборотларни йиғиш ва таҳлил қилиш, якуний маълумотнома тайёрлаш. Агар ушбу умумий қоидаларни ёш спортчиларни тайёрлаш тизимига қўллайдиган бўлсак, қуйидаги тизимга эга бўламиз. Бошқарув тизимининг ташкилий элементлари спорт мактабларининг сифатли ва самарадорлигини яхшилашга йўналтирилганлигини акс эттиради. Ушбу жараёнда етакчи ўрин мураббий ҳамда бошқа мутахассисларга (шифокорлар, илмий ходимлар ва бошқа) ажратилади.

Ёш спортчиларни тайёрлашнинг бошқаришдаги муаммолар шунчалик кўп қирралики, уларнинг кўпларини ҳал этиш учун фақатгина мураббийнинг ҳаракати етарли бўлмайди. Масалан, ёш спортчилар гуруҳи олдида мақсад ва вазифалар қўйилаётган вақтда, спорт мактабларининг фаолиятини белгиловчи меъёрий ҳужжатлардан ташқари педагогик ва тиббий-физиологик текширувларнинг натижалари ҳам эътиборга олиниши керак ёки спортчиларнинг спортга лаёқатли эканликларини аниқлаш вақтида масалага мажмуавий ёндашиш лозим, чунки бунда кенг доирадаги мутахассисларнинг (шифокорлар, психологлар, физиологлар ва ҳ.к.) фикрлари муҳим ўрин тутди. Бошқача қилиб айтганда, бошқарувнинг самарадорлиги кўплаб хизматларнинг ўзаро мувофиқлаштирилган ҳаракатларига боғлиқ [1].

Алоҳида қайд этиб ўтиш лозимки, спорт захираларини тайёрлаш бошқарувнинг самарадорлигини ошириш учун, барча спорт йўналишлари учун ягона бўлган тўғри услубий тизим қоидаларига риоя қилиш муҳим омил ҳисобланади. У ёки бу тизимнинг самарадорлигини аниқлаш қиёсий таҳлил ёрдамида амалга оширилади. Бироқ, ёш спортчиларнинг маълум вақтгача ўсиб бориши натижасида кўп йиллик тайёрлов жараёнининг турли босқичлари мақсадга мувофиқ эмас.

Худди шунинг учун ўсмирлар спортида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини белгиловчи ва тахминий катталиклар асосида унинг ўзига хослигини аниқлашни белгиловчи меъёрларнинг нисбати етакчи ўрин тутди. Унинг моҳиятини баъзи мисоллар ёрдамида очишга ҳаракат қиламиз.

Тадқиқотларнинг маълумотларига кўра чуқурлаштирилган машғулотларнинг бошланғич даврида югуришда ўспирин ва қизларнинг даврий юкламасини умумий ҳажми мос равишда 2078 ва 2065км.га, чанғи учишда 3467 ва 2814км.га етиб боради. Мазкур абсолют катталикларни қиёслашда турли спорт йўналишларида тайёргарликнинг бир хил босқичида талабларнинг ягоналигига қатъий риоя қилинаётганлигини аниқлаш мумкин эмас. Агар юқорида келтирилган даврий юклама ҳажмлари кўрсаткичларини нисбий катталиклар тизимига ўтказиб хусусан чуқурлаштирилган машғулот босқичининг якуний даври параметрларга келтирсак, у ҳолда уларнинг ўспиринлар ва қизлар учун сон миқдори мос равишда қуйидагича бўлади: ўрта масофага югуришда 63,4 ва 73,1 узоқ масофага югуришда 60,5 ва 61,4%.

Олинган натижалар баъзи хулосаларни чиқаришга имкон беради. Аввало, турли спорт йўналишларида шуғулланаётган ўсмирликнинг тайёрловни муайян босқичида, юкламалари ҳажмининг деярли тенглиги маълум бўлди. Шундай қилиб, меъёрий нисбатлар концепцияси спортчининг маълум гуруҳларида ягона услубни қўллаш имконини беради, бу эса бошқарувнинг кўпгина масалаларини янада самаралироқ ечишга йўл беради.

Алоҳида қайд этиш лозим, кўп йиллик тайёрловнинг турли босқичларида ёш спортчилар эришиши керак бўлган мақсад кўрсаткичи, нафақат спорт натижаси кўринишида, балки бошқа катталиклар кўринишида бўлиши ҳам мумкин [2].

Спорт машғулотларини бошқариш жараёни мураббий томонидан маълум кетма-кетлигидаги амалларни бажарилишини кўзда тутди (шу билан бир вақтда мақсад эътиборга олинади).

Биринчи амал – спортчининг тайёргарлиги тўғрисида бирламчи маълумотларни олиш; кучли ва мос томонларини аниқлаш; умумий ва хусусий вазифаларни аниқлаш.

Иккинчи амал – мақсаддаги кўрсаткичга эришишни таъминлайдиган модел таснифлари билан танишиш. Ёш спортчи эришиши керак бўлган модел кўрсаткичларига ариентация қилиш учун, бир томондан яхши ривожланишни ва иккинчи томондан тайёргарликнинг керакли савиясидан

Ўзиб кетмасликни таъминлаш лозимлигидан келиб чиқади. Ўсмирлар спортида, спорт малакасини янада такомиллаштиришда базавий спортмашғулотларининг самарадорлиги биринчи ўринга чиқади, улар болалар ва ўсмирларга ишончли асос таъминлаши лозим.

Учинчи амал – бошқарув тизимида даражаси бўйича энг муҳим, ёш спортчиларни ҳам модел ҳам режадаги кўрсаткичларга эришишни таъминлайдиган машғулотлар тузишни назарда тутати. Ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлик савиясини оширувчи кўп сонли методик ёндашувлар ва усуллардан, шундай оқилоналарини танлаб олиш керакки, улар кўйилган мақсад ва мавжуд имкониятларга тўла мос келиши керак. Булардан келиб чиқиб, машғулотлар юкламаларини режалаштириш ва нормалаш, уларнинг самарадорлик структураси, тайёргарликнинг асосий қисмлари нисбати машғулотларнинг энг оқилона воситалари ва усулларини танлаш ҳамда биринчи навбатдаги аҳамиятга эга бўлади. Ечим кўп йиллик умумий қонуниятларини, ёш спортчиларнинг ўсмирлик хусусиятларини, маълум спорт турининг ривожланиш тенденцияси тўғрисида билимларга асосланган бўлиши керак. Бунда кам вақт сарфлаб керакли натижага эришиш мезони энг муҳим бўлиш керак ва бу жиҳатдан йиллик даврнинг турли босқичларида ўлчови бўлиб назорат меъёрлари хизмат қилиши мумкин.

Тўртинчи амал – танланган йўналишдаги машғулотлар жараёнини ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш. Бу ерда, мажмуавий назорат тизими ишга тушади, унинг вазифаси қарорлар ижроси таъминлангандан кейинги унумдорликни баҳолашдан иборат. Назорат ёш спортчилар еришиши лозим бўлган аниқ меъерий кўрсаткичларни ҳақиқатда олинган натижалар билан таққослаш ва дастурга керакли ўзгартиришларни киритиш бўйича тадбирларни ўз ичига олади. Бешинчи амал натижалартаҳлили, якуний хулосалар ва келажак мақсадларни аниқлаш [3].

Шундай қилиб, ёш спортчилар машғулотлари жараёнини бошқариш тизими, унинг умумий ва хусусий бўлимлари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг мавжудлигини назарда тутати. Аввало, улар қаторига қуйидагилар киради:

1) бошқарув мақсадларига мос равишда, ёш спортчиларни спортга лаёқатлигини аниқловчи ахборот тизими;

2) кўйилган вазифаларга эришиш шартларига жавоб берувчи ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёрлов структураси;

3) спорт натижалари режасини бажарилишини таъминлайдиган, ёш спортчиларнинг тайёргарлиги ва уларнинг организми ҳолатининг асосий кўрсаткичларининг модел таснифлари;

4) мақсадга эришиш йўллари аниқлаштирувчи машғулот жараёнининг меъри кўрсаткичлари;

5) замонавий тенденцияларни шу жумладан ноанъанавий усулларни қўллашни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчиларнинг машғулотлар дастурини оқилона тузиш;

б) қабул қилинган қарорларни ижросини баҳоловчи мажмуавий назорат тизими;

7) пировард мақсадни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчилар билан тарбиявий ишларнинг хусусияти.

Қайд этиб ўтиш мумкинки, ушбу билимлар, шифокорлар, илмий ходимлар, ташкилотчи ишчилар иштирокисиз муваффақиятли амалга ошириб бўлмайдиган бошқарув технологиясига тўла жавоб бўлади. Лекин, мураббий (мураббий) марказий шахс бўлиб қолаверади. Ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш, такомиллаштириш ва амалга оширишни асосий функцияларини бажариш вақтида, у бошқа мутахассисларнинг кўрсатма ва тавсияларига амал қилади.

Адабиётлар:

1. Керимов.Ф.А., Умаров.М.Н. Спортда прогностлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2005, 280 б.

2. Керимов.Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотларни олиб бориш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2005, 334 б.

3. Саломов.Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.

Резюме.

Ушбу мақолада ёш спортчиларни тайёрлашда жисмоний тарбия ва бошқариш технологияси ҳамда машғулотлар жараёнини ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш ҳақида баён етилган.

Резюме.

В данной статье рассказывается о технологии физического воспитания и управления в подготовке юных спортсменов, а также об оценке тренировочного процесса и эффективности принимаемых решений.

Resume.

This article describes the technology of physical education and management in the training of young athletes, as well as an assessment of the process of training and the effectiveness of decisions made.

Калит сўзлар: Ёш спортчиларни тайёрлаш, тиббий-физиологик текширувлар, назорат меъёрлари, машғулот, кетма-кетлиги, концепция.

Ключевые слова: Подготовка юных спортсменов, медико-физиологические обследования, нормы контроля, тренировка, последовательность, зачатие.

Key words: Training of young athletes, medical and physiological examinations, control norms, training, sequence, concept.

УДК.373.2

ВОПРОСЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИИ С УЧИТЕЛЯМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

К.Т.Тажигалиева¹, А.А.Бежимбетова²

¹ *Учительница начальных классов средней школы №38 города Нукуса*

² *Учительница средней школы М.Исламкулова Туркестанского
областа, Казахстан.*

Перспективные подходы к развитию преемственности между школьным и начальным образованием в настоящее время нашли свое отражение в содержании Концепции непрерывного образования. Принцип подразумевает обеспечение плавного перехода от одного этапа к другому [1].

Школа является единой образовательной системой, в которой формируется позитивный социальный и культурный опыт ребенка, что приведет культурному развитию. Взаимосвязь дошкольного и начального образования предполагает достижения следующих приоритетных целей на ступени детства:

- обеспечение системы непрерывного образования с учетом возрастных особенностей дошкольников и первоклассников;

- создание условий для успешной адаптации при переходе из детского сада в школу;

- создание благоприятной среды в детском саду и школе для развития познавательной активности, самостоятельности, творчества каждого ребенка.

Школа и детский сад два смежных звена в системе образования. Успехи в школьном обучении во многом зависят от качества знаний и умений, сформированных в дошкольном детстве, от уровня развития познавательных интересов и познавательной активности ребенка [2].

Преемственность детского сада и начальной школы предусматривает с одной стороны, передачу детей в школу с таким уровнем знаний, умений общего развития и создания благоприятной среды.

С другой стороны преемственность между дошкольной и школьной ступенями образования не должна пониматься только как подготовка детей к обучению. Учителя должны внимательно познакомиться с формами и методами работы ДОУ, помочь первоклассникам быстрее адаптироваться к новым условиям предъявляемыми к детям в 1 классе, и в соответствии с ними готовят дошкольников к обучению в школе, формируя у дошкольников к обучению в школе, формируя у дошкольников предпосылки учебной деятельности.

Если воспитателей дошкольных групп и педагоги школы постоянно будут сотрудничать, тогда не сложно было бы воспитывать и обучать детей. Такие были бы плодотворными:

- посещение воспитателем уроков в школе, а педагогом-занятий в детском саду с целью знакомства с обстановкой и организацией жизни и обучения ребенка;
- обмена опытом, поиску оптимальных методов, приемов и форм работы;
- анализы результатов совместной деятельности.

При этом в течение учебного года поддерживается устойчивая связь между детьми подготовительной группы детского сада и учащимися первого класса. Ознакомление дошкольников со школой и общественной жизнью школьников способствует расширению соответствующих представлений, развивает у детей интерес к школе порождая интерес учиться. Если традицией у воспитанников дошкольных групп стали экскурсии в школу, посещение библиотеки, проведение совместных праздников, организация выставок рисунков и поделок.

Таким образом, у детей формируется психологическая и интеллектуальная готовность к обучению в школе. Установление связи и творческого сотрудничества между детским садом и школой - необходимое условие успешного решения задач преемственности.

Каждый ребенок идет в первый класс с надеждой на позитив. Все зависит от того, насколько ребенок был психологически подготовлен к школе.

Психологическая готовность - это такое состояние ребенка, которое позволяет ему овладевать новыми знаниями, принимать новые требования и чувствовать себя успешным в общении с учителями и одноклассниками.

Основанием для осуществления преемственности дошкольного и начального школьного образования являются:

- Учет состояния здоровья и физического развития детей.
- Развивать интерес к обучению и деятельности, умственных и нравственных способностей;
- Развитие коммуникативных умений, т.е. умения общаться со сверстниками и взрослыми.

Это направление включает педагогическую диагностику детей, составление на них характеристик, заседание психологического консилиума по переводу детей в 1 класс, дальнейшее отслеживание адаптации детей в первом классе, оказание психологической помощи детям и их родителям.

Литература:

1. Концепция развития системы дошкольного образования Республики Узбекистан до 2030 года. Приложение 1 к Постановлению Президента РУз от 08.05.2019г ПП-4312.
2. Закон об образовании. 19.05.2020г. Одобрен сенатом 7.05.2020г.

Резюме.

Таким образом, у детей формируется психологическая и интеллектуальная готовность к обучению в школе. Установление связи и творческого сотрудничества

между детским садом и школой - необходимое условие успешного решения задач преемственности.

Rezume.

Ushbu maqolada shunday qilib, bolalar maktabga psixologik va intellektual tayyorgarlikni rivojlantiradilar. Bolalar bog'chasi va maktab o'rtasida aloqa va ijodiy hamkorlikni o'rnatish vorislik muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun zarur shart ekanligi aytilgan.

Resume.

In this article, thus, children develop psychological and intellectual readiness for school. It is said that establishing communication and creative cooperation between the kindergarten and the school is a prerequisite for successfully solving the problems of succession.

Ключевые слова: В школе, метод, система, характеристика, класс, в дошкольном детстве, уровнем знаний, психологическая готовность, к обучению.

Kalit so'zlar: Maktabda, usul, tizim, xarakteristikalar, sinf, maktabgacha yoshdagi bolalikda, bilim darajasi, psixologik tayyorgarlik, o'rganishga.

Key words: At school, method, system, characteristic, class, in preschool childhood, level of knowledge, psychological readiness, for learning.

UDK. 796.011.3

BASLAWÍSH KLASS MEKTEP OQÍWSHÍLARÍN HÁREKETLI OYÍNLAR ARQALÍ SPORTQA BAĞDARLAW

R.Allamberganova¹, A.Abdullaeva²

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

² *Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

Mektep oqıwshıları dene tárbiyası sistemasında sport oynılarınıń tutqan ornı girewli. Sport oynıları sonıń ishinde futbol, voleybol, qol tobí, basketbol mektep oqıwshılarınıń dene tárbiya sabaqlarında úyretilip barıladı. Sabaqlarda sport oynıları elementleri hám háreketli oynılar teń dárejede rawajlandırılıp barıladı.

Dene tárbiyasınıń kompleks programması tómendegi wazıypanı orınlap baradı, densawlıqtı bekkemlew, miynetke, watandı qorgawğa tayarlaw, oqıwshılarda dene sapaların tárbiyalaw, morfofiziologiyalıq jaqtan tuwrı rawajlanıwın támiyinlew.

Sport hám háreketli oynılardıń ulıwma xarakterdegi shınıǵıwları oqıwshıda hár tárepleme dene (fizikalıq) sapaların gezektegi kúshlilikke, shaqqanlıqtı sińdiriwdegi shıdamlılıqtı tárbiyalap rawajlandırıp baradı. Bul sıpatlardıń hámmesi de hadal ómir ushın júdá úlken áhmiyetke iye. Dene tárbiyası tárbiyanıń basqa túrleri menen birgelikte alıp barıladı (estafetalıq miynet, siyasiy, morallıq aqılı sıpatları menen birge). Bul wazıypalardı orınlaw sport hám háreketli oynılar sabaqlarında ámelge asırılıadı.

Jámáát bolıp háreket etiwde oqıwshılarda kópshiliktiń bir birine bolǵan doslıq, óz mápin jámáát mápinen joqarı qoymaslıq sıpatları úyretilip barıladı. Oqıwshılardıń jeke qızıǵıwshılıǵı asıp baradı. Sport oynılarınıń kópshiligi jámáát bolıp oynalatuǵın bolǵannan soń, olar shuǵıllanıw waqtında bir-biriniń xarakterlerin, minez-qulqın úyrenip baradı. Óz-ózinen usı jámáátte balalardıń lideri

payda boladı, olar bolsa shıdamlı balalardı ózine erte alatuǵın qásiyetlerge iye bolıwı kerek. Sportqa baǵdarlaw, sporttıń belgili túrlerine háreket kónikpelerin payda etiw hám onı rawajlandırıw tiykarınan oqıw saatlarında hám mektepten tısqarı saatlarda alıp barıladı. Oqıw formasına dene tárbiya sabaǵı kiredi. Ol waqtı hám quramı boyınsha reglamentke boysınadı. Onıń mánisi programmada belgilengen. Dene tárbiyanıń sabaqtan tıs formasına sabaqtan aldınǵı gimnastika, dene tárbiyası minutları, uzayttırılǵan tánepislerde dene shınıǵıwlar, háreketli oyunlar hám kúni uzaytılǵan toparlarda kúndelik sabaqlar, salamatlastırıw kúnleri kiredi. Sport hám háreketli oyunlar sabaqtan tıs shınıǵıwlar formasında oqıwshılardı hár tárepleme shınıqtırıwda úlken áhmiyetke iye [1].

Dene tárbiya sabaǵında oqıwshılardıń bilimi, birden bir shınıǵıwdı orınlay biliw qábiliyeti, instruktorlıq hám tóreshilik etiw bilimlerin asırıw úyrenip barıladı.

Dástúrde kórsetilgen sport oyunlarınıń mánisi texnikalıq usılları oyun waqtında qollana biliwdi propagandalaydı. Hár bir texnikalıq usıllardı úyretiwde onı bólimlerge bólip, hám oynınıń usılın úyreniw ushın oqıtıwshı sol usıldı ańsat orınlaw ushın, qaysı jerinde qátelikke jol qoyılǵan bolsa, sonıń aldın alıwdı úyretip barıw kerek boladı.

Kishi jastaǵı balalardıń dene tárbiya sabaǵı olardı sport túrlerine qızıqtırıp alıp barıwı kerek. Sabaqta háreketli oyunlar hám estafetalardı qosıp alıp barıw oyun texnikasın jaqsı ózlestiriwge hám dene shınıǵıwların asırıwǵa imkaniyat beredi.

Eki tárepleme oyun protsessinde kompleksli tapsırmalar orınlanıp barıladı, bul jaǵdayda oyun waqtında texnikalıq usıllar tereń ózlestiriledi. Oyun waqtında komanda sárdarlarına oyındı basqarıp barıw hám onı shólkemlestiriw isleri úyretilip barıladı. Instruktor hám tóreshiler toparı oyınǵa tayarlawda qatnasıp baradı hám oyun waqtında tóreshilik etiwdi úyrenip baradı.

Tóreshilik etiw, jámáát kapitanı bolıw, instruktorlıq etiw, oqıwshılarda ózinshe is tutıwdı tárbiyalap baradı.

Oyınıń dinamikası hám emocional tárepleri oqıwshılardı ózine tartıp oyınǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın asırıp baradı. Qızıǵıwshılıqtı asırıw ushın sport oyunların qızıqlı hám hár qıylı taktikalıq variantlarda alıp barıw usınıladı. Sport oyunlarına bolǵan qızıǵıwshılıqtı asırıw ushın sabaqtı oqıwshı sanasına sińdirip alıp barıw kerek.

Oqıw waqtında oqıwshı óziniń dene tayarlıǵın bekkemlep, oynınıń jańa usılların úyrenip, olardıń hámmesi oyında ámelge asırıladı.

Dene tárbiya sabaqlarında ótiletuǵın sport oyunlarınıń hámmesi komanda bolıp oynalatuǵın sport túrleri bolıp, bunda oqıwshılarda kollektiv bolıp bir jaǵadan bas shıǵarıp, bir-birine oyun waqtında járdem berip qollap barıw qásiyetleri rawajlanıp baradı [2].

Komanda aǵzasınıń hár bir qolǵa kirgizilgen jeńisi, utılısqa ushıraǵan bolsa olda komandanıń jeńlisi bolıp esaplanadı. Oyun waqtında jámáát bolıp háreket etiw oqıwshılarda doslıq birlik, bir-birine isenim, húrmet sezimlerine tárbiyalaydı.

Oyında málim bir tapsırmanı orınlap biliw, oqıwshılarda óz ózine isenim sezimin keltirip shıǵaradı, oyun waqtında ózin jaqsı oyınshı etip kórsete biliw,

oqıwshıda dene hám texnikalıq tayarlıqlardı rawajlandırıw qábiletin asırıp baradı, oqıwshılar úyge berilgen tapsırmalardı óz waqtında orınlawğa ádetlenip baradı.

Oqıwshınıń jası úlkeye barǵan sayın onıń texnikasın hár qıylı qıyın jaǵdaylarda alıp barıwdı (aktiv hám tómen, tosıq qoyıwǵa qarsı) jolǵa qoyıwı kerek boladı.

Baslawısh klasslarda tiykarınan oqıwshılar bir biri menen birgelikte qızıqlı háreketli oýınlardı oynaw waqtında dene tayarlıǵın bekkemlenip barıwı úlken áhmiyetke iye.

Orta klasslarda oqıwshılardıń oqıtıwshı, trener menen qarım-qatnası shınıǵıwdıń áhmiyeti hám olardıń qolǵa kirgizgen tabısları oqıwshılardı qızıqtıra baslaydı. Bul waqıtta oqıwshılarda sport oýınları menen shuǵıllanıwǵa (sistemalı túrde) qızıǵıp ǵana qoymastan, bul kúndelikli ómirdiń bir bólegine aylanadı.

Dene tárbiyası dástúri oqıwshılardıń densawlıqların esapqa alǵan halda shınıǵıwlar ótkiziwdi, fiziologiyalıq durıs rawajlanıwın óz aldına wazıypa etip qoyadı. Sport oýınları boyınsha shınıǵıwlar taza hawada ótkiziledi, 14⁰ C dan joqarı bolǵan temperaturada shınıǵıwlar sport formasında, onnan tómen temperaturada sport kostyumlarında ótkiziledi.

Shınıǵıwlardı taza hawada ótkeriw bala organizm ushın úlken gigiyenalıq áhmiyetke iye. Ashıq (taza) hawada shınıǵıwlardı ótkiziw, oqıtıwshıdan (trenerden) úlken shólkemlestiriwshilik qábiletlerin talap etedi. Shınıǵıwdı júdá durıs ótkiziw hám dene jaraqatınıń aldın alıw usınıladı. Oqıwshınıń dene jaraqatın alıwına tiykarınan jerdiń ızǵarlıǵı, tegis emesligi, sport buyımlarınıń qolaysızlıǵı hám shuǵıllanıwshılardıń tártipsizligi sebep boladı.

Shınıǵıwlar dawamında toplar sanınıń kópligi hám sport buyımlarınıń kópligi sabaqtıń jaqsı ótiwine hám oqıwshılardıń oýınǵa bolǵan talabın asıradı. Oqıwshılar oýın waqtında dene jaraqatın alıwınıń aldın alıw ushın oqıtıwshınıń signalı boyınsha maydanshada háreketlerdi toqtatıw kerek hám málim bir oýın shegarasınan shıqpawı kerek.

Dene jaraqatın alıw sport oýınlarınıń basketbol, voleybol, qol toıbı, futbol túrlerinde kóbirek ushırasadı máselen jıǵılıp toptı qabıl etiw, topqa ayaq qoyıw, jıǵılıp toptı dárwazaǵa urıw h.t.b. Sabaqta muǵallım oqıwshılardı shınıǵıwdı orınlawda, onıń nızamlarına boysınıwı hám tuwrı islewdi aytıp túsindiriw kerek.

Dene tárbiyası sabaǵında oqıwshılarda ózlerine (óz betinshe) shınıǵıwlar alıp barıw da usınıladı. Baslanıwında bul tiykarınan shınıǵıw mısasında, keyninen dene sapaların rawajlandırıwshı shınıǵıwlar hám keyin ala oýınıń texnikalıq usılların rawajlandırıp ózlestiriwde kózge taslanadı.

Oqıwshılar oqıtıwshınıń basshılıǵında qandayda bir shınıǵıwdı úyrenedi. Sabaq waqtında, sońınan úy tapsırmasın sol úyreneni arqalı tereńirek etip ózlestirip baradı. Hár bir oqıwshıǵa úy tapsırması onıń tayarlıǵına qaray yáki uqıbına qarap beriledi, bunı tekserip (kontrol) barıw oqıtıwshınıń wazıypasına júklenedi hám ol hár bir oqıwshını bahalap barıwı [3].

Mektep dástúrińin máselesin sheshiw oqıtıwdıń tárbiyalıq printsipinen kelip shıǵadı. Oqıtıwshılar sonı biliwi kerek. Densawlıqtı bekkemlew hám dene

tayarlıgın rawajlandırıw barıw olardıń aldındaǵı tiykarǵı wazıypa ekenligi bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyası sabaǵında milliy háreketli oýınlardıń mektep oqıwshılarına tásirsheńligi oǵada áhmiyetli. Sonıń ushın oqıtıwshı oýınlardı tańlawǵa juwapkershilikli bolıwı, hár bir oýınnıń mazmunın aldın ózi túsinip alıwın hám oýınlardıń tárbiyalıq áhmiyetin anıq kóre biliwi zárúr. Mektep hám balalar shólkemleri balalardı tártiplilikke, tártip intizamlılıqqa, shólkemlestiriwshilik hám haqıyqıy jámiyetshilikke úyretiwde túrli ilajlar qatarına oýınlardan keńnen paydalanıw zárúrligin hám bul istiń paydalılıǵın bárqulla esapqa alıw lazım.

Sport hám háreketli oýınlardıń universal xarakterdegi shınıǵıwları oqıwshı da hár tárepleme fizikalıq sıpatlardı tezlikti, kúshlilik, shaqqanlılıqtı, dinamik kúshti hámde sekiriwdegi shıdamlılıqtı tárbiyalap rawajlandırıw baradı.

Bul sıpatlardıń hámmesi adam ómiri ushın júdá úlken áhmiyetke iye. Komanda bolıp háreket etiwde oqıwshılarda kollektivizm, bir-birine bolǵan doslıq, óz maqsetin komanda maqsetinen joqarı qoymaslıq, sıpatları rawajlanıp baradı.

Usı ayılǵanlardı esapqa ala otırıw, olardı ámeliy iske asırıw ushın milliy háreketli oýınlardıń dene tárbiyası sabaǵındaǵı, oqıw tárbiya jumısları boyınsha jetiliske tabıslardı baqlap, dene tárbiyasınıń róli úlken.

Oqıwshılardıń kópshiligi komanda bolıp oynawı nátiyjesinde, olar shuǵıllanıw protsessinde bir birleriniń xarakterlerin úyrenip baradı, óz-ózinen usı komanda balalarınıń lideri payda boladı, ol balalardıń hámmesiniń ishindegi eń kúshli, eń talantlı, shıdamlı hám komandanı óziniń keyninen erte alatuǵın qásiyetler iye bolıw kerek.

Sport hám háreketli oýınlardıń úyretiw hám onı rawajlandırıw tiykarınan oqıw saatlarında hám mektepten tısqarı sabaqlarda alıp barıladı. Oqıwlıq formasına sabaqlar hám sport seksiyaları kiredi.

Olar waqtı hám quramı boyınsha qatań reglamentke boısnadı. Onıń mánisi programmada belgilengen sabaqtan tıs formaǵa - sabaqtan aldınǵı gimnastika, sabaq waqtında dene tárbiyası shınıǵıwları, háreketleri oýınlar hám kúni uzaytırılǵan toparlarda kúndelik sabaqlar kiredi. Sport hám háreketli oýınlar sabaqtan tıs shınıǵıwlar formasına oqıwshılardı hár tárepleme shınıqtırıwda úlken áhmiyetke iye.

Dene tárbiyasınıń kompleks programması dene tárbiyasınıń hámme formaları birlestirilgen dene salamatlastırıw rejemin óz ishine aladı. Bul kompleks programmasınıń tiykarǵı hár bir oqıwshınıń sistemalı túrde shınıǵıwlarǵa qatnasıwın qalıplestiriw (keltirip shıǵarıw) bolıp tabıladı.

Kishi mektep jasındaǵı oqıwshılarda organ hám sistemalar bir qıylı tárizde rawajlanıw keshedi, bul hár tárepleme rawajlanıwdı aldında súredi, oýın usılın qollap-quwatlaw nátiyjesinde oqıwshılarda dene tárbiyasına bolǵan qızıǵıwshılıq asıp baradı. Bul dáwirde mektep programmasında háreketli oýınlarda sport oýınları elementlerin qollaǵan halda alıp barıw kerek boladı.

Háreketli oýınlar nátiyjesinde sport oýınlarınıń usılları úyretilip barıladı. Sport oýınları elementlerin úyretiwde kórsetkish metodı qollanıladı.

Háreketsheńlik sıpatların tárbiyalaw kompleks xarakterge alıp baradı, jas balalar organizmniń úlken plastik xarakterge iyeligi, nerv protsessleriniń joqarı dárejede háreketsheńligi, shártli reflekslerdiń jeńil payda bolıw qásiyeti, tezlik, shaqqanlıq hárekteleriniń rawajlanıwı keltirip shıǵaradı.

Súyek muskul aparatları ele formaǵa kirmegen bolǵanı ushın bir tárepleme nagruzka beriw hám statistikalıq shınıǵıwlarıń orınlawın aldın alıw kerek.

Balalıq dáwir oyın menen júdá tıǵız baylanısqa boladı. Balalardıń jası qanshama kishi bolǵan sayın, olardıń oyınǵa bolǵan zárúrligi de joqarı boladı. Háreketli oqıwshılardı shıdamlılıqqa, shaqqanlıqqa, epsillikke tárbiyalap qoymastan, sport oyınlarına degen qızıǵıwshılıqtı hám sport oynılarındaǵı nagruzkalardı orınlawda úlken áhmiyetke iye.

Oyınlar menen kúndelikli ráwishte shuǵıllanıw dene tárbiyası hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıqtı tárbiyalaydı. Oyın arqalı oqıwshı háreket bolǵan zárúrlikti tolıqtıradı. Dene tárbiyası sabaqları oqıwshılardıǵa kerekli bolǵan háreket kóleminiń onnan birin ǵana qanaatlandıırıw uqıplılıǵı anıqlanǵan. Al, qalǵan bilimlerdiń barlıǵın oqıwdan tıs waqıtları oqıwshılardıń ózleri tolıqtırıwı lazım.

Mine usınday sharayatlarda háreketli oyınlar oqıwshılardıǵa járdem beredi. Sonıń ushında háreketli oyınlar, sport oyınları tayarlawda eń paydalı quralı bolıp esaplanadı.

Ulıwma bilim beriwshi mekteplerde oqıw menen birge oqıwshılar tek ǵana turmısta zárúr bolǵan hám meńgeriwlerdi iyelep qoymastan, densawlıǵın bekkemleydi, fizikalıq sapaların rawajlandıradı, sport kónlikpelerin iyeleydi. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw ádetlerine úyrenedi.

Mámleketlik baǵdarlamalar shártli túrde dene tárbiyası sabaqların kózde tutadı. Olarda dene tárbiyasınıń bilimlendiriwshi, salamatlastırıwshı hám tárbiyalawshı wazıypaları sheshiledi. Dene tárbiyası sabaqları klasstan tıs hám mektepten tıs jumıslar menen tolıqtırıladı. Oqıwshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı dene tárbiyasınıń hár qıylı quralları járdeminde erisiledi. Olardıń ishinde háreketli oyınlar eń baslısı bolıp esaplanadı. Jarısıw shárayatları hám hár qıylı jaǵdaylar kónlikpelerdi bekkemleydi. Hár bir háreketli oyınınıń mazmunı, shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq jetilisiwine járdem beretuǵın háreketlerden quraladı. Qálegen shınıǵıwdı úyreniw wazıypasın háreketli oyınlar arqalı shólkemlestiriwge boladı.

Oqıwshılardıń háreket etiw qádelerin optimallastırıw sport oyınlarınıń keń múmkinshilikleri arqalı iske asadı, mektep kún tártibinde tánepislerde, sport saatlarında oyınlardı paydalanıw jaqsı nátiyjelerge alıp keledi.

Mektepte dene tárbiya sabaǵı ulıwma qabil etilgen dúziliste qurıladı: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimleri. Olardan barlıǵıda tiykarınan bilimlendiriwshi baǵıtqa iye. Sabaqlar: kirisiw, jańa materiallardı úyreniw, úyretiwde jetilistiriw, kontrol hám aralas xarakterge iye sabaqlar bolıp bólinedi.

Ádebiyatlar:

1. T.Xoldorov, X.B.Tulenova «Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xaliq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari» TDTU bosmaxonasi. 2007 y B. 47-48.

2. R.S.Salamov «O‘quvchilarni Jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yin» 2022 y B. 88-89
3. P.Shilmanov «Milliy balalar o‘yinlari Nókis» «Qaraqalpaqstan» 1996 j B. 15-16.

Rezyume.

Maqalada ósip atirgan áwladtń tarbiya sistemasında xalıq pedagogıkası tájriybeleri, milliy xalıq o‘yinlari jaslardıń xarakteri hám sanasın basqarıwshı qural hám tiykarǵı kúsh dep esplaw haqqında sóz baradı.

Резюме.

В статье рассказывается об опыте народной педагогики в системе воспитания подрастающего поколения, в том числе о том, что национальные народные игры считаются главной силой и средством управления характером и сознанием молодежи.

Resume.

The article discusses the experience of national games pedagogy in the system of educating the younger generation, including the fact that national folk games are considered a key force, a means of controlling the character and consciousness of young people.

Gilt sózler: Baslawish klass oqıwshıları, dene tárbiya, o‘yin, milliy háreketli o‘yinlar, sport, salamatlastırıw, bilim beriw hám bilim beriw wazıypaları.

Ключевые слова: Младшие школьники, умственное воспитание, игра, народные подвижные игры, национальные виды спорта, забота о здоровье, воспитательно-тренировочные задачи.

Key words: Junior school children, education, games, national outdoor games, national sports, fitness, educational tasks.

УДК.796.322

**ГАНДБОЛЧИ-ТАЛАБАЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ТАЖРИБА ДАВОМИДА
ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ**

Б.Тлеуов

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

Долзарблиги: Замонавий гандбол бўйича ўтказиладиган кўп цикли, узок муддатли ва ўта шиддатли мусобақа ўйинлари давомида ўйин самарадорлигини сақлаб қолиш, айниқса дарвозага тўп отиш аниқлигини барқарорлаштириш имконияти маълум жиҳатдан ўйинчиларнинг жисмоний потенциалига боғлиқдир.

Жисмоний сифатларнинг пропорционал нисбатда ривожланган бўлиши нафақат дарвозага тўп отиш натижадорлигини сақланишига имкон яратади, балки ана шу натижадорликни таъминловчи динамик мувозанат сақлаш, зарур бўлган вақт-оралиқни ва кучланиш чегарасини фарқлаш аниқлигини ҳам самарали шаклланишига туртки беради. Шунинг учун ҳам машғулотларда жисмоний сифатларни тарбияловчи машқларни танлаш ва қўллашда қайд этилган хусусиятларни эътиборга олиш муҳим аҳамият касб этади [6,7].

Бир қатор етакчи мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, узоқ муддатли шиддатли машғулот ва мусобақа цикллари давомида шаклланган техник-тактик маҳоратни сақлаб қолиш, ҳаракатлар координацияси ва унинг аниқлигини барқарорлаштириш имконияти деярли барча жисмоний сифатларни танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига қараб пропорционал принципда шакллантиришга боғлиқ экан. Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, В.М.Зациорский, М.А.Годик, Ю.В.Верхошанский, Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов ушбу олимлар шуни ҳам эътироф этишадики, барча жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чاقқонлик ёки координацион қобилият, чидамкорлик, эгилувчанлик)ни ҳаракатга келтирувчи, уларнинг энергетик захирасини жамлашга имкон яратувчи манба – бу функционал тайёргарлик потенциали экан. Лекин, ана шу функционал потенциални ёки энергетик захирани юкламалар давомида тежамли сарфлаш учун техник-тактик ҳаракатлар юксак ва барқарор даражада шаклланган бўлмоғи лозим экан. Акс ҳолда толиқиш аломатлари кучайиб, иш қобилиятининг тушиб кетиши, ҳаракатлар координациясининг бузилиши ва уларнинг аниқлиги сусайиб кетиши кузатилар экан [1,2,3,4,5,9].

Бир қатор муаллифларнинг таъкидлашича, ҳаракат аниқлиги ўз мазмуни ва мақсади билан турлича кўринишга эга бўлиши мумкин экан. Жумладан, ҳаракатнинг вақт, оралиқ ва куч кўрсаткичларини ижро этиш аниқлиги, фарқлаш аниқлиги, баҳолаш ва ўлчаш аниқлиги, ҳаракатланаётган объектга аниқ реакция кўрсатиш, мақсадга (нишонга) қаратилган ёки мерганлик (мўлжалга олиш) аниқлиги. Уларнинг фикрига қараганда, ушбу қобилиятлар айрим ҳолатларда бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолда намоён бўлиши мумкин. Аммо, шунга ҳам асос борки, улар координацион қобилиятнинг турли қирраларини ифодаловчи мустақил сифат бўлиб ҳам амалга оширилиши мумкин экан [10,8].

Мазкур тадқиқотнинг мақсади: Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш.

Тадқиқот ишининг олиб борилиши: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “СКУФ” гандбол жамоаси аъзолари текширилувчи сифатида жалб қилинди.

Биз Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг таълим олувчи гандболчи-талабалар мисолида юқорида қайд этилган муаммоларни 7 ойлик педагогик тажриба давомида ўтказилган тадқиқотлар асосида ўргандик. Тажрибага ҳар бири 14 нафар гандболчи-талабалардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари жалб қилинди (1-жадвал).

Олинган натижалар ва уларнинг тахлили: Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини оширишда ўқув-машғулот жараёнларини тўғри ва самарали ташкил этиш, гандболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириб боришимизда педагогик кузатувларнинг ўрни беқиёсдир.

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда, мусобақаларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар-бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантиришга эътибор қаратилмоғи муҳимдир.

1-жадвал

Назорат (n=14) ва тажриба (n=14) гуруҳларига мансуб гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси

($\bar{x} \pm \sigma$)

Реакция турлари	Гуруҳ	Тажрибадан аввал			Тажрибадан кейин			Ўсиш суръати		t	p
		\bar{x}	σ	V	\bar{x}	σ	V	абсолю т	нисби й		
30 м. га югуриш (с.)	НГ	5,74	0,55	9,58	5,39	0,51	9,46	-0,35	6,10	1,75	>0,05
	ТГ	5,96	0,59	9,90	5,22	0,48	9,20	-0,74	12,42	3,64	<0,01
Уч ҳатлаб чакраш (см.)	НГ	567,74	63,88	11,25	519,2	657,66	11,10	-48,48	8,54	2,11	<0,05
	ТГ	563,83	67,14	11,91	661,8	972,08	11,41	53,06	21,08	4,47	<0,01
1 кг. ли тўлдирма тўпни бош ортидан отиш (м.): - ўнг қўлда	НГ	19,44	2,04	10,49	20,82	2,16	10,37	1,38	7,10	1,74	>0,05
	ТГ	19,58	2,18	10,97	23,02	2,36	10,25	3,14	15,79	3,66	<0,01
- чап қўлда	НГ	18,46	2,28	12,35	19,75	2,39	11,96	1,33	8,29	1,73	>0,05
	ТГ	18,91	2,36	12,89	22,79	2,67	12,25	3,81	19,01	3,65	<0,01
- ўтирган ҳолатда икки қўллаб	НГ	8,13	1,09	13,41	8,88	1,18	13,29	0,75	9,23	1,75	>0,05
	ТГ	8,34	1,16	13,91	10,06	1,32	13,12	1,72	20,62	3,66	<0,01
30 м. га тўпни тўсиқлараро уриб югуриш (с.): - ўнг қўлда	НГ	7,78	0,89	11,44	7,22	0,81	11,22	-0,56	7,20	1,74	<0,05
	ТГ	7,63	0,91	11,93	6,24	0,71	11,38	-1,39	18,22	4,51	<0,01
- чап қўлда	НГ	8,49	1,05	12,37	7,97	0,95	12,15	-0,67	7,89	1,77	<0,05
	ТГ	8,17	1,07	12,78	6,73	0,86	12,23	-1,64	16,01	3,65	<0,01

Назорат гуруҳида ўртача ўсиш – 7,80% .

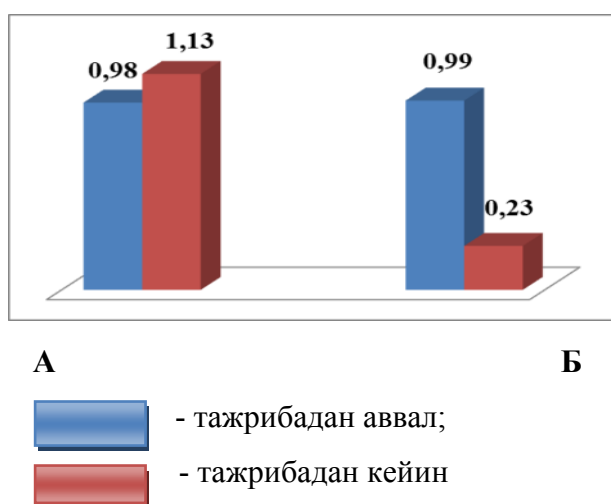
Тажриба гуруҳида ўртача ўсиш – 17,18%..

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, қайд этилган кўрсаткичлар нафақат Россияда қабул қилинган меъёрий мезон талабларидан суств даражада намоиш этилган, балки НГда ўнг ва чап қўл билан отилган тўплар оралиғи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжудлиги маълум бўлди (1-расм). Ушбу расмда акс этирилган диаграммалардан кўриниб турибдики, бундай асимметрик тажрибадан аввал ТГда ҳам қайд этилган (0,99 м.), лекин ушбу гуруҳда тажриба якунига келиб мазкур асимметрик

фарқ 0,23 м. гача симметризациялашган. Демак, юқори малакали гандболчи-талабалар билан олиб борилаётган машғулотларда ўнг ва чап қўлни ҳаракатлантирувчи куч турларини симметрик тартибда ривожлантиришга жиддий эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ, деб таъкидлаш мумкин.

Гандбол мусобақаларида шундай вазиятлар ҳам кузатиладики, рақибни зич қаршилигида тўпни қулай ҳолатда жойлашган ёки узоқроқда ҳаракатланаётган ўз шеригига узатиш икки қўл билан ҳам амалга оширилади. Шунинг учун гандболда турли ҳолатлардан (ўтирган ҳолатда, сакраш ҳолатида ва ҳ.к.) тўпни икки қўл билан бош ортидан узоқликка ташлаш машқлари қўлланиб борилади.

1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб гандболчи-талабаларда тўлдирма тўпни ўнг ва чап қўл билан максимал узоқликка отиш оралиғи ўртасида тажрибадан аввал мавжуд бўлган асимметрик фарқнинг тажриба якунига келиб ўзгариш кўрсаткичлари



А – НГ; Б – ТГ

Хулоса

Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 1 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўл билан максимал узоқликка отиш оралиғи НГда тажрибадан аввал $8,13 \pm 1,09$ м. ни, тажрибадан кейин $8,88 \pm 1,18$ м. ни ташкил этган ($p > 0,05$). Тўпни отиш оралиғининг ўсиш суръати 0,75 м. билан ифодаланган (9,23%). ТГда эса ушбу кўрсаткичлар $8,34 \pm 1,16$ м. дан $10,06 \pm 1,32$ м. гача ўзгарган ($p < 0,01$) ёки унинг ўсиш суръати 1,72 м. ни ташкил этган (20,62%). Меъёрий талаблар бўйича мазкур кўрсаткичлар 11,0-14,0 м. ни ташкил этиши белгиланган. Демак, ТГда тажриба якунида қайд этилган кўрсаткич ана шу меъёрнинг минимал даражасига яқинлашган, деб таъкидлаш мумкин.

30 м. га тўпни ўнг қўл билан тўсиқлараро уриб югуриш тезлиги НГда тажрибадан аввал $7,78 \pm 0,89$ с. ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин мазкур кўрсаткич $7,22 \pm 0,81$ с. билан ифодаланди ($p < 0,05$) ёки тезликнинг

ўсиш суръати 0,56 с. ни ташкил этди (7,2%). Тўпни тўсиқлараро чап кўл билан уриб югуриш тезлиги эса ушбу гуруҳда (НГ) тажрибадан аввал $8,49 \pm 1,05$ с., тажрибадан кейин – $7,82 \pm 0,95$ с. билан ифодаланганлиги аниқланди ($p < 0,05$). Тезликнинг ўсиш суръати 0,67 с. ни ташкил этди (7,89%).

Кўриниб турибдики, тўпни ўнг ҳамда чап кўл билан ва ўтирган ҳолатдан икки кўл билан максимал узоқликка отиш оралиғи ТГда тажриба якунига келиб мувофиқ равишда 15,79%, 18,97% ва 20,62% гача ортган. Лекин, тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда ушбу кўрсаткичлар 7,10%, 8,60% ва 9,23% ни ташкил этган (4.2-расм).

Тўпни ўнг ва чап кўл билан уриб югуриш тезлиги ўртасида тажрибадан аввал НГда 0,71 с. га тенг асимметрик фарқ мавжуд эканлиги аниқланди, тажрибадан кейин эса бу фарқ 0,75 с. гача ортган. ТГда бундай асимметрик фарқ дастлаб 0,74 с. билан ифодаланган бўлса, тажрибадан кейин ушбу асимметрик фарқ 0,43 с. гача симметризациялашди.

Юқорида қайд этилган тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан шуни таъкидлаш мумкинки, биринчидан, икки гуруҳда ҳам тажрибадан аввал олинган махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари хорижий мутахассислар томонидан тавсия этилган меъёрий кўрсаткичлар даражасидан паст бўлган. Иккинчидан, тажрибадан аввал олинган кўрсаткичлар НГда тажриба якунида ҳам деярли ўзгармаган ёки ўта суст даражада ўсганлиги кузатилган. ТГда эса ушбу кўрсаткичлар тажриба якунига келиб халқаро стандартларга яқинлашган.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 2. С. 28-37.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Олимпийская литература, 2004. - С. 458.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: Монография. М.: 1977. - 215 с.
4. Годик М.А. Двигательной активность футболистов в условиях соревновательной деятельности: Фан-спортга илмий-назарий журнал № 3. 2005. - 17-23 б.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика \ физического воспитания Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
6. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчақларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. Фан-Спортга илмий назарий журнал, С. 33-36.
7. Мўминов А.Ш. (2021). Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов до и после вестибулярной нагрузки на разных этапах годичного цикла подготовки. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал, С. 69-71.
8. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимқулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain – С. 5-6.

9. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.

10. Хабибжанова Х.М., & Мўминов А.Ш., & Юсупова З.Э., (2021). Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал, Чирчиқ – Б. 36-38.

Резюме.

Ушбу илмий мақолада, гандболчи талабаларнинг махсус жисмоний тайёргарликлари тестлар орқали баҳоланган. Олинган натижалар таҳлили асосида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар келтирилган. Натижалар жадваллар ҳамда диаграммалар асосида ёритиб берилган ўрганилган.

Резюме.

В данной научной статье с помощью тестов оценивается удельная физическая подготовленность студентов-гандболистов. На основе анализа полученных результатов даются практические рекомендации по совершенствованию специальной физической подготовленности. Результаты изучаются на основе таблиц и диаграмм.

Resume.

In this scientific article, with the help of tests, the specific physical fitness of handball students is assessed. Based on the analysis of the obtained results, practical recommendations are given for improving special physical fitness. The results are studied on the basis of tables and diagrams.

Калим сўзлар: динамик мувозанат сақлаш, жисмоний тайёргарлик, гандболчи-талабалар, координацион қобилият.

Ключевые слова: динамическое равновесие, физическая подготовка, гандболисты, координационные способности.

Key words: dynamic balance, physical training, handball players, coordination abilities.

УДК.796

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

К.Мамбеткасимова

**Нукусский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта**

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур,

выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [1].

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание.

Разумное чередование труда и отдыха — важный компонент здорового образа жизни. Ритмичное протекание физиологических процессов — это главное свойство живого организма. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов, организующих деятельность организма во времени [2,3].

Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма, - одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности.

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов:

- 1) равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей);
- 3) соблюдение режима питания.

Все продукты состоят из одних и тех же пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды), но различаются их содержанием и особенностями химического состава. Чтобы правильно построить свой пищевой рацион, необходимо иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Белки служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям.

Жиры выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток. Они участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, Д, Е)

Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и еще большее значение углеводы имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов». Углеводы являются основным источником энергии для организма, и, хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 ккал, они должны составлять 54 % энергоемкости суточного пищевого рациона [3].

Витамины не имеют ни пластического, ни энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они синтезируются в организме и проявляют свое биологическое действие в малых дозах — в миллиграммах или тысячных долях миллиграммов при поступлении с пищей самостоятельно или в составе ферментов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие — к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.).

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен.

Вода — это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, ибо все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Вода составляет 66 % человеческого тела. Больше всего воды со-держит головной мозг, особенно его серое вещество (кора головного моз-га) — 80 %, мышцы — 76 %, костная ткань — 25 %. Суточная потребность че-ловека в воде — 2,5 л, у людей, занимающихся тяжелым физическим тру-дом и у спортсменов — 3,0 л [3,4].

Соблюдение гигиенических правил питания способствует более эффективному перевариванию пищи и снабжению внутренней среды орга-низма питательными веществами, необходимыми для нормального проте-кания процессов жизнедеятельности.

Рекомендуется выполнять следующие гигиенические правила питания: прием пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту приема пи-щи начинают обильно выделяться пищеварительные соки, что обеспечи-вает хорошее пищеварение. При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч до тренировки и спустя 30–40 мин после ее окончания; ужин не должен быть обильным и должен состоять из легко перевариваемых продуктов (молочные и овощные блюда, салаты, запеканки,

рыба, яичница, а из напитков — молоко, чай или фруктовые соки). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.

Вредные привычки — курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков — оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни.

Курение — вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Потребность в табаке не является естественной физиологической потребностью человека, она возникает под влиянием определенных социальных условий жизни. Эту потребность нельзя признать необходимой, разумной или здоровой ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения человеческого разума. Свойства табака и табачного дыма в настоящее время хорошо изучены. Наука убедительно доказала, что курение ни при каких условиях и ни в каких дозах не приносит человеку пользы, а вред от курения огромен [4].

Алкоголь — этиловый спирт, являющийся отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов, он очень быстро расстраивает их работу. Мгновенно сгорая (окисляясь), он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов.

Личная гигиена включает в себя: рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Для студентов это важно, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Гигиена тела содействует нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека.

Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения, она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований по различным видам спорта. Она должна быть, по возможности, легкой и не стеснять движений.

С гигиенической точки зрения, обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. На тренировках, соревнованиях и во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха — отморожения.

Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Двигательная активность (ДА) — необходимое условие ЗОЖ. Человек рождается с потребностью двигаться. ДА человеку так же необходима, как потребность в дыхании, воде, пище. Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Это свойство лежит в основе жизненно необходимых действий, в том числе трудовой деятельности, а также является конечным результатом психических проявлений. Знаменитый русский физиолог И.М. Сеченов писал, что все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности окончательно сводится к одному лишь явлению — мышечному движению.

В заключении хотелось бы отметить, что формирование ЗОЖ является важнейшей задачей государства на сегодняшний день и органы здравоохранения, социальной защиты и образование также принимают активное участие в том, чтобы привить студентам правильный образ жизни.

В конце концов правильный образ жизни снижает и устраняет заболеваемость, обеспечивает хорошие взаимоотношения, повышает работоспособность организма и производительность труда.

Литература:

1. Сухорукова Н.И., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А. материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Россия-2018 г.
2. Чуприна Е. В., Закирова М. Н. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. Россия, самара-2018 г.
3. Исаев В.А., Физиологические аспекты здорового образа жизни. Москва.
4. Кабышева М.И., Здоровый образ жизни студента: методические рекомендации. Оренбург-2005.

Резюме.

В статье рассмотрены понятия здоровья в целом и здорового образа жизни и определены основные способы его формирования студентов.

Resume.

The article discusses concepts of health in general and a healthy lifestyle and highlights the main ways of its formation.

Rezyume.

Maqolada umumiy salomatlik va sogʻlom turmush tarzi tushunchalari koʻrib chiqilib, uni shakllantirishning asosiy yoʻllari yoritilgan.

Ключевые слова: рациональное питание, преодоление вредных привычек, оптимальная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание

Key words: rational nutrition, overcoming bad habits, optimal physical activity, compliance with the rules of personal hygiene, hardening.

Kalit soʻzlar: ratsional ovqatlanish, yomon odatlarni bartaraf etish, optimal jismoniy faollik, shaxsiy Gigiyena qoidalariga rioya qilish, qattiqlashuv.

UDK. 796.82

**GREK-RIM GÜRESSHILERIN TAYARLAWDA FIZIKALÍQ
SAPALARÍN RAWAJLANDIRIW**

U.Jarilkapov¹, B.Qalimbetov², A.Alimbetova³

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

²*Respublikalıq jeke güres turleri boyınsha qànigelestirilgen sport mektebi*

³*Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

Insanniń organizminde túrli dárejede qalıplesken kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, dene buwınları jıldamlığı hám iyiliwshenligi fizikalıq sapalar dep ataw qabıl etilgen. İnsan organizminiń sol sapaların qanday kórinetuğın ete alıwına qaray individke kúshli, shaqqan, tezlik dep baha bergen. Bul sapalar ólshewge iye, onıń kórsetkishleri fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri dep ataladı hám kórsetkishler arqalı sportshınıń shuğıllanıw shınığıwlarına hám sport jarıslarına tayınlığı anıqlanadı. Mısalı, sportshınıń 100kg salmaqlıqtağı shtanganı jelkege alıp tek 3 márte otırıp tura alsa, basqası sol salmaq penen 5 márteden artıq otırıp tura alıwı múmkin. Sol shınığıwdı eki ret artıq atqarğanlığı ushın ekinshisiniń kúsh sapası rawajlanğan dep bahalanadı. Bul sapa organizmniń suyek, bulshıq et hám basqa aǵzalarınıń toqımaları, kletkaları rawajlanğanlıǵına baylanıslı bolmay, ruwxıy psixikalıq paziyletlerine de baylanıslı. Sol sebepli háreket sapaların tárbiyalaw ruwxıy paziyletlerdi tárbiyalaw jumısı menen bekkem baylanıslı hám tárbiyanıń sol baǵdarına qural bolıp xızmet etedi. Háreket sapaların tárbiyalawǵa umtılıw insaniyattıń ázeliy ármanı. Miynet quralları, áskeriy úskene hám aslaxa menen mámile etiwdiń natıyjeliligi tábiyat insangá sawǵa etken hám onı tárbiya processinde rawajlandırıw múmkin bolǵan fizikalıq paziyletlerge baylanıslı tárbiyalaw kerekligi máselesin kese qoyadı.

Dene tárbiyasın, atap aytqanda, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdı mazmunınıń joqarılıǵı hám salmaqlılıǵı kózge ayqın taslanıp turıptı. Sonı atap kórsetiw zárúr, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwda olardıń (kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwshilik) barlıǵın texnikalıq usıllar menen óz-ara ajıralmas baylanıstırıp aparıwdı tárbiya procesi belgilep ótedi. Biraq sporttıń málim bir túrinde arawlı bir paziylet kúshlilew qalıplesedi, rawajlanadı hám ol jetekshi háreket sapası formasında boladı. Basqa sapalardı salıstırǵanda rawajlanadı, biraq

olar járdemshi, háreket sapası formasında kóriniwi múmkin [1]. Mısalı, sporttıń jalǵız gúres túrлерinen grek-rim gúresinde tiykarınan shıdamlılıq sapasın rawajlandıradı dep esaplansa, shaqqanlıq járdemshi sapası jol menen de rawajlanadı. Biraq grek-rim gúresi shaqqanlıqtı da tárbiyalaw tiykarǵı zárúrli áhmiyetke iye boladı. Sonıń menen birge grek-rim gúresshilerinde kúsh fizikalıq sapası da jetekshi paziyletlerden esaplanadı. Jeńil salmaqlı qarsılası menen kóp shınıǵıw qılıw bolsa tezlikti rawajlantıradı. Ámeliyatda bul shınıǵıwlar arqalı shıdamlılıq hám iyiliwsheńlikte járdemshi fizikalıq sapa formasında rawajlanıwınıń guwasımız.

Grek-rim gúresi boyınsha ótkeriletuǵın jarıslar múddeti xalıqaralıq jarıslar qaǵıydaları menen belgilenedi. Sol jarıslar múddetinde qaysı sportshı óz jumıs qáiletin sapası hám nátiyjeliligi tárepinen qanshellilik uzaq waqıt saqlay alsa yamasa onı asıra alıw kúshine iye bolsa, oǵan áwmet sonshellı kúlip baǵıwı anıq. Basqasha etip aytqanda is qáiletiniń sapa hám nátiyjelilik dárejesin kóp yamasa kem waqıt dawamında saqlanıwı ulıwma hám arnawlı shaqqanlıq sapalardıń, qanshelli dárejede rawajlanǵanlıǵı menen belgilenedi[2].

Sonı aytıp ótiw kerek, is qáileti haqqında gáp ketkende, ásirese sóz onıń sapası hám nátiyjeliligine tiyisli bolsa, fizikalıq sapalardıń qalıplesken yamasa qalıplespegenligine barıp taqaladı. Yaǵnıy nátiyjeli nátiyjege muwapıq ulıwma hám arnawlı shıdamlılıq kúsh, tezlik, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik sapaların ózinde sáwlelendirgen boladı. Bul sapalardıń óz-ara tıǵız baylanıslılıǵı hám olardıń joqarı dárejede integral nátiyjesi sport sheberliginiń arnawlı bir nátiyjesin belgilep beredi.

Maqsetke muwapıq joybarlastırılǵan fizikalıq tayarlıq sportta uqıplılıqtı qalıplestiriw hám jarıs dawamında joqarı nátiyjege erisiwde júdá zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı. Biraq, sport ámeliyatında mudamı joybarlastırılǵan fizikalıq shınıǵıwlarǵa muwapıq háreket sapaların rawajlandırıwda kútilgen nátiyjeni bermewi jaǵdayları tez-tez ushırasıp turadı. Bunıń tiykarǵı sebeplerinen biri shınıǵıwlarda qollanılǵan ol yamasa bul fizikalıq shınıǵıwlardıń kólemi hám kúshi hám de bul kórsetkishlerdi shuǵullanıwshılar organizmine tásir etiw dárejesi (organizmdi júklemge bolǵan kerı juwap reaksiyası) obiektiv túrde baxalanbaǵalıǵında bolıp tabıladı. Sol sebepli de oqıw – shınıǵıw processinde qollanılıp atırǵan fizikalıq júkleme (fizikalıq shınıǵıwlar)dıń shuǵullanıwshılar organizminiń funksional múmkinshiliklerine muwapıqlılıǵı itibarǵa alınıwı, sol júklemeni maqsetke muwapıq joybarlaw múmkinshiliklerin jaratadı [3].

Grek-rim gúresshilerin tayarlawda háreket funksiyasınıń bir-birine tıǵız baylanıslı tárepine ayrıqsha itibar qaratıladı:

- sportshınıń texnika-taktikalıq tájiriylarına úyretiw hám olardı jetilistiriw;
- sportshı fizikalıq sapaların saylanǵan sport túri qásiyetine muwapıq túrde tárbiyalaw. V.N.Platonovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıq túsiniǵi sportshınıń háreket sapaların hár tárepleme (garmonikalıq túrde) rawajlanǵanlıq dárejesin ańlatadı. Máselege sol tárizde jantasıw insan sawlıǵın (sportshıda) qalıplestiriw bolsa maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. Álbette, «úlken» sportta bul

da zárúr. Biraq, bunday ámeliyat hám soǵan tiykarlangan shuǵillanıw metodikası tájiriyebe sportshılardı tayarlawda joqarı jarıs nátiyjesine erisiw nátiyjesin páseytiwi itimaldan shette emes. Sebebi, hár bir sport turiniń ózine tán hám ózine muwapıq qásiyetleri bar ekenligi sebepli bir sport túrine kóbirek kúsh-shaqqanlıq sapası ústin tursa, ekinshi bir sport túrinde shıdamlılıq sapası jetekshi orın oynaydı yamasa úshinshi bir sport túrinde iyiliwshenlik sapası tiykarǵı áhmiyetke iye boladı. Biraq, belgilengen pikirден arawlı bir sport túrine málim fizikalıq sapa júdá zárúr, basqası bolsa zárúrli emes degen juwmaq kelip shıqpaydı. Kerisinshe, hár bir sapanıń arawlı bir sport jaǵdayında azı-kóbi menen zárúrli «ulisi» ámelde boladı [4].

Joqarıda belgilengen pikir hám oy-pikirler grek-rim gúresinde ásirese, ayqın kózge taslanadı. Sport tarawına tiyisli ilimiy-metodikalıq ádebiyatlarda bul mashqalaǵa ayrıqsha itibar qaratılǵan. Sońǵı jıllarǵa kelip ilimpazlar ortasında tájiriyebe sportshılardı tayarlawda fizikalıq tayarlıqtıń ornı, atap aytqanda fizikalıq sapaların bir-birine tıǵız baylanıslılıǵı hámde olardı sport sheberligine bolǵan tásiiri haqqındaǵı máseleler barǵan sayın úlken qızıǵıwshılıq oyatıp atır [5].

Aldın tastıyqlap ótilgenindey, kúsh hám shaqqanlıq sapaların óz-ara muwapıq tárizde qalıplestirip barıw sportshınıń tayarlıǵına unamlı tásir kórsetedi. [6].

Sóz fizikalıq tayarlıq hám sonıń menen birge sportshılardı tayarlawda háreket sapaların (shaqqanlıq, kúsh, shıdamlılıq, iyiliwshenlik) bir-birine baylanıstırıp qalıplestiriw zárúrliǵi haqqında barar eken, buǵan baylanıslı shaqqanlıq sapasına ayrıqsha itibar beriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Hár bir sport túrinde atqarılatuǵın háreket tájiriyebe negizinde shaqqanlıq sapaları sheshiwshi zárúrli derek bolıp esaplanadı. Mısalı, grek-rim gúresinde qol ishinen kirip kókreten asırıp taslaw ushın, hújim háreketin jeńiw ushın shaqqanlıq sapası bul tájiriyebe tabıslı támiyinleytuǵın faktor bolıp tabıladı. Usı sapa hújim yamasa qarsı hújim usılların nátiyjeliligi qısqa waqıtta úlken tezlik penen qollawda jaqsı nátiyje beredi. Haqıyqattında da, analiz nátiyjelerine kóre grek-rim gúres boyınsha Jáhán, Evropa, Aziya hám basqa xalıqaralıq jarıslarda jeńiske erisken kópshilik grek-rim gúresshiler joqarı dárejede rawajlangan shaqqanlıq sapası qábiletine iye bolǵan sportshılar bolıp esaplanadı.

Grek-rim gúresinde shaqqanlıq sapası da jeńiske jetekleytuǵın tiykarǵı dereklerden biri bolıp tabıladı. Buǵan baylanıslı belgili izertlewshi alım I.V.Verxoshanskiy dıqqattı tartıwshı oǵada zárúrli maǵlıwmatlar keltiredi. Mısalı, grek-rim gúresinde texnikalıq sheberlikke salıstırǵanda parıq etiwshi qásiyetlerinen biri - bul ózgeriwshen jarıs jaǵdayında shaqqanlıq sapasın rawajlandırıw tiykarında atqarılatuǵın quramalı háreket tájiriyebe bolıp tabıladı. Usınıń menen bir qatarda uzaq múddet dawam etetuǵın jarıs processinde texnikalıq tájiriyebe bolıp joqarı nátiyjede orınlaw birinshi nábette arawlı shıdamlılıq sapasına tikkeley baylanıslılıǵı tastıyqtı talap etpeydi. I.V.Verxoshanskiyń baqlawlarına qaraǵanda, grek-rim gúresi boyınsha Jáhán chempionatı qatnasıwshılarınıń jarıs dawamında orınlangan texnikalıq tájiriyebe jarıstıń 3-dáwirinde óz nátiyjesin

keskin tómenletken. Bul jaǵday áne sol tájiriýbeli grek-rim gúresshileriniń arnawlı shaqqanlıq sapası joqarı dárejede qalıpspegenligine itibar qaratadı. Solay eken, bunnan kórinip turǵan texnikalıq sheberlik nátiýjesin uzaq waqıt saqlap turıwda arnawlı shaqqanlıq sapası ayırıqsha orın iyeleydi.

Tájiriýbeli grek-rim gúresshileriniń tayarlawda shaqqanlıq sapasın aytıp ótiw kerek, oqıw - shınıǵıw processinde barlıq fizikalıq sapalardı garmonikalıq túrde rawajlandırıw tájiriýbeli grek-rim gúresshileriniń tayarlaw girewi bolıp tabıladı.

Juwmaq: Fizikalıq sapalardı rawajlandırıw ushın grek-rim gúresiniń tiykarǵı shárti - qarsılasınıń qol menen ustap orınlanatuǵın shınıǵıwlar usınıs etiledi. Grek-rim gúresshileriniń fizikalıq sapalardı rawajlandırıwda tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıldı:

Kúshti rawajlandırıw ushın: turnikti uslaǵan halda qoldı bulıp jazıw; jerge tayanǵan halda qoldı bulıp jazıw; tik turǵan halda otırıp turıw; gimnastikada tekshesine asılǵan halda ayaqlardı kóterip túsiriw; arqanda ayaqlı hám ayaqsız kóteriliw.

Tezlikti rawajlandırıw ushın: 10m, 20m, 30m juwırıwlar; orında turǵan halda uzınlıqqa sekiriwler; turnikti uslaǵan halda qoldı bulıp jazıw 20sek; jerge tayanǵan halda qoldı bulıp jazıw 20sek; 20sek manekendi kóterip taslaw.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın: Tik turǵan halda kópir halatına túsıw, tik turǵan halda kópir halatına tusıp aldığa hám arqaǵa sekiriwler, tik turǵan halda kópir halatına túsip óz aynalası atrapında aylanıwlar.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın: 3x10 juwırıw; aldığa arqaǵa domalawlar; hareketli oyınlar; estafetalar; uslaw ushın oyınlar.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın: 1000m ge juwırıw, 25m, 50m juziw boladı.

Kórsetilgen shınıǵıwlar arqalı grek-rim gúresshileriniń fizikalıq sapaların rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye hám jarıslarda joqarı nátiýje beredi dep esa isenemiz.

Ádebiyatlar:

1. Ф.А.Керимов Спорт кураш назарияси ва услубияти. Т., 2018. 88-б.
2. Тастанов Кураш назарияси ва услубияти. Т., 2017. 170-б.
3. Тастанов Юнон-рум кураш назарияси ва услубияти. Т., 2014. 232-б.
4. Платонов В.П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 2004 г., 371 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991. 187 С/
6. Хонкельдиев Ш.Х. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent, 2005.

Rezyume.

Grek-rim gúresshileri shınıǵıw processleri arqalı fizikalıq tayarlıq háreketlerin jetilistiriw joqarı nátiýjelerge erisiwde úlken áhmiyetke iye. Grek-rim gúresshileriniń shınıǵıw processlerinde qollanıtuǵın texnik-taktik háreketlerdi orınlawda fizikalıq sapalardı rawajlandırıwdı talap etiledi. Fizikalıq kúshli bólǵan grek-rim gúresshisi qarsılasın ańsatlıq penen jeńiwge múmkinshilik beredi.

Резюме.

Греко-римские гимнасты имеют большое значение в развитии физической подготовки движений и достижении высоких результатов. Развитие физических качеств необходимо при реализации технико-тактических движений в тренировочных процессах борцов греко-римского стиля. Греко-римская борьба дает возможность физической силы.

Resume.

Greco-Roman gymnasts are of great importance in the development of physical fitness movements and achieving high results. The development of physical qualities is necessary when implementing technical and tactical movements in the training processes of Greco-Roman style wrestlers. Greco-Roman wrestling provides an opportunity for physical strength.

Tayanish sózler. Grek-rim güresshiler, fizikalıq tayarlıq, kúsh, shaqqanlıq, rawajlandırırw, fizikalıq tayarlıq, háreket tájriybesi, jeńiske erisiw.

Ключевые слова. Греко-римские борцы развивают физическую подготовленность, силу, выносливость, выносливость, физическую подготовленность, опыт действий, достижение победы.

Key words. Greco-Roman wrestlers, physical readiness, strength, eclipse, development, physical readiness, movement tájriybesi, achieve victory.

UDK. 37.012: 372

**YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARI
METODOLOGIYASINING RIVOJLANISH TARIXI**

D.J.Sarsenbayev, N.D.Jumabaeva.

Nukus davlat pedagogika instituti

Kirish. Yengil atletika eng qadimiy va ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, u yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish, shuningdek, ko‘pkurashdagi mashqlarni birlashtiradi. Sport natijalari saviyasi, yirik xalqaro musobaqalardagi raqobat kuchayotganligi, yengil atletikaning barcha turlari bo‘yicha mashg‘ulotlar uslublarini muntazam takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Respublikamizda ommaviy sportni rivojlantirish, yosh avlod jismoniy tarbiyasi va salomatligi, sport sohasida boshqarish tizimini tartibga solish, rivojlantirish masalalariga eng ustuvor vazifalar sifatida qarab kelinmoqda. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuning yangi tahrirda hámda, 2020-yil 24-yanvardagi PF 5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida mamlakatning barcha jabhalaridan axolini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlarini tashkil etish belgilab qo‘yilgan.

Mashg‘ulot usullarining rivojlanish tarixini bilish bizga nima uchun kerak degan savol tug‘ilishi mumkin? Chunki har qanday hodisaga tarixiy jihatdan qarash kerak. Faqatgina bunday yondashuv muammoni chuqur va har tomonlama o‘rganishga, va rivojlanish tendentsiyalarini aniqlashga imkon beradi. Yengil atletika mashg‘ulotlari metodologiyasi uzoq tarixga ega. Ma‘lumki, yugurish, sakrash va uloqtirish ibtidoiy odamlarda mehnat faoliyati bilan chámbarchas

bog‘liq bo‘lgan. Ular insoniyatning quldorlik jamiyatiga o‘tish davrida nisbatan mustaqillikka erisha boshladilar. O‘sha uzoq davrlarda (miloddan avvalgi 700 dan ortiq) Olimpiya o‘yinlari qadimgi Yunonistonda o‘tkazilgan bo‘lib, uning asosini yugurish, sakrash va uloqtirish bo‘yicha musobaqalar tashkil etgan. O‘yinlarda g‘alaba qozonish katta sharaf edi. Chempionlarga katta sharaflar berildi, imtiyozlar berildi, faxriy lavozimlarga saylandilar, ularga haykallar o‘rnatildi. Shuning uchun ular Olimpiya o‘yinlaridagi chiqishga juda jiddiy tayyorgarlik ko‘rishar edi. Kelgusida musobaqalar dasturi turli masofalarga yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘p kurash (pentatlon) bo‘yicha kengaytirildi. O‘shanda ham sportchilarni tayyorlashning ma‘lum bir usuli mavjud edi. Ular o‘z mashg‘ulotlarida nafaqat yugurish, sakrash va uloqtirish, balki umumiy rivojlanish, gimnastika, og‘irliklar bilan gantel va qum qoplari ko‘rinishidagi mashqlardan ham foydalanganlar. Turli jismoniy sifatlarni - kuch, chidamlilik, tezlik, epcillikni rivojlantirishning samarali usullari ishlab chiqilgan. Qadimgi yunonlar mashg‘ulotlar jarayonida uyg‘un jismoniy rivojlanishga intilishgan va bu borada katta muvaffaqiyatlarga erishgan, buni o‘sha davrdagi sportchilarning bugungi kungacha saqlanib qolgan haykallari tasdiqlaydi. Professional murabbiylar (gimnastikachilar) tana turlarini ajrata olishgan va u yoki bu musobaqa turini tanlashda ishtirok etganlarga tavsiya qilganlar.

Adabiyotlar sharhi. Mashg‘ulotning tuzilishi to‘rt kunlik tsiklga asoslangan edi. Birinchi kuni tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkazilgan, ikkinchi kuni yuk ko‘targan va maksimal stressga erishilgan, uchinchi kuni u biroz kamaygan, to‘rtinchi kuni esa tanani normal holatda saqlash uchun zarur bo‘lgan darajaga yetgan. Mashg‘ulotlar oldidan sportchilar isinish, massaj qabul qilishgan, mashg‘ulotdan so‘ng esa termal vannalar qabul qilishgan. Qadimgi ellinlarni Olimpiya o‘yinlariga tayyorlash davri ancha uzoq va 11 oyni tashkil etgan. Ushbu tsiklning so‘nggi oyi sportchilarning chiqishlari bo‘yicha musobaqa oldidan bevosita tayyorgarlikga bag‘ishlangan. O‘sha kunlarda sportchilarni tayyorlashda davriylik mavjudligi haqida quyidagi dalillar mavjud: to‘rt yillik mashg‘ulotlar rejalashtirilgan edi – bir olimpiya o‘yinlaridan ikkinchisiga. Mashg‘ulotlar muntazam va shiddatli xarakterga ega bo‘lib, u nafaqat sportda to‘plangan bilim va tajriba (texnika, taktika, turli fazilatlarini rivojlantirish usullari), balki tibbiyot yutuqlaridan (jarohatlarning oldini olish va davolash, maxsus ovqatlanish, massaj) keng qo‘llanilgan. Kuchli mashg‘ulotlar qat‘iy dam olish va ovqatlanish rejimi bilan birlashtirildi, bu turli xil atletika turlari bo‘yicha chiqishlarga tayyorgarlik ko‘rayotgan sportchilar uchun boshqacha edi. Mashg‘ulot davomida ular nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirdilar, balki mashqlarni bajarishning ratsional usullarini, ya‘ni biz hozirgi texnik tayyorgarlikni o‘rgandilar. Bundan tashqari, mashqlar ham yaxlit usul sifatida, ham qismlarga bo‘lingan holda bajarganlar. Psixologik tayyorgarlik elementlari ham qo‘llanilgan, ovqatlanishga tegishli e‘tibor berilgan [1, 8-14-b].

Uzoq turg‘unlikdan so‘ng, engil atletika sport turi sifatida faqat IX asrning ikkinchi yarmida shakllana boshladi. 1865-yilda Angliyada yengil atletikani

ommalashtirgan, yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazgan *London Atletik* klubi tashkil topdi. Biroz vaqt o'tgach, shunga o'xshash klublar G'arbiy Evropaning boshqa mamlakatlarida, AQSh va Rossiyada paydo bo'ldi. Zamonaviy yengil atletikaning tug'ilishi bilan mashg'ulot usullari rivojlana boshladi. "Training" tushunchasi inglizcha "training" (mashg'ulot, trening) dan kelib chiqqan. Dastlabki davrda tor mutaxassislik deb ataladigan narsa kuzatildi, ya'ni sportchilar faqat o'z sport turlari bo'yicha mashq qilishdi. O'sha paytda musobaqalarga tayyorgarlik ham juda soddalashtirilgan tarzda tushunilgan. Misol uchun, agar sportchi 1500 m poygada qatnashishi kerak bo'lsa, u bu masofani haftada bir necha marta yugurishi kerak edi. Sportchi-sakrashchilar faqat sakrashda, uloqtiruvchilar esa uloqtirishda mashq qilishgan. Bunday mashg'ulotlardan bir necha hafta o'tgach, sportchilar musobaqalarda qatnashdilar, shundan so'ng ular yangi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishlari kerak bo'lgunga qadar dam olishgan.

XIX asrning 60-yillarida yengil atletika mashqlari, mashg'ulot va musobaqalar bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Kibor tabaqa vakillarining yengil atletika bilan shug'ullanadigan, sport klublari paydo bo'la boshladi. Angliya kiborlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin ular yugurish yo'lklarida oddiy xalq bilan birga aralashib yurishni istamas edilar. Ayniqsa, ular yurish, yugurish bo'yicha ochiq musobaqalar mashg'ulotlarida qatnashishga orqilar edilar. Frantsiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida avvalo harbiy va fuqarolar litseylarida rivojlana boshlagan. 80-yillardan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868-yillarga to'g'ri keladi. Shu yili Nyu-Yorkda yengil atletika klubi tashkil etildi. 1874 yilda Garvard universitetida yengil atletika bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazildi. 80-yillar oxirida AQSHda *Amerika havaskorlar yengil atletika ittifoqi* vujudga keldi. Germaniyada 1888-yilda Berlindagi kriket va futbol klublari birinchi yengil atletika musobaqalarini tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ldi. 1898-yilda Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi. Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida, 1887-yilda Shvetsiyada, 1897-yilda Norvegiyada va 1906-yilda Finlyandiyada rasman an'ana bo'la boshladi. Vengriyada, Polshada, Chexoslovakiyada, Yugoslaviyada va boshqa Markaziy Yevropa mamlakatlarida ham yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshladi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilindi [2, 8-9-b].

Tahlil va natijalar. XX asr boshlarida G'arbiy Evropa mualliflarining uslubiy ishlarida sportchilarni tayyorlash nisbatan qisqa vaqt 4-8 hafta davomida mashqlarni takrorlash sifatida ko'rib chiqilgan. Sportchilarni tayyorlash vazifalari ketma-ketlik bilan hal qilindi. Dastlab ularda zarur jismoniy sifatlar shakllangan, keyin yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini o'rgangan va takomillashtirgan.

Xuddi shu davrdagi rus mualliflarining birinchi qo'llanmalarida yengil atletikaning turli turlari bo'yicha mashg'ulotlar metodologiyasi bo'yicha tavsiyalar

hám berilgan. Shuni ta'kidlash kerakki, inqilobdan oldingi rus mutaxassislarining qarashlari xorijnikiga qaraganda ancha ilg'or edi. Rus metodistlari allaqachon 1911-1916-yillarda ta'lim muddatini 8-10 haftadan 5-6 oygacha oshirish yo'lini oldi. 1916-yilda B.A. Kotov sportchilarning sport mashg'ulotlari jarayonini uch davrga bo'lishni taklif qildi: umumiy, tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik, bunda zamonaviy davrlashtirishning prototipini ko'rish oson. Shunga qaramay, har kuni juda kichik yuklar bilan va bosqichma-bosqichlik va individuallashtirish tamoyillariga rioya qilgan holda mashq qilish tavsiya etilgan. Olimpiadaning qayta tiklanishi yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar usullarini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlari 1896 yilda Afinada bo'lib o'tdi. Yengil atletika musobaqalarida faqatgina 12 davlat vakillari qatnashdi. Aksariyat sportchilar, hatto g'oliblar hám, sport natijalari past edi. Mashqlarni bajarish texnikasi hám samaradorlikda farq qilmadi. Bunday olimpiadalarning muntazam (to'rt yilda bir marta) o'tkazilishi mashqlarni bajarish texnikasi, yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish usullari bo'yicha ilg'or fikrlarni ommalashtirishga, mutaxassislar o'rtasida tajriba almashishga xizmat qildi. Yengil atletikaning keyingi rivojlanishiga 1912-yilda turli mamlakatlar o'rtasidagi hámkorlikni ta'minlash va xalqaro yengil atletika musobaqalari qoidalarini ishlab chiqish kerak bo'lgan *xalqaro havaskor atletika federatsiyasi* tashkil etilishi yordam berdi. Endi u bir xil qisqartmani saqlab, xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi qayta tashkil etildi.

1912-yilda turli mamlakatlar o'rtasidagi hámkorlikni ta'minlash va xalqaro yengil atletika musobaqalari qoidalarini ishlab chiqish kerak bo'lgan Xalqaro havaskor atletika federatsiyasining tashkil etilishi engil atletikaning yanada rivojlanishiga yordam berdi. Endi u ayni qisqartmani saqlab, *Xalqaro yengil atletika federatsiyalari* assotsiatsiyasiga aylantirildi [3]. Sovet mashg'ulotlari metodologiyasini ishlab chiqishda eng kuchli sportchilarning natijalari va yetakchi murabbiylarning tajribasi edi. Ularning faoliyatini tahlil qilish sovet sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning to'rt bosqichini shartli ravishda ajratib ko'rsatishga imkon berdi.

Birinchi bosqich (1917-1931) asosiy metodologik qoidalarni ilmiy asoslashning boshlanishi bilan tavsiflanadi. Bu masalalarni ishlab chiqishda quyidagi olimlardan: V.V.Gorinevskiy, G.K.Birzin, M.N.Nieman, S.S.Utexin, A.N.Krestovnikov, I.P.Sergeev va boshqalar o'z asarlarida yengil atletikaning barcha turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun, har tomonlama jismoniy rivojlanish zarurligini ko'rsatib berdilar. Yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatish metodikasi ishlab chiqildi, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari o'rganildi: tezlik, kuch, chidamlilik, epchillik. Yengil atletikaning ayrim turlarida mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarning qiymatlarini fiziologik jihatdan asoslashga harakat qilindi.

Ikkinchi bosqichda (1931-1941) yengil atletika bo'yicha tayyorlash tizimining shakllanishi sodir bo'ldi. Butunittifoq IMT (ish va mudofaaga tayyor)

kompleksining joriy etilishi sport ishlarini sezilarli darajada yaxshilashga, ommaviy ishtirok etishni oshirishga yordam berdi. Millionlab odamlar IMT kompleksi standartlarini topshirishga tayyorlanib, yengil atletika bilan shug'ullanishni boshladilar. Tayyorgarlik paytida va me'yorlarni topshirish jarayonida ko'plab iqtidorli sportchilar aniqlandi, ular keyinchalik muntazam ravishda yengil atletika seksiyalari bilan shug'ullanib, mashhur bo'lishdi, masalan, aka-uka Serafim va Georgiy Znamenskiylar.

Uchinchi bosqich (1945-1951) 1948-yilda qabul qilinishi va Bolsheviklarning Butunittifoq Kommunistik partiyasi Markaziy Komitetining jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risidagi qarorini amalga oshirish bilan bog'liq. Sportchilarni tayyorlashda yil bo'yi mashg'ulotlarni rejalashtirish, murabbiy jurnali va sportchi kundaliklarini majburiy yuritish zarurligi e'tirof etildi. Haftalik mikrotsikl tuzilishini ishlab chiqish tezlik, kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni ma'lum ketma-ketlikda rivojlantirish vazifalarini hal qilishdan boshlandi. Yengil atletika mashg'ulotlarini qishda ochiq havoda o'tkazishga katta e'tibor qaratildi. O'quv yuklamalarini oshirish tendensiyasi davom etdi. Eng kuchli sportchilar haftasiga 5-6 marta, yuguruvchilar esa o'rta va uzoq masofalarga va kuniga 2 marta mashq qilishdi. Ko'p kurashchilar, sakrashchilar, uloqtiruvchilar uchun mashg'ulotlarning davomiyligi uch yoki undan ortiq soatga etdi. Mamlakatning eng kuchli sportchilari yiliga jami 600 soat mashg'ulot o'tkazishdi. Kuchni rivojlantirishga katta e'tibor berildi. Og'irliklar bilan mashqlar, xususan, shtanga bilan mashqlar keng qo'llanilgan. Mutaxassislar ushbu mashqlarda talab qilinadigan kuchli, portlovchi harakatlarni bajarish uchun asos sifatida sprinterlar, to'siqlardan o'tishlar, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'p kurashlarda kuchni rivojlantirish zarurligini ta'kidladilar.

O'quv yuklamalarini oshirish tendentsiyasi davom etdi. Eng kuchli sportchilar haftasiga 5-6 marta, yuguruvchilar esa o'rta va uzoq masofalarga va kuniga 2 marta mashq qilishgan. Ko'p kurashchilar, sakrashchilar, uloqtiruvchilar uchun mashg'ulotlarning davomiyligi uch yoki undan ortiq soatga etdi. Mamlakatning eng kuchli sportchilari yiliga jami 600 soat mashg'ulot o'tkazishgan. Kuchni rivojlantirishga katta e'tibor berildi. Og'irliklar bilan mashqlar, xususan, shtanga bilan mashqlar keng qo'llanilgan. Mutaxassislar ushbu mashqlarda talab qilinadigan kuchli harakatlarni bajarish uchun asos sifatida sprinterlar, to'siqlardan o'tishlar, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'p kurashlarda kuchni rivojlantirish zarurligini ta'kidladilar.

To'rtinchi bosqichning (1952-1990) o'ziga xos xususiyati eng yirik xalqaro musobaqalar – zamonaviy Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etishdir. Yengil atletika bo'yicha natijalar darajasining oshishi, xalqaro maydonda raqobatning kuchayishi murabbiylar mehnatini rag'batlantirdi, ilmiy izlanishlar sifatini oshirishni taqozo etdi. Olimpiadaga tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tayyorlash uslublari sezilarli boyitildi. Mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishning yagona shakllari joriy etila boshlandi, mamlakat terma jamoalari a'zolari uchun individual rejalar tuzildi, bo'lajak musobaqalar shartlarini hisobga olgan holda

mashg'ulot tsiklini tuzishga harakat qilindi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligiga jiddiy e'tibor qaratildi. O'tgan asrning 50-yillarida etakchi sportchilar uchun tayyorgarlik jarayonini ilg'or (2-3 yilga) rejalashtirish joriy etila boshlandi. Asosiy vazifa jismoniy sifatlar, sport anjomlari va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishdan mustahkam poydevor shakllantirish edi. Darslarda nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki texnikani takomillashtirish uchun ham maxsus mashqlar ko'proq kiritila boshlandi. Yuguruvchilarni tayyorlashda takroriy, o'zgaruvchan va intervalli usullar keng qo'llaniladi. Eng kuchli sportchilar uchun mashg'ulotlarning umumiy hajmi yiliga 850-900 soatga etdi [1, 8-11 b].

Xulosa. Hozirgi bosqichda, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash shu bilan tavsiflanadiki, uni ekstensiv (miqdoriy) omillar ta'sirida takomillashtirish zaxiralari asosan tugallangan deb hisoblanishi kerak. Shuning uchun o'quv jarayonini takomillashtirishning boshqa usullarini izlash zarur hisoblanadi. Mashg'ulotlar nafaqat yuqori malakali sportchilar, balki katta sport zaxirasini tashkil etuvchi ommaviy toifadagi sportchilar bilan ham yaxshi ilmiy-uslubiy saviyada o'tkazilishi zarur sanaladi. Yuqori malakali sportchilarni zamonaviy tayyorlash, har bir sportchining individual xususiyatlariga nisbatan tananing tabiiy zaxiralardan maksimal darajada foydalanish istagi bilan tavsiflanadi. Bu esa, o'z navbatida, anatomiya, fiziologiya, biokimyo, biomexanika, pedagogika, psixologiya sohalaridan bilimlarni talab qiladi.

Adabiyotlar:

1. Yushkevich T.P. Yengil atletika mashg'ulot metodikasi. O'quv-uslubiy qo'llanma. Minsk., 2021. 562 b.
2. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. Toshkent., 2012. 367 b.
3. Kotov B.A. Olimpiya sport turi: yugurish va yurish. - 1-kitob. / B.A. Kotov. - M., 1916. 98 b.

Rezyume.

Maqolada yengil atletikaning qadimiy va ommabop sport turi ekanligi, u yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish, shuningdek, ko'pkurashdagi mashqlarni birlashtirishi haqida so'z etilgan. Shuningdek, yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashda takroriy, o'zgaruvchan va intervalli usullar va ularning samaradorligi haqida tahlil qilingan. Respublikamizda sportga bo'lgan e'tibor haqida, va ushbu mashg'ulot usullarining rivojlanish tarixi haqida batafsil ma'lumot berilgan, shuningdek, ushbu soha bo'yicha olimlarning ilmiy ishlari tahlil qilingan.

Резюме.

В статье упоминается, что легкая атлетика является древним и популярным видом спорта, сочетающим в себе ходьбу, бег, прыжки и метания, а также упражнения на многоборье. Также были проанализированы повторные, переменные и интервальные методы и их эффективность в тренировке спортсменов. В статье представлена подробная информация о внимании к спорту в нашей республике и проанализирована история развития этих методов тренировки, а также научные работы ученых в этой области.

Resume.

The article deals with athletics is an ancient and popular sport that combines walking, running, jumping and throwing, as well as all-around exercises. Also, repeated, variable and interval methods and their effectiveness in training athletes were analyzed. Furthermore, detailed

information about the attention to sports in our republic and the history of the development of these training methods was given, as well as the scientific works of scientists in this field were analyzed.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, mashg'ulot, tsikl, metod, sportchi, olimpiya o'yinlari, jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, vazifa, e'tibor, tayyorlash.

Ключевые слова: Легкая атлетика, тренировка, цикл, метод, спортсмен, Олимпийские игры, физкультура, специальная подготовка, задание, внимание, подготовка.

Key words: Athletics, training, cycle, method, Athlete, Olympic Games, physical education, special training, task, attention, training.

JÁMIYETLIK-GUMANITAR HÁM TÁBIYIY ILIMLER

УДК. 0411.5.

ЖОҚАРЫ ОҚЫҰ ОРЫНЛАРЫНДА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ПРОЦЕССЛЕРДИ БАСҚАРЫҰҒА РЕФЛЕКСИВ ЖАНДАСЫҰ

Н.П.Абдимуратова¹, Ж.П.Абдимуратов², Б.Т.Сейтанов³

¹Қарақалпақ мәмлекетлик унивеситети

²Өзбекстан мәмлекетлик консерваториясы Нөкис филиалы

XXI әсир дунья мәмлекетлеринде хабар-коммуникативлик, инновациялық технологиялардың жедел раўажланыўы, кең тарқалыўы, көлеми ҳәм тезлиги менен билимлендириў тараўларын өзине қамтып алған. Мәмлекетимизде алып барылып атырған барлық тараўдағы өзгерислер күнделик турмысымызға избе-из, терең кирип барып, инновациялық, жаңадан-жаңа нәтийжелерге еристирмекте. Ҳәзирги күнде инновацияларды қоллаў билим тараўларында, билим сыпатын асырыў, социаллық, жеке адам ўазыйпаларын орынлаў ҳәм раўажландырыў, заманагөй билимлерди өзлестириў, оларды әмелиятта қолланыў, инновацияларға қызығыўға қаратылған процесс. Билимлендириўдеги инновациялар – бул оқытыўдың жаңа методикасы, тәлим-тәрбия мазмунын жаңа усылда ислеп шығыў ҳәм нәтийжелерин баҳалаў шөлкемлестириў болып табылады. Оқыў-тәрбия процессин педагогикалық технологиялар тийкарында инновациялық бағдарда алып барыў соңғы ўақытлары билимлендириў системасында үлкен роль ойнады:

бириншиден, жаңа хабар технологиялары көлеми өсти, булардан қалай пайдаланыў керек, керекли мағлыўматларды қайжерден ҳәм қалай алыў керек, бул сораўлар студентлерде керекли мағлыўматларды излеў көнликпесин пайда етеди;

екиншиден, оқытыўды шөлкемлестириў формалары өзгерди, жаңа оқыў режелери, бағдарлама ҳәм сабақлықлар, оқыў бөлмелери техникалық үскенелер менен тәмийнленди;

үшиншиден, оқытыўшылардың кәсиплик компетенциясына талаплар инновациялық жандасыўлар өзгерди. Тәлим-тәрбия мазмунының өзгерийи, жаңа педагогикалық технологияларды қолланыў ҳәм басқа инновациялар педагогтан ақыл-ой кеңлигин, пикирлеў ҳәм дәретиўшилиқ қәбилетин талап етеди. Усы тийкарда оқыў процессине инновациялық технологияларды системалы енгизиў, оқытыўды дәстүрли бағдарларда алып барыў әмелге асырылады.

Инновацион сабақ – бул белгили ўақыт ишинде оқытыў ҳәм студентлердин билиў хызметин шөлкемлестириўдин актив ҳәм өзгерийишеч модели. Муғаллим алға умтылып, өз хызметин жетилистириўди қәлейди-бул

процесс инновация есапланады. Муғаллимниң инновациялық сабағындағы дөретиўшилиқ, ойлап-табыўшылық хәр қыйлы рәнбәрең хызмети, қызықлы шынығыўлыр, жаңа шараят жаратыў, илимий, турмыслық мысаллар, материаллар таңлаў оқыўшылардың дөретиўшилиқ жумысларында үлкен роль ойнайды.

Инновация түсиниги, педагогикалық рефлексия түсиниклери өз тәрийипине ийе болып, интизамлылық адамның жуўапкершилиги, өзін аңлаў хәм камал таптырыў процессинде, оқыўшыларда жаңа оқыў мәселелерин шешиўде, оқыў пәни өзлестириўиниң белгили бир схемасын дурыс көрсетиўинде анықлық бағышлайтуғын, оннан орынланыўын талап ететуғын оқыў қатнасының көриниси болып педагогикада инновациялық процесслер кейинги жылларда мәмлекетимиз алымлары тәрәпинен арнаўлы изертлеў предметине айланды.

Инновациялық процесслер тийисли түрде басқарылмаса хәм пайдаланылмаса, олар қаншама исленген болыўына қарамай, педагогикалық жаңалықларды өзлестирип алыўы қыйын кешеди. Инновациялық процесслердиң үш бөлимин, яғный, жаңалықларды жаратыў, өзлестириў хәм қоллаў ажыралмаслығын белгилеп өтиў мақсетке муўапық. Усы үш бөлим инновациялық процесс, педагогикалық инновация тәрәпинен изертлеў объекти сыпатында хызмет етеди, буған мысал етип дидактиканы келтириў мүмкин, бунда илимий изертлеў объекти болып оқытыў процесси хызмет етеди.

Инновациялық процесслер өзиниң раўажланыў басқышларына бөлинеди, яғный, 1-басқыш түсиниў хәм қайта баҳалаў, жаңа идеялар излеў, жәмийетшилиқ ортасында билим қәдриятларына жаңадан түсиниўдиң пайда болыўы хәм тарқалыўы болып есапланады. Инновациялық процесслерди басқарыўда тийкарғы ўазыйпаларды биринши гезекте оқытыўшы әмелге асырады, оқытыўшының инновациялық қанасы, талабаларды оқытыў хәм тәрбиялаў, педагогикалық жаналықларды жаратыў, өзлестириў хәм қоллаў ушын оқыў орынларында белгили инновациялық орталықты жаратыў. Педагогтың инновациялық процесслерди басқарыўға тәсир көрсетиў дәрежеси оның инновациялық потенциалына байланыслы болып, бул педагогикалық қарым-қатнасықты келтирип шығарады, билимлендириу системасында инновациялық процесслерди басқарады хәм хызмет процесси тәрәпинен қолланылатуғын жаңалықларды жаратыў, түсиниў, өзлестириўге алып келеди. 2-басқыш - Оқытыўда инновация, тәлим хәм тәрбияның мақсети, мазмуны, формасы хәм усылларына оқытыўшы хәм талабалар менен биргеликте жаңалық киргизиў.

Миллий педагогикамызда инновациялық процесслердиң мазмуны хәм қурамын түсиндириўге қаратылған бирнеше изертлеулер әмелге асырылған. Билим тараўындағы инновациялық процесслер мазмунын түсиниўдеги машқала - алдын педагогикалық тәжрийбени үйрениў улыўмаластырыў хәм тарқатыў, психологиялық-педагогикалық жетискенликлерди әмелиятқа

енгизиў машқалалары болып табылады. Айырым қәнийгелер, ең биринши инновациялық процесслерди, педагогикалық тәжрийбелерде үйрениў, улыўмаластырыў хәм тарқатыў менен байланыслы жаңалықларды ислеп шығыўды абзал көреди. Инновациялық процесслердиң нәтийжеси педагогикалық әмелиятда теориялық жаңалықларды қолланыўды көрсетеди. Булардың барлығы педагогикалық жаңалықларды жаратыў, өзлестириў хәм қоллаў бойынша басқарыў мазмунын белгилейди. Педагогика илимлери тәжрийбесин итибарға алып, педагогикалық жаңалықларды қоллаў имканияты, инновациялық процеске талапта берилген жаңалық мазмунын, жаңалық дәрежесин анықлаў илмий жәмийетлик дәрежесиниң өсиўине алып келеди.

Педагогикалық инновацияларды бахалаўда хәм оларды қоллана алыў, оқытыўшы изертлеўинде, кәсиплик-педагогикалық мәдениятты өзлестириўинде жәмийетшиликке таныс билим, технологиялар олардың эвристик, креатив ислеп шығыў хәм бақлаў концепцияларында түрли имканиятларын көрсете алыў раўажланыўдың келешек сыпатларын көрсетеди. Улыўма философиялық методикалық усылларда стандарт хәм инновацион жандасыўларды салыстырып, социал экономикалық, инновациялық раўажланыўды басқарыў, инновациялық процесслерди үйрениў философиялық методикалық тийкарға таянады. Бизин шараятымызда улыўма методика дегенде инновациялық процесслерди үйрениў тийкарына киретуғын пәнлер методын түсинемиз, тийкарғы метод болса инновацияларды басқарыў технологиясы жыйнағына тийисли болады.

“Инновациялық процесслерди басқарыў” түсинигин жаратыў, хәм оның тийкарында тийисли илимий билимлердиң пүтин байлығын түсиндириў, оның еки қатарлы бөлими, “инновациялық процесс” хәм “басқарыў” түсиниклери болып, инновациялық процессти басқарыўға деген терең зәрүрлигин пайда етеди. Жоқары оқыў орынларында инновациялық процесслерди басқарыў – өз циклине ийе үзликсиз процесс. Хәзирги күнде жоқары оқыў орынларында инновациялық процесслерди басқарыў жоқары билимлендириу системасында кириўши оқыў орынларының ең тийкарғы абзаллығы есапланады хәм билим сыпатын басқарыў хәм де кадрларды таярлаў сыпаты сыяқлы процесслер менен үзликсиз байланысқан.

Илимий жумыс шараятларында оқытыўшылардың педагогикалық рефлексиясы дәрежесин асырыў тийкарында инновациялық процессти басқарыўы өз қатнасындағы тосқынлықларды түсиниў менен байланыслы. Усы тосқынлықларды жаратыў, инновациялық процесс бағдарын хәм педагогикалық рефлексия бағдарын анықлаўға имкан береді хәм инновациялық процесслерди басқарыўға психалогиялық хәм жәмийетлик тәсир көрсетиў усылларын пайда етеди.

Изертлеўши педагог, психологлардың жумыс тәжрийбесин улыўмаластырыў арқалы, педагогикалық процессти рефлексив басқарыў қолланғанда инновациялық әмелият ең пайдалы нәтийже бериўи анықланды.

Инновациялық қатнасты бирлестириў хәм басқарыўға рефлексив жандасыўдың керек абзаллықлары төмендегилерден ибарат: усы жандасыў социал қатнас хәм жеке-социал процесске жеке адамның толық хәм илажы барынша терең қосылыўына көмеклеседи. Буның ушын жоқары дәрежели рефлексияға хәм инновациялық ықтыярлыққа ийе болыўы керек, өз изертлеў тийкарларына таяныўы зәрүр.

Инновациялық процессти басқарыў структурасы бул, жаңа идея излеў, рефлексив регуляцияның тийкарғы басқышларын жақсы түсиниў хәм байланыслылық дәрежесин өлшеўди өз ишине алады. Инновациялық процесс микро инновациялық процесслерден иабарат. Инновациялық процесслерди басқарыў - бул мәмлекеттиң жоқары оқыў орынларын социаллық хәм өз бағдарында тәртипке салыў, саклаў ямаса өзгерттириў мақсетинде әмелий бирлескен системалы, жыйнақлы жандасыўы есапланады. Жоқарыда келтирилген пикирлер тийкарында, бүгинги хабар технологияларына толы дуньяда билимли, кең хәм терең пикирлейтуғын келешек қәнийгелериниң илим-пәнге болған қызығыўларын асырыў, инновациялық белсендилигин арттырыў хәм раўажландырыў зәрүр. Жаңалық таратыўшы, жаңалықты жаратыўшы жаңа Өзбекстан жасларына санлы, инновациялар дуньясында мүнәсип жасаўы ушын шар-шараятлар, имканиятлар есигин ашып берий бүгинги күнги халық зиялыларының миннети есапланады.

Әдебиятлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни - Т. 2020. 54-55 б.
2. Хомерики О. Г. Инноваций в практике обучения. Педагогика. 1993.
3. Ходжаев Б.Х. Ўқувчиларнинг мустақил фикрлашини шакллантириш йўллари. - Т. 2008. 58-62 с.
4. Абдимуратов П.С., Абдимуратова Н.П. Ўзбекистонда таълим-тарбиянинг миллий-маънавий асослари. Нукус. "Qaraqalpaqstan" 2016. 88-92 с.

Резюме.

Мақалада улыўма философиялық методикалық усылларда стандарт хәм инновацион жандасыўларды салыстырып, социал экономикалық, инновациялық раўажланыўды басқарыў, инновациялық процесслерди үйрениў философиялық методикалық тийкарға таянады.

Резюме.

В статье сравниваются стандартный и инновационный методы в общепhilosophical методических методах, а изучение социально-экономического, инновационного управления развитием, инновационных процессов базируется на философско-методической основе.

Resume.

The article compares the standard and innovation methods in general philosophical methodical methods, and the study of socio-economic, innovative development management, innovative processes is based on the philosophical methodical basis.

Таяныш сөзлер: Раўажланыўды басқарыў, өзлестириў, педагогикалық процесс, инновация түсиниги, дөретиўшилиқ қәбилети, тәлим хәм тәрбияның мақсети.

Ключевые слова: Управление развитием, мастерство, педагогический процесс, понятие инновационности, творческие способности, цель воспитания и обучения.

Key words: Management of development, mastery, pedagogical process, the concept of innovation, creative ability, the purpose of education and training.

УДК. 798.2

СПОРТИВНАЯ ЛЕКСИКА СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЯЗЫКА

М.А.Худайберганава

*Преподаватель кафедры Узбекского и иностранных языков
МВД Академии Республики Узбекистан*

Введение. Русская спортивная терминология была в целом подвержена действию культурно-языковых тенденций девяностых годов. Вести здоровый образ жизни в современном мире стало очень популярно, спорт стал общедоступным для каждого, кто хочет заботиться о своем физическом состоянии. В наши дни спорт интересует даже тех, кто раньше предпочитал быть только пассивным зрителем. Под влиянием массовой культуры и моды многие люди меняют и свой быт. Так как каждый хочет хорошо выглядеть и быть здоровым, спорт становится необходимой частью нашего образа жизни. Благодаря современным средствам массовой информации интерес к спорту значительно возрос. В силу того и наш словарный запас в последние годы постоянно пополняется новой спортивной лексикой. Спортивная терминология является одной из самых активно развивающихся терминологий современного русского языка. Системность спортивной терминологии связано с осознанием спорта как разновидности профессиональной деятельности (ср. профессиональный хоккей, профессиональный бокс, профессиональная гимнастика), а также пополнением спортивной науки. Как пишет Р.А. Пилюян, «в научной литературе не раз поднимался вопрос о необходимости завершить оформление науки о спорте как самостоятельной системы знаний» [1].

Термин служит обозначением некоего ментального объекта, отражающего реальный объект, с которым сталкивается человек в процессе материальной или духовной деятельности. Соответственно, терминология - это система терминов, выражающая систему понятий какой-либо области знания или деятельности.

Сегодня неуклонно возрастает роль спорта. Развиваются новые виды спорта, получают специализацию существующие спортивные дисциплины, спорт более профессионализируется. Соответственно, язык реагирует на эти новшества, пополняясь спортивной лексикой и фразеологией, при одновременном процессе утраты устаревших терминов. В связи с этим в усвоении спортивных терминов нуждается широкий круг спортсменов, тренеров, спортивных работников, студентов-спортсменов. Спортивные термины используются в спортивных передачах и обзорах, телевизионных и

радиопередачах, на страницах газет и журналов. Также спортивные термины часто встречаются в художественной литературе, знание их необходимо любому образованному человеку. Не вызывает сомнения, что спорт - это специализированная область деятельности, требующая адекватной языковой оснащённости. Таким образом, спортивная лексика относится к сфере профессионально ограниченной, и правомерно считать спортивные наименования терминами, и обладают они свойствами системной организации. Спортивные номинации представляют собой определения, построенные на дефинициях, т.е. строгом логическом соответствии понятию. Например, мундиаль как обозначение определённого вида спортивных состязаний имеет чётко специализированное значение «чемпионат мира по футболу», словом сноубординг называется такой вид спорта, как «спуск со снежных склонов на специальной доске и выполнение акробатических элементов на специальной полуовальной доске» [2].

Обозначения спортивных понятий дифференцированы в соответствии с видами спорта и внутривидовыми дисциплинами. Например, существуют индивидуальные и командные виды спорта, летние и зимние, выделяются разновидности восточных единоборств и т.п. Для «оснащения» новых видов спорта и спортивных дисциплин специализированной лексикой используются аналогичные тематические группы наименований. Например, «вид спорта/дисциплина» - «спортсмен» - «спортивный снаряд или сооружение» (виндсёрфинг - виндсёрфер - виндсёрф, кайтинг - кайтер/кайтрайдер - кайтборд, карвинг - карвер - карвинги/карвы) или «спортивная дисциплина» - «помещение или площадка для проведения тренировок и состязаний по данной дисциплине» (грайнд - грайнд-бокс, драйвинг - драйвинг-рейндж); подобные группы могут перекрещиваться и дополняться другими наименованиями (джиббинг - джиббер - джиба - джиб-парк, патт - паттер - паттинг - паттинг-грин). Что касается существования соответствующей терминосистемы, вопрос осложняется спецификой спорта как социального явления и как определённой сферы профессиональной деятельности. По мнению специалистов, «всякая терминологическая система может быть оценена как с точки зрения содержания, т.е. отражения в ней современного уровня той или иной науки или практики, так и с позиций логической стройности построения системы, а также лингвистического оформления её. В распределении номинаций наблюдается системность, обусловленная не только экстралингвистическими причинами, но и собственно лингвистическими. Необходимо представить специальную лексику, обслуживающую сферу спорта, в виде некоего пространства, в центре которого находится терминология, вокруг группируются профессионализмы, затем - профессиональные жаргонизмы, фразеологизмы, перифразы, сленги и метафоры. [3].

В язык современного спорта входят разнообразные по составу термины, профессионализмы и жаргонизмы, употребляемые спортсменами,

спортивными СМИ и просто любителями спорта. У каждого вида спорта есть своя терминология, профессиональная лексика, набор жаргонных слов и выражений. Язык спорта довольно понятен широким массам разных социальных и возрастных групп (ср. анатомичка (антрометрический рюкзак), личняк (личный зачет на соревнованиях), Европа (первенство, чемпионат Европы), викинги (сборная Норвегии по футболу, бронепоезд (игрок команды «Локомотив»), греко-римлянин (борец греко-римского стиля). Терминологические номинации как часть фразеологии обладают минимальной образностью. Терминосочетания, встречающиеся в спортивной сфере, должны отвечать всем установленным требованиям. Сюда можно зачислить: точность значения, вхождение в систему, краткость и лингвистическую правильность. Спортивная терминология основана на переносном значении или метафоризации. Можно отметить, например, терминосочетания, компонентами которых являются глагол в переносном значении и зависящая от него словоформа: вырваться вперед, побить рекорды, сравнять счёт, отдать подачу, отдать гейм, сохранить трофей, занять место, упрочить лидерство, поразить ворота и др. Терминосочетания, содержащие метафорические определения со стертой семей образности, представляют отдельную группу терминов. Этот отряд слов и оборотов профессионального характера возник на основе различных переносов: вязкая защита, сухой счёт, сухая ничья, свежая техника езды, мощная манера игры, замысловатый розыгрыш мяча, блестящие матчи. Все эти терминосочетания узко специализированы. Образная метафора в них приглушена ввиду частого использования и регулярной воспроизводимости в рамках спортивной сферы.

Вместе с тем, как в мир приходит много новых видов спорта, приходит и новая спортивная терминология, которая их обслуживает. Одним из важнейших процессов современного русского языка является процесс интернационализации словарного состава. Это действие свойственно не только русскому языку, но и большинству других языков мира. Простейшим случаем появления нового слова или выражения является наличие новой реалии, которая уже появилась за границей и получила свое наименование. [4].

Таким образом, спортивная лексика, так же как и язык, подвержена воздействию культурно-языковых тенденций последних лет. Доминирующей тенденцией последних десятилетий является обогащение лексического состава спортивных выражений за счет английских заимствований. Есть несколько спортивных терминов, которые в русский язык проникли из других европейских языков (итальянского, французского, немецкого и т.д.). Большое количество этих заимствований связано с общественно-политическими процессами.

Литература:

1. Даниленко В. П. Русская терминология - опыт лингвистического описания, - Москва: Наука, 1977. - С. 3-15.

2. Пилюян Р.А. Историография науки о спорте //Теория и практика физической культуры. 2004. - № 7,- URL:<http://lib.sportdu.ru/press/tpfk/2004n7/pl7-18.Htm>.
3. Брейтер М. А. Англицизмы в русском языке: история и перспективы: пособие для иностранных студентов-русистов. -Владивосток: Диалог-МГУ, 1999. - с. 48-71.
4. Гуськова А.П., Сотин Б.В. Популярный словарь русского языка. Толково-энциклопедический. - Москва:Русский язык-Медиа, 2003.- С. 23-65.
5. Джонич В. Способы образования спортивной терминологии в русском языке. Дипломная работа. Ниш, 2004. - С. 3-4.
6. Крысин Л.П. Иноязычное слово в контексте современной общественной жизни. - В кн.: Русский мир конца XX столетия. - Москва: Языки русской культуры, 1996. - С. 142-161.

Резюме.

В статье рассматриваются способы формирования спортивной терминологии современного русского языка. Выделяются термины, спортивные фразеологизмы и жаргоны, сленги, а также судебские термины контроля над состязаниями.

Rezyume.

Maqolada zamonaviy rus tilining sport terminologiyasini shakllantirish yo‘llari muhokama qilinadi. Terminlar, sport frazeologik birliklari va jargonlari, jargonlar, shuningdek, musobaqalarni nazorat qilishning sud shartlari ta’kidlangan.

Resume.

The article discusses the ways of forming the sports terminology of the modern Russian language. Terms, sports phraseological units and jargons, slang, as well as judicial terms of control over competitions are highlighted.

Ключевые слова: спортивная терминология, экстралингвистические причины, терминостагма, дериваты.

Kalit so‘zlar: sport terminologiyasi, ekstralingvistik sabablar, terminostagma, hosilalar.

Key words: sports terminology, extralinguistic reasons, terminostagma, derivatives.

UDK. 37.0

**MOTORIK QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHGA ASOSLANGAN
DASTURLARNING KOORDINATSIYASIDA MUOMOSI BO‘LGAN
BOLALARGA TA’SIRI**

Q.Rahimov¹, U.Raximov²

¹*Urganch davlat universiteti*

²*Mirzo ulug‘bek nomidagi Milliy Universiteti*

Kirish. Koordinatsiyani rivojlanishining buzilishi - bu umumiy, surunkali kasallik bo‘lib, maktabgacha va maktablarda ko‘p holatda e’tiborsiz tarzda qaraladi. «DCD» “DSM 5”-ning eng so‘nggi nashrda "Neyroelemental buzilishlarning motorik kasalliklari" kichik toifasi ostida tavsiflanadi (American Psychiatric Association, 2013) unga ko‘ra, sezilarli darajadagi koordinatsiyani rivojlanishining buzilishi ilmiy yutuqlarga va kundalik ishlarga halaqit beradigan holat sifatida tavsiflanadi. Diagnostikaning to‘rtta mezoniga «DCD» quyidagi toifalar kiradi: [1].

A. Harakatlanishning muvofiqlashtirishni talab qiladigan kundalik hayot faoliyatida ishlash, insonning xronologik yoshi va aql-idrokini taqqoslaganda kutilganidan ancha past bo‘ladi. Bu motorik qobiliyatlarning muhim bosqichlarini bajarishda (masalan, yurish, sudralib yurish, o‘tirish), narsalarni tashlab yuborish, sport mashg‘ulotlarida sustkashliklar yoki yozish qobiliyatini yomonlashuvi;

B. Mezonning buzilishi akademik yutuqlarga yoki kundalik faoliyatga seziladigan darajada halaqit beradi;

C. Ushbu muammo umumiy tibbiy holatga bog‘liq emas (masalan, miya yarim falaj, mushak distrofiyasi) va «DCD» mezonlariga kirmaydi;

D. Agar aqliy zaiflik mavjud bo‘lsa, «DCD» mezonlariga kirmaydi.

Koordinatsiyani rivojlanishning buzilishi («DCD») - bu taxminan 6% bolalarga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan holat (Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi, 2013) va «DCD» etiologiyasi hali hám yaxshi tushunilmagan bo‘lsa-da, mavjud dalillar shuni ko‘rsatdiki, asosiy kamchiliklar motorik qobiliyatlarni boshqarishda va o‘qish jarayonida, harakatlanish bilan bog‘liq jarayonlarda namoyon bo‘lishi ta’kidlab o‘tilgan. (Wilson va boshqalar., 2013; Adams va boshqalar., 2014). Ushbu koordinatsiyani rivojlanishining buzilishiga bog‘liq atamalar bo‘yicha juda ko‘p chalkashliklar mavjud edi. Faqat 1994 yilgacha «DCD» atamasi qabul qilindi va uni tavsiflash, baholash va boshqarish bo‘yicha global Konsensusga erishildi (Polatajko va boshq., 1995). Shu vaqtdan boshlab, «DCD» natijasida kelib chiqadigan harakatlanishdagi tanqislikni tushunish sezilarli darajada yaxshilandi.

Tadqiqotchilar bolalarni koordinatsiya qobiliyatini baholashni erta boshlashlari kerak, chunki ular qanchalik tezroq aniqlansa, ular davolov dasturlaridan tezroq foyda ko‘rishadi va shu bilan simptomlarni kamaytirishga erishish mumkin. Shu bilan birga «DCD» bilan kasallangan bolalarni o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, «DCD» miqdori o‘g‘il bolalar orasida qizlarga qaraganda ko‘proq uchrashi (Barnhart va boshq., 2003) ta’kidlab o‘tilgan. Shunga o‘xshash ma’lumotlarda (Child Assessment Service, 2008) «DCD» darajasi o‘g‘il bolalarda qizlarga qaraganda yuqoriroq ekanligi ma’lum bo‘ldi, Gonkongda bolalarning qizlarga nisbatan nisbati 3:1 va 4:1 orasida bo‘lishi ta’kidlab o‘tilgan. Qo‘shimcha toplangan boshqa manbaalardan ma’lum bo‘ldiki, ko‘rsatkichlar bo‘yicha gender farqlar barcha tadqiqotlar bo‘yicha izchil bo‘lgan, chunki o‘g‘il bolalar katta motorik mashqlarni yanada muvaffaqiyatli va oson bajarishar ekan, qizlar esa kichik motorik mashqlarni. Muvozanatdagi farqlar aniq emas, chunki ushbu parametr uchun natijalar umumiy. Harakat (Dvigatel) kompetentsiyasidagi gender farqlari bir nechta vositalar yordamida topilganligi va shularning ichida MABC yoki MABC 2 instrumenti bolalarning harakatlanish koordinatsiyasini baholash uchun eng rivojlangan vositalardan biri bo‘lganligi aniqlandi. Maqolalarni qayta ko‘rib chiqishdan asosiy maqsad, davolov dasturini genderni ta’sirini isbotlashga yo‘naltirilgan mavjud adabiyotlarni ko‘rib chiqishga qaratilgan [2].

Tadqiqot metodlari. Tizimli sharhlar va metanaliz (PRISMA), hisobot elementlari to‘g‘risidagi bayonotda (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & Group,

2009) aniqlangan ko'rsatmalar ishning metodikasi va hisoboti uchun qo'llanma sifatida ishlatilgan.

Qabul qilish mezonlari

To'rtta muallif tadqiqotlarning muvofiqligini mustaqil ravishda quyidagi mezonlar bo'yicha baholadilar:

I. «DCD» bilan kasallangan bolalarga davolov dasturi asosiy maqsad sifatida olingan bo'lsa;

II. Ishtirokchilarda «DCD»dan tashqari hech qanday sog'liqqa oid muammolar yoki buzilishlar bo'lmagan bo'lsa (masalan, aqli zaiflik, miya yarim falaji, qon tomir kasalliklari, miya shikastlanishi);

III. Bolalarni motorik holatini baholash uchun M-ABC yoki M-ABC2 ishlatilgan tadqiqotlar;

IV. Har qanday ilmiy ishlar ko'rib chiqildi (masalan, tasavvurlar bo'yicha tadqiqotlar, uzunlamasina yoki eksperimental/kvazisperimental);

V. Faqat ingliz tilida yozilgan tadqiqotlar kiritilgan.

Axborot manbalari bilan ishlash

Tadqiqot doirasida quyidagi ma'lumotlar bazalarida mavjud ilmiy ishlar bo'yicha elektron qidiruv o'tkazildi: Web of Science, Scopus, Google Scholar, PubMed.

Ilmiy manbaalar va adabiyotlarni izlash 2000 yil 1 yanvardan 2020 yil 30 iyungacha olib borilgan tadqiqotlar bilan chegaralandi, chunki bu vaqt oralig'ida MABC uskunasiidan foydalanish imkoniyati bo'lgan.

Ma'lumot yig'ish jarayoni

Ushbu bosqichda yig'ilgan maqolalardan iqtiboslar, ma'lumotnomalar, tadqiqot shakli, «DCD» turi, «DSM» diagnostikasi mezonlari va natijalariga oid barcha ma'lumotlar 1-jadvalda uchta muallif (OS, MN va JC) tomonidan kiritilgan. Tadqiqotlar sifatini baholashda hech qanday vositadan foydalanilmadi.

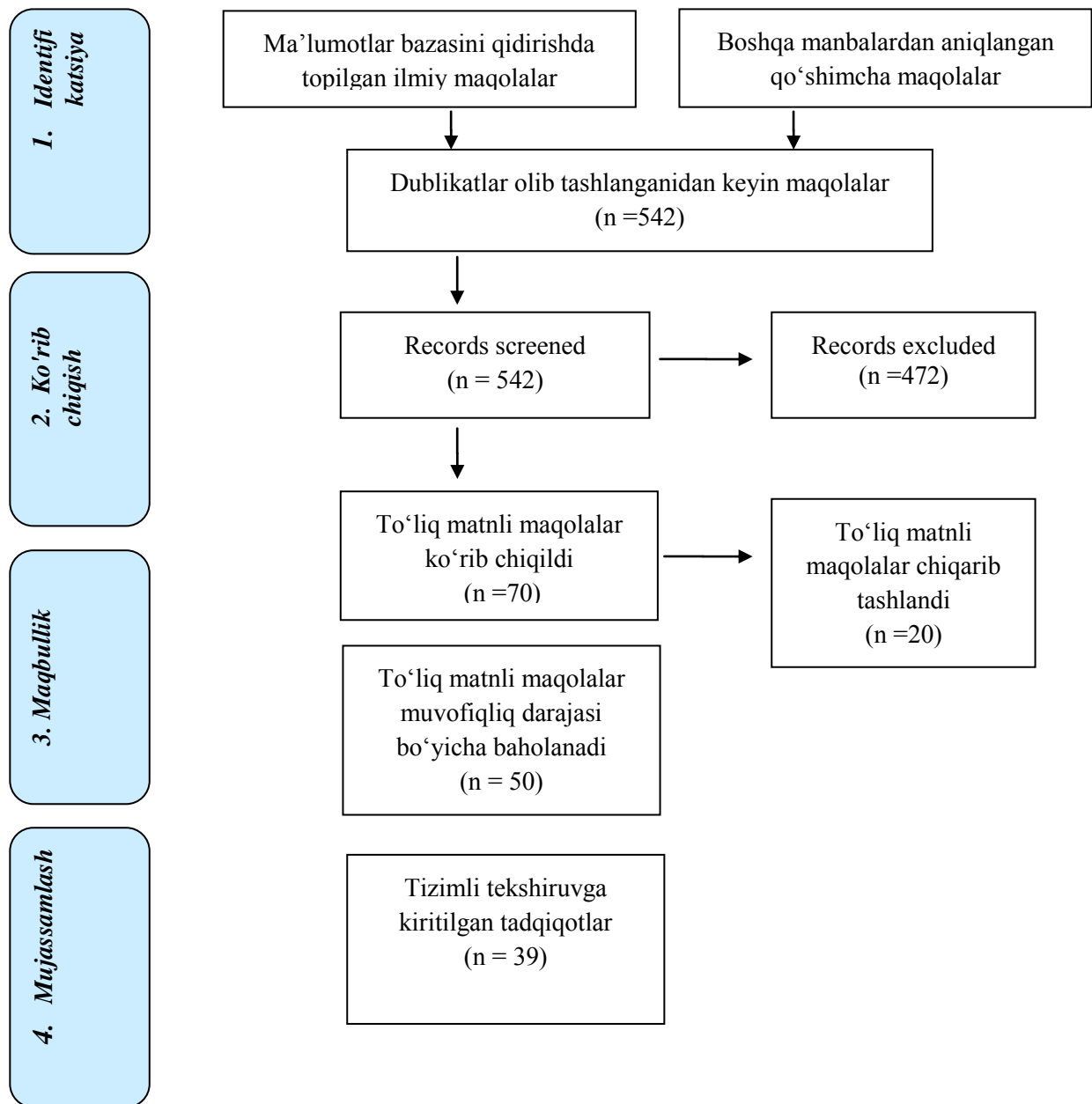
Natijalar tahlili

Qidiruv natijasida 565 ta mavzuga oid maqolalar topildi (1-rasm). Sarlavha va umumiy xulosalari tekshirilib, boshqa yo'nalishdagi maqolalar olib tashlanganidan so'ng, bizning tadqiqot mezonlariga javob beradigan 542ta maqola aniqlandi. Bir biriga oxshash maqolalar, bir xil mualliflar tomonidan nashr etilgan tadqiqotlarni guruhlashtirdik, misol uchun Ferguson, Jelsma va Smits Engelsman, 2013; Mombarg, Jelsma va Xartman, 2013; lar bir xil davolov dasturidan foydalanishgan.

Tanlangan tadqiqotlar bilan tanishib chiqish orqali shu narsa ma'lum bo'ldiki, tadqiqot uchun belgilab olingan davr oralig'ida qilingan ilmiy ishlarning 77% so'nggi 7 yil oralig'iga to'g'ri keladi. Ushbu davr oralig'ida qilingan ilmiy ish namunalari dunyoning turli joylarida amalga oshirilgan (ya'ni Janubiy Afrikada 6 ta, Gollandiyada 3 ta, Isroilda 2 ta, Avstraliyada 4 ta, Xitoyda 1 ta, Finlyandiyada 1 ta, Buyuk Britaniyada 6 ta, Tayvanda 1 ta, Gonkongda 4 ta, AQSh 3 ta, Tunis 2 ta, Braziliya 3 ta, Kanada 1 ta, Hindiston 1 ta). Ushbu tizimli tekshiruvga kiritilgan 39 ta tadqiqotning 2 tasi amaliy eksperimental tadqiqotdan foydalanilgan, 17 ta maqola davolov dasturi bo'yicha qilingan tadqiqotlar, 8 tasi tajribaviy tadqiqotlar,

5 tasi randomizatsiyalangan nazorat ostida sinov va boshqa turdagi maqolalar. Shularning yigirma to‘qqiztasi maktablarda amalga oshirilgan bo‘lsa, 6 tasi klinikada, 1 tasi rivojlanish markazi va maktabgacha ta’lim muassasalarida, 1 tasi esa aralash (maktab/klinik) markazlarida amalga oshirilgan. [3].

1-rasm. Maqolalarni tanlab olish jarayoni



Jami 39 ilmiy tadqiqot ishiga 1289 ishtirokchi («DCD» bo‘lgan bolalar: $n = 1120$, normal bolalar: $n = 169$) jalb qilingan. Tadqiqotda qatnashgan eng kam bolalar $n = 4$ ta (Adams va boshq., 2017) eng ko‘p jalb qilingan bolalar soni esa $n = 145$ ta bo‘lgan (Ma va boshq., 2018); ammo ko‘pgina tadqiqotlarda 20 dan 45

gacha bolalar jalb qilingan. Ba'zi tadqiqotchilar (Niemeijer va boshq., 2007; Mombarg va boshq., 2013; T.Ashkenazi va boshq., 2013; Hung va boshq., 2010; Sugden va boshq., 2003 ; Fong va boshq., 2012; Maharaj va boshq., 2016) bolalarni jalb qilish jarayonida gender taqsimotiga e'tibor qaratishmagan, shu sababli bolalarning atigi 3/1 qismi qizlardir. Ishtirokchilarning yoshi 4 yoshdan 16 yoshgacha, aksariyat ishtirokchilar 6-12 yosh orasida bo'lishgan. O'rganilgan 39 ta maqolada tadqiqotchilarning 36% MABC dan foydalanganligi, qolgan 64% tadqiqotchilar diagnostik mezon sifatida MABC 2 dan foydalanganligi aniqlandi. Qizig'i shundaki, MABC-2 instrumenti allaqachon mavjud bo'lsa-da, MABC instrumenti hali ham ba'zi ilmiy tadqiqotlarda qo'llanilishini ko'rish mumkin (Uilson va boshq., 2016; Ma va boshq., 2018; Ganapatiyet al., 2020). Bu shuni anglatadiki, MABC instrumenti hali ham bolalarning motor qobiliyatlarini baholash uchun ishlatilishi mumkin [4].

Ushbu maqolalarda keltirilgan natijalarni tahlil qilib, motor qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida qo'llanilgan "motor skill training, goal-oriented approach, fascia Bowen therapy, va sport stacking" davolov dasturlari (Hung va boshq., 2010; Cacola va boshq., 2016; Morgan va boshq., 2019; Milander va boshq., 2014). bir vaqtning o'zida kichik motorika, nishonga olish va ilib olish hamda muvozanatni saqlash qobiliyatlari sezilarli darajada yaxshilangani ma'lum bo'ldi. Wii Fit mashg'ulotlari va vazifalarga yo'naltirilgan funksional mashg'ulotlar (Ferguson et al., 2013; Boney et al., 2017) muvozanat va kichik motorika uchun juda foydali ekanligi aniqlandi ammo ilish va uloqtirish qobiliyati bundan mustasno. Ammo, Virtual reallikka asoslangan o'yinlar ilish va uloqtirish, shu bilan birga muvozanat qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantira olganini ko'rish mumkin (Ashkenazi et al., 2013). Yuqorida ta'kidlab o'tilgan turli xil davolov dasturlarining ijobiy ta'siri albatda mashg'ulotlarning davomiyligiga ham bog'liq. Qo'lanillgan davolov dasturlarining maksimal davri 20 daqiqadan, 40 hafta davomida haftasiga 3-4 martadan mashg'ulotlar o'tkazilgan (Sugden va boshq., 2003), eng kam muddat haftasiga 1 marotaba 60 daqiqa mashg'ulotlar 10 hafta davomida (Cacola va boshq., 2016). Shu bilan birga ushbu ma'lumotni ham aytib o'tish lozimki, Niemeijer va., 2007; Sugden va Chambers., 2003 lar ilmiy tadqiqot ishlarida qo'lanillgan davolov dasturlarining samaradorligi jinsga nisbatan bir xil bo'lishi ko'rsatib o'tilgan.

Muhokama va xulosa

Tadqiqotning asosiy maqsadi M-ABC instrumenti tomonidan baholangan «DCD» bo'lgan bolalar uchun davolov dasturlarini genderga ta'sirini muntazam ravishda ko'rib chiqish edi ammo ushbu yo'nalish bo'yicha ma'lumotlar deyarli topilmadi. Darhaqiqat, hozirgi kunda bu yo'nalishni yanada kengroq yoritib berish maqsadida ko'p tadqiqotchilar ilmiy ishlar olib bormoqdalar. Ammo, to'plangan maqolalardan kelib chiqib aytish mumkinki: Afrika va Osiyo qit'alarida nashrlarning geografik jihatdan keng tarqalishini sezildi ammo davlatlar orasida Niderlandiya ilmiy tadqiqotchilari bu sohada yetakchilik qilishmoqda [5].

Yuqorida aytib o'tilganidek, MABC instrumentining ikkinchi nashri 2007 yilda allaqachon bozorda bo'lgan bo'lsa ham, tadqiqotchilar hali ham birinchi nashrdan foydalanmoqdalar. Shu bilan birga, MABC va MABC 2 instrumenti orqali bolalarni DCD ning fozi ko'rsatkichini aniqlashda farq topildi. Masalan, tadqiqotchilar (Niemeijer va boshq., 2007; Ashkenazi va boshq., 2013; Maharaj va boshq., 2016; Farhat va boshq., 2016; Morgan va boshq., 2019) MABC instrumenti bo'yicha 15 foiz yoki undan past foiz, bolalar tamonidan qayt qilinsa ularda DCD muomosi mavjud deb xisoblangan bo'lsa. MABC 2 instrumentidan foydalangan tadqiqotchilar (Ferguson va boshq., 2013; Jelsma va boshq., 2014; Bonney va boshq., 2017a; Bonney va boshq., 2018b; Adams va boshq., 2017; Straker va boshq., 2015) bu ko'rsatgich chegarasini 16 % va undan past foizda belgilashgan. Miqdor jihatidan kelib chiqib shu narsani aytish mumkinki MABC 2 instrumenti hozirda ko'p ilmiy ishlarda qo'llanillmoqda. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, DCD yo'nalishi bo'yicha ko'p ishlar qilingan, ammo qo'llanilib kelinayotgan davolov dasturlarini genderga tasiri haqida ma'lumotlar yetarli emasligi bois, davolov dasturlari bolalarga va qizlarga qay darajada ta'sir ko'rsatishi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni talab qiladi [6,7].

Izoh: ♂, bola; ♀, qiz; =, teng; ↔, o'zgaraslik; yo'q, ma'lumot berilmaganligi; / = sezilarli darajada; ↑ = rivojlanish; ↓ = pasayish; > = yaxshiroq; — = ozgina, DCD, developmental coordination disorder; MABC, Movement Assessment Battery for Children; 6MWT, Olti daqiqalik yurish sinovi; TD, typical development; UN, MABC ning umumiy natijas ; KM, Kichik motorika; I/U, Ilib olish va uloqtirish qobiliyati.

Adabiyotlar:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub, 2013.
2. Gaines R, Missiuna C, Egan, M., McLean J. Interprofessional care in the management of a chronic childhood condition: Developmental Coordination Disorder. J Interprof Care. 2008;22(5):552–5.
3. Wilson, P. H., Ruddock, S., Smits-Engelsman, B. O., Polatajko, H., Blank, R., Understanding performance deficits in developmental coordination disorder: a meta-analysis of recent research. Developmental Medicine & Child Neurology 2013; 55: 217–228.
4. Adams, I. L. J, Lust, J. M., Wilson, P. H., Steenbergen, B., Compromised motor control in children with DCD: A deficit in the internal model?-A systematic review. Neurosci Biobehav Rev. 2014;47C:225–44. DOI:10.1016/j. neubiorev. 2014.08.011.
5. Branta, C., Haubenstricker, J., Seefeldt, V., Age changes in motor skills during childhood and adolescence. Exerc Sport Sci Rev. 1984;12:467–520.
6. Cantell, M. H. S. M., Ahonen, T. P., Clumsiness in adolescence: educational, motor, and social outcomes of motor delay detected at 5 years. Adapted Phys Act Qyart. 1994;11:115–29.
7. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., Motor Development: A theoretical model. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 5th ed. New York: McGraw-Hill; 2002

Rezyume.

Tadqiqotning vazifalari jismoniy rivojlanishida muammosi bo'lgan bolalarga qo'llanilgan davolash dasturlari va ushbu muammoning maktabgacha yoshdagi og'il va qiz bolalarga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy ishlar va adabiyotlarni ko'rib chiqishga qaratilgan. To'rtta ma'lumotlar bazasi (Web of Science, Scopus, Google Scholar, PubMed) muntazam ravishda ko'rib chiqildi va tahlil qilindi.

Резюме.

Задачи исследования направлены на обзор имеющихся научных работ и литературы по лечебным программам, применяемым для детей с проблемами физического развития и влиянию этой проблемы на мальчиков и девочек дошкольного возраста. Были систематически рассмотрены и проанализированы четыре базы данных (Web of Science, Scopus, Google Scholar, PubMed).

Resume.

The objectives of the study are aimed at reviewing the available scientific work and literature on treatment programs used for children with physical development problems and the impact of this problem on boys and girls of preschool age. Four databases (Web of Science, Scopus, Google Scholar, PubMed) were systematically reviewed and analyzed.

Kalit so'zlar: "Developmental coordination disorder" («DCD»), Motorik mahoratini oshirish dasturi, MABC2 instrumenti, tadqiqotdan, koordinatsiya qobiliyati, elektron qidiruv.

Ключевые слова: «Расстройство координации развития» («DCD»), программа развития двигательных навыков, инструмент MABC2, из исследований, координационная способность, электронный поиск.

Key words: "Developmental coordination disorder" ("DCD"), Motor skill development program, MABC2 instrument, from research, coordination ability, electronic search.

UDK.796

JAS BALALARDÍN RAWAJLANIWINDA QORSHAĞAN ORTALIQTÍN TÁSIRI

A.Ibrayimov

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogika instituti magistrantı

Jas balalardıń rawajlanıwında qorshaǵan ortalıqtıń tásiri oǵada áhmiyetli. Sebebi qorshaǵan ortalıq – bul tábiyat, al insan tábiyat penen tikkeley baylanıslı. Bul haqqında ósip kiyatırǵan jas áwladtıń sanasına, oy-pikrine síndiriw házirgi rawajlangan zaman talabı. Sonlıqtan balalardıń hár tárepleme jetik, salamat hám shınıqqan etip tárbiyalaw, tárbiyashı hám pedagoglar, shıpakerler, ata-analar hám keń jámáátshilik aldında turǵan joqarı wazıypalardan biri.

Respublikamız gárezsizlikke eriskennen soń xalıqtıń den sawlıǵın qorgaw hám miynet iskerligin joqarılátıw haqqında Ózbekstan Respublikası Prezidenti hám húkimetimizdiń qararları qabıl qılındı. Bul qararlarda kórsetip berilgen wazıypalardı tolıq orınlawda, keselliklerdiń aldın alıw, salamat turmıs tárizin jaratıwda medicina xızmetkerleriniń ornı ayırıqsha. Medicina xızmetkerleriniń tiykarǵı wazıypası adamlardı emlew ekenligi hámmege belgili. Biraq medicina xızmetkerleri adamlardı emlew menen birge keselliktiń kelip shıǵıw sebeplerin anıqlaw ilajların da biliwi kerek. Bunday bilimdi olar gigiyena páni arqalı

úyrenedi. Gigiyena grek sózi bolıp, hygicinos - salamat degen mánisti bildiredi. İnsan organizmi hám qorshağan ortalıq penen baylanıslı úyreniliwine gigiyena delinedi. Qorshağan ortalıq salamat bolmay turıp, insan densawlıgın jaqsılaw bolmaydı. Sonlıqtan, qorshağan ortalıq degende tábiyy hám sociallıq shárayatlar belgilenetuğın faktorlar jıyındısı – jer, suw, hawa, azıq-awqat hám usı sıyaqlılar túsiniledi. İnsan organizmine tábiyatta toqtawsız bolıp turatuğın ximiyalıq, biologiyalıq, radioaktiv faktorlar óz tásirin kórsetedi, biraq insańa tábiyattıń ózi sıylağan tábiyy sáykesleniw ózgesheligi bunday tásirlerge qarsı turıp, kesellik payda bolıwına jol qoymaydı. Gigiyena pání qorshağan ortalıq faktorlarınıń insan organizmine tásirin anıqlap, alınğan maǵlıwmatlar tiykarında qorshağan ortalıqtı, insan jasaytuğın hám miynet qılatuğın shárt-shárayatlardı jaqsılaw, insan den sawlıgın bekkemlewdiń norma hám qaǵıydaların, juǵımlı keselliklerdiń aldın alıw is-ilajların islep shıǵadı.

Organizm menen qorshağan ortalıqtıń birligi olardaǵı ximiyalıq quramnıń ulıwmalıǵı sonıń menen birge, olar ortasındaǵı zatlar hám energiya almasınıwı procesleriniń úzliksiz bolıp turıwı arqalı dálillenedi. Qorshağan ortalıqtıń organizmge tásiri organizmniń ósiw procesleri dep atalatuğın: dem alıw, awqatlanıw, termoregulaciya hám basqalardı ózertiriwde payda boladı. Qorshağan ortalıq faktorlarınıń insan salamatlıǵına tásiri unamlı hám unamsız bolıwı múmkin.

I.P.Pavlov organizm ózge qorshağan ortalıq faktorları tásirine ushıraǵanda kesellik kelip shıǵadı, sebebi bunda ortalıq penen organizm ortasındaǵı iskerlik buzıladı, dep kórsetip ótken edi.

Adam organizmine tásir kórsetetuğın qorshağan ortalıq faktorların, olardıń tabiyatına qaray bir neshe toparǵa bóliw múmkin:

- fizikalıq faktorlar qatarına átirapımızdaǵı hawanıń temperaturası, ıǵallıǵı hám háreketi, atmosfera basımı, quyash radiyaciyası, radioaktiv nurlar, shawqım hám basqalar kiredi;

- ximiyalıq faktorlarınıń tásiri hawa, suw yáki azıq-awqat quramına kiretuğın elementler hám birikpelerdiń organizmge kórsetetuğın tásiri menen táriyplenedi;

- patogen mikroblar, tuqımlardıń bazı túrleri hám basqalar (gelmintler) biologiyalıq faktorlar. Bular organizmge tásir qılar eken, infekcion yáki parazit keselliklerin payda etedi.

Aytıp ótilgen faktorlardıń adamǵa tásir qılıwı yamasa qılmawı miynet iskerligi, turar jay shárt-shárayatlarına, awqattıń tabiyatına hám jámiyettiń sociallıq dúzilisine baylanıslı basqa bir qansha turmıs shárayatlarına baylanıslı.

Orta Aziyada gigiyenaniń rawajlanıwı ózine say tariyxqa iye. Bulardan Abu Bakr-ar Roziy qorshağan ortalıq faktorlarınıń adam organizmine tásirin tereń úyrenen hám qorshağan ortalıqtıń unamsız tásirinen saqlanıw is-ilajları haqqındaǵı óz usınısların bildirgen. Alım jáhände birinshi bolıp sheshektiń aldın alıwshı shara sıpatında emlewdi usınıs etken hám onı qanday ámelge asırıw kerekligin tolıq bayan etilgen.

Abu Ali Ibn Sino ishki hám sırtqı ortalıq (awqat, hawa, suw, atmosfera, turmıs shárayatları hám t.b)niń kesellik payda bolıwında áhmiyetli rol oynawın kórsetip beredi. Ibn Sino tábiyatta suw, hawada jasawshı kózge kórinbeytuǵın mayda haywanlar (yaǵnıy mikroblar) juǵımlı keselliklerdi keltirip shıǵaratuǵın hám tarqatatuǵın qurallardur, degen pikirdi alǵa súrdi. Ol keselliklerdiń aldın alıw, olardıń tarqalıwına jol qoymaw ushın tazalıq tártip-qaǵıydalarına boysınıw, suwdı qaynatıp ishiw kerekligin aytadı. Ibn Sino mikroblar juǵımlı keselliklerdi keltirip shıǵarıwshı hám tarqatıwshı ekenligin Lui Pasterdan 8 ásir aldın dálillep berdi. Ibn Sino organizmniń túrli keselliklerge shalınbawı ushın shınıqtırıw, shaxsıy gigiyena tártip-qaǵıydalarına boysınıw zárúrligin aytıp ótken [1].

Balalar hám óspirimler gigiyenası gigiyenaniń bir tarmaǵı bolıp, ósip kiyatırǵan organizmniń qorshaǵan ortalıqtıń túrli faktorları tásirine juwap kórsetetuǵın reakciyanıń ózgesheliklerin úyrenedi hám usı tiykarda balanı qorshaǵan ortalıqqa qoyılatuǵın gigiyena normativleri hám talapların islep shıǵadı, bular organizm salamatlıǵın bekkemlew hám funkcional imkaniyatların jaqsılawǵa qaratılǵan boladı.

Balalar hám óspirimler gigiyenasınıń tiykarǵı maqseti – jas awladı balalıq waqtınan baslap dene jaqtan jaqsı etip tárbiyalawdı, olarda dene hám mánawiy kúshlerdi birlestirgen halda rawajlandırıwdı támiyinlew.

Balanıń jaqsı ósiwi hám rawjalanıwı, dene aǵzaları hám sistemalarınıń morfologiyalıq funkcional ósiwi balalıq jasınıń eń áhmiyetli ózgesheliklerinen esaplanadı [4].

Ósiw hám rawjlanıw mashaqatlı process bolıp, onda pútkil organizm qatnasadı. Ósiwdiń tezleniw dáwiri bala ómiriniń belgili basqıshlarına say keledi, yaǵnıy jeterli dárejede anıq biologiyalıq jaǵdayda ótedi. Bala denesi – onıń toqımaları hám aǵzaları úlken adam organizminen sıpat hám san tárepinen pari qıladı.

Ósiw hám rawjlanıw rejesin tiykarınan genetikalıq faktorlar belgilese, olarǵa qorshaǵan ortalıqtıń fizikalıq hám sociallıq faktorları sezilerli tásir kórsetedi. Bala 6-7 jasqa, óspirimler 11-14 jasqa jetkende ósiwdiń tezleniwı genetikalıq rejege baylanıslı bolsa, usı dáwirdiń ortasında (8 jasta) ósiwdiń tormozlanıwı ortalıq shárayatlardıń ózgeriwleri júzege keledi.

7 jasar balanıń dene hám nerv sisteması jaǵınan jaqsı rawjlanıwı, tayanısh – háreket aparatınıń, házirgi waqıtta ómirlik arnawlı aǵzalarınıń basqarıp turatuǵın nerv sistemasınıń rawjlanıwı sebepli ósiwi organizmniń qorshaǵan ortalıq penen baylanısın bekkemlep, mektepke shekemgi tárbiya jasınan baslap balalardı miynetke úyretiwge imkaniyat jaratadı.

Demek, bala organizminiń ósiwi hám rawjlanıwı genetikalıq hám ortalıq faktorlarınıń óz-ara tıǵız múnásibetleriniń nátiyjesi bolıp esaplanadı [3].

Jasaw procesinde bala organizmi qorshaǵan ortalıqtıń toqtawsız almasıp turatuǵın júdá kóp faktorları tásirine dus keledi, bul faktorlar kesellik payda etpeydi, sebebi organizm nerv hám gumoral basqarıw quralında qorshaǵan

ortalıqqa b rqulla iykemlesip baradı, organizm menen qorshađan ortalıq ortasında b rqulla qatnas saqlanıp, bul jađday h m den sawlıqtıń z r r sh rti esplanadı.

Tiri organizm belgili bir jerde jasar eken, ođan usı jerdiń temperaturası, ıgallıđı, hawa basımı, jaqtılıđı, radiaciyası, hawası h m basqa faktorlar t sir etip turadı: h rbir organizm uzaq jıllardan beri belgili bir jerde jasad kelgenligi sebepli ol usı jerge s ykeslenedi. Tanıqlı fiziolog alım I.M.Sechenov bul barısında sonday degen edi: “Birde bir tiri organizm sırtqı ortalıqsız jasadı almaydı” [2].

Qorshađan ortalıq faktorları organizmge seziv organlar (teri, esitiw, k riw, iyis biliw, d m biliw) arqalı t sir etip, oraylıq nerv sistemasında bul t sirler analiz h m sintez qılınadı. Onnan keyin t sir barlıq toqıma h m organlarđa berilip, ondađı fiziologiyalıq procesler sh rayatqa maslasadı.

Qorshađan ortalıq t sinigi keń m nili t sinik bolıp,  sh faktordı  z ishine aladı.

1. Abiotikalıq faktor.
2. Biotikalıq faktor.
3. Sociallıq-ekonomikalıq faktor.

Abiotikalıq faktorlar tiri organizm tiykarınan insan organizmine t sir etip olardı  mirge s ykesleniwinde  lken  hmiyetke iye. Bul faktorlarđa fizikalıq h m ximiyalıq faktorlar kiredi [2].

Bala j miyette jasađanlıđı ushın ođan ruwxıy faktorlar oqıtıwshılar, atanalar, dosları menen bolđan  z-ara m n sibetler n tiyjesi t sir k rsetedi. Demek, biologiyalıq h m sociallıq faktorlardıń  z-ara t siri n tiyjesinde  zine say jeke  zgesheliklerine iye bolđan organizm rawajlanadı.

Qorshađan ortalıqtıń jas balalarđa unamlı t sir etiwinde gigienalıq, fiziologiyalıq h m ekologiyalıq t rbiya da  lken  hmiyetke iye. Mekteplerde t biyattanıw, t rbiya, biologiya, anatomiya h m dene t rbiya sabaqlarında qorshađan ortalıq haqqında, jeke gigiyena haqqında oqıwshılarđa birqansha mađlıwmatlar berilgen. Oqıtıwshı pedagoglar sabaqlardı  piwayı sabaq emes b lkim integraciyalanđan sabaq t rizinde alıp barsa elede k plegen t siniklerge iye boladı. Sebebi, integraciyalanđan sabaqlarda oqıwshılar bir neshe p nlerdiń baylanısıw n tiyjesinen kelip shıqqan halda informaciyalarđa iye boladı. Bunnan tısqarı klastan tıs jumıslarda (p n d gerekler, bayram-kesheler, k rik tańlawlar, diywalıy gazetalar, saxnalıq k rinisler) oqıwshılarđa qorshađan ortalıqtıń insan ushın qanshelli  hmiyetli ekenligin ashıp berse boladı.

 debiyatlar:

1. M. A. Azizov, S. A. Azizov, S. S. Solixo‘jayeov, S. Solixo‘jayeov, Sh. Q. Qambarova. “Gigiyena”. Toshkent “O‘qituvchi” 2003. 90-92 b
2. Sodiqov Q., Aripova S.H., Shahmurova G.A.. “Yosh fiziologiyasi va gigiyena”. Toshkent. “Yangi asr avlodi”, 2009. 43 b
3. Qodirov U.Z., Abdumajidov A.A., Askaryans V.P. “Bolalar fiziologiyasi”. Toshkent “Yangi asr avlodi”, 2006. 30-37 b
4. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M., Rajabov A.I., Hayitov D.Ĝ.. “Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi”. Toshkent. “Tafakkur bo‘stoni”, 2013. 60 b

Rezyme.

Ushbu maqolada yosh bolalarning rivojlanishida atrof-muhitning organizmiga tasiri, omillari, o'quvchilarning o'sishi, rivojlanishi va gigiyenik, fiziologik, ekologik tarbiyaning ahamiyati haqida soz etiladi.

Резюме.

В данной статье говорится о влиянии окружающей среды на их организм, факторах, на рост и развитие школьников и о значении гигиенического, физиологического и экологического воспитания в развитии детей раннего возраста.

Resume.

This article talks about the influence of the environment on the children's organism, factors, the growth and development of students and the importance of hygienic, physiological and environmental education in the development of young children.

Tayanch so'zlar: Tarbiyashi ham pedagoglar, fizikalik ham sociallik, tabiiy ham sociallik, gigiyena, qorshagan ortalik, genetikalik faktorlar, insan organizmine tasiri.

Ключевые слова: Тренеры и педагоги, физическое и социальное, природное и социальное, гигиена, вонючая среда, генетические факторы, влияние на организм человека.

Key words: Coaches and teachers, physical and social, natural and social, hygiene, smelly environment, genetic factors, influence on the human body.

UDK 37.013.43

**PEDAGOGIKALIQ KOMMUNIKATIV MADENIYAT
BOLAJAQ OQITIVSHININ KASIPLIK TAYARLIGIN
JETILISTIRWDIN SHARTI SIPATINDA**

A.Jetesova

Ajiniyaz atundagi Nokis mamleketlik pedagogika instituti

Kommunikaciya informaciyalardi jetkerip beriwidin texnikaliq qurallarinin rawajlanawina baylanisli XX asirdin 20-jillarında sociallik ilimlerin oz betinshe tarawı sipatında ajiralıp shıqtı. Texnikaliq qurallardi paydalanıw ham sonın menen bir waqıtta sholkemlestiriw shartleriniń quramalı bolıwı informaciyalardi ornalastırıw nızamlılıqların arnawlı úyreniw zárúrliligin keltirip shıgardı. Biz kórip ótkenimizdey, anıq ilimler, olardin juwmaqları, ólshew birlikleri kommunikaciya teoriyasinin rawajlanıwın támiyinlep, kommunikativ pedagogikalıq procesti basqa tárepten kórip shıgıw imkanın beredi.

Sistemalı-kommunikativ-informaciyalıq jantasıw kommunikaciyanın psixikalıq proceslerin informaciyalardi baylanıs kanalı arqalı jetkerip beriw sharayatlarında ótiniń specifikasın esapqa alıw tiykarında nátiyjeliliginiń kriteriyaları, sharayatları ham usılların anıqlaw imkanın beredi. Kommunikaciya qatnas procesinde oqıtıwshı ham studentlerin birgeliktegi iskerligi barısında hár qıylı túsınikler, ideyalar, sezimler, keypiyatlar ham basqalar menen almasıwın támiynleydi, yaǵnıy informaciya tek berilip ǵana qoymastan, al qalıplestiriledi, tastıyqlanadı, rawajlanadı.

Qarım-qatnastıń insanlar arasındaǵı kommunikativ funkciyası ózine tán specifikalıǵına iye.

Birinshiden, qarım-qatnas – bul tek informaciyanı almasıw yaki háreketke keltiriw emes. Biz hár biri aktiv subekt esaplanatuǵın eki individtiń múnásibetin názerde tutamız. Kommunikaciya sxemalıq túrde intersubektiv process (SS) sıpatında, barısında qatnas predmetine erisiletuǵın informaciyalardı aktiv almasatuǵın subekt-subekt óz-ara múnásibeti sıpatında beriliwi múmkin.

Ekinshiden, informaciyalardı almasıw subektlerdiń bir-birine qalıplesiwin támiynleydi, sheriginiń qulqına onı ózgertiw maqsetinde psixologiyalıq tásir kórsetiwdi boljaydı.

Úshinshiden, kommunikativ tásir tek subektler birden-bir yaki uqsas kodlaw hám dekodlaw sistemasına iye bolǵanda (yaǵnıy, bir tilde bolǵanda dep aytıladı), belgileri hám oǵan bekitilgen mánisleri hámmege belgili bolǵanda ǵana múmkin boladı.

Tórtinshiden, qatnas ushın sociallıq yaki psixologiyalıq sıpatqa iye bolǵan kommunikativ tosıqlar tán boladı. Bir tárepten, bul bir ǵana túsiniktiń hár qıylı interpretaciyasınıń júzege keltiriwshi hár qıylı dúniya tanıw, dúniya túsiniw boladı, basqa tárepten, tosqınlıqlar shaxstıń individual ózgeshelikleri (tartınshaqlıq, jabıqlıq, isenbew, sáykes kelmeslik)niń aqıbetinde sap psixologiyalıq sıpatqa iye bolıwı múmkin [1].

Pedagogikalıq qatnas funkciyalar boyınsha kontaktlı hám aralıqlı, informaciyalıq, qozdırıwshı, koordinaciyalıq bolıp, tálim procesiniń barlıq subektleriniń ózara háreketiniń múnásebetin ornatadı. Ol eki jaqlamalı jóneliste bolıwı, poliinformativliligi, reprezentativliliktiń joqarı dárejesi menen xarakterlenedi. Pedagogikalıq qatnas jańa sapalıq mazmunında ańlatılatuǵın hám tálim procesiniń subektleriniń ózara háreketiniń xarakteri menen anıqlanatuǵın barlıq tiykarǵı xarakteristikalarınıń specifikalıq sintezin payda etedi. Pedagogikalıq qatnas qatnastıń barlıq túrlerine tán bolǵan bir qatar ulıwma belgilerine iye bolıwı menen bir qatarda tálim procesiniń yaki «pedagogikalıq sistema»niń obektleri bar bolatuǵın múnásibetler sistemasınıń ózgeshelikleri menen anıqlanatuǵın bir qatar specifikalıq belgileri menen xarakterlenedi [2].

Pedagogikalıq qatnastıń mańızın anıqlawda biziń izertlewimiz ushın qatnastı funkcionallıq hám dárejelik shólkemlestiriw haqqındaǵı túsinikler sońǵı on jıllıqlarda rawajlanıwı boldı (G.M.Andreeva, A.A.Bodalev, A.A.Brudniy, A.N.Leont'ev, B.F.Lomov, V.N.Panfilov hám basqa).

Kommunikativ mádeniyattıń qalıplesiwin támiyinleytuǵın izertlewler (V.A.Kan-Kalik, A.V.Mudrik, M.G.Rud' hám basqa) analizi maqsetlerdiń: social-psixologiyalıq, kommunikativ-shólkemlestiriw, integrativ-kommunikativ bazı bir ierarxiyaların dúziw imkanın beredi [3, 4, 5].

Bul pedagogikalıq proceste iskerliktiń hár qıylı basqıshlarınıń (mısalı, jobalastırıw, koordinaciyalawshı hám basqa) ózara baylanısı sıpatında berilgen boladı. Oqıtıwshınıń kommunikativ mádeniyatı (KM)niń rawajlanıwınıń pedagogikalıq mexanizmi biziń izertlewimizde bizdi qızıqtaradı. KM rawajlanıwınıń

pedagogikalıq mexanizm biziń túsiniimizshe insan mádeniyatı túsiniği hám kórsetkishlerinen quraladı.

Mádeniyat (lat. cultura) – bilimlerdiń yaki iskerliktiń qaysı bir tarawında (miynet mádeniyatı, sóylew mádeniyatı ham basqa) ózlestirilgen dárejesi, rawajlanıw dárejesi [6].

A.I.Soljenicin tárepinen keltirilgen anıqlamadan paydalanamız: «1) civilizaciya ortalıqtı, jasaw sharayatların bóliw sıpatında, mádeniyattı insanniń ishki ómiri, onıń qálbin bóleklew sıpatında;

2) mádeniyat intellektual, dúniya qaras, etikalıq hám estetikalıq tabıslardıń jámlemesi boladı. Mádeniyattağı eń baslısı – materiallıq emes turmıstı rawajlandırıw, bayıtıw, jetilistiriw» [7].

Pedagogikalıq mádeniyat degende social-tariyxıy aspektte pedagogikalıq tájiriýbeniń barlıq ámelde bolğan jáhán civilizacıyaları hám tariyxıy waqıyalar dáwirleri waqtında toplanğan qanday da bir jámlemesi túsiniledi (E.V. Bondarevskaya, E.Yu.Zaxarchenko, G.F.Karpova, N.G.Peshkova, R.M.Chumicheva). Avtorlar pedagogikalıq mádeniyattı quramalı ózin-ózi shólkemlestiretuǵın, ilim, kórkem óner, din, jámiyettiń ádeplilik belgileri menen informaciyalıq tolıǵıp barıwshı, sonıń menen bir waqıtta jańa áwlad tárepinen ayırım millettiń hám pútkil insaniyattıń ruwxıy-estetikalıq, ádeplilik-qádiriyatların qayta islep shıǵatuǵın hám tasıp jetkerip beretuǵın sistema dep qarastırıladı.

E.Yu.Zaxarchenko pikiri boyınsha, pedagogikalıq mádeniyat – bul «pedagogikalıq tásir tarawın integracıyalawshı ulıwma insaniy mádeniyattıń bir bólimi». Oqıtıwshınıń kásiplik tayarlıǵınıń hár qıylı tárepleri, ásirese kommunikativ mádeniyattı jetilistiriw sapasın uqsas tárizde salıstıradı. Oqıtıwshı shaxsınıń jónelisiniń sırtqı formasın pedagogikalıq sheberlik penen xarakterlew pikirin quwatlaydı [8]. Pedagogikalıq shaxstıń áhmiyetli qásiyetleri, professionalizm hám ónimdarlıqtıń shıńına erisiwdegi talabı menen támiyinlenetuǵın kásiplik-pedagogikalıq jónesi esaplanadı [9].

Oqıtıwshınıń kommunikativ kompetentligi – bul insan tárepinen tábiyiy sociallasıwı, oqıwı hám tárbiyalanıwı barısında iyelep alınğan bilimleri, til hám tillik bolmağan qábiletleri hám qatnası kónlikpeleri kompleksi. Individtiń tábiyiy kórsetkishleri hám potencialı bunda, sózsiz úlken rol atqaradı [10]. E.V.Bondarevskaya tárepinen keltirilgen reje ayırıqsha qızıǵıwshılıq keltirip shıǵaradı. Pedagogikalıq mádeniyat oqıtıwshı shaxsınıń mańızlıq xarakteristikası esaplanadı hám tómendegi quramlıq komponentlerdi qamtıp aladı:

- pedagogikalıq poziciya hám kásiplik-jeke sıpatlar;
- pedagogikalıq bilimler hám kásiplik oylawdıń mádeniyatınıń joqarǵı dárejesi;
- kásiplik-pedagogikalıq qábilet hám pedagogikalıq iskerliktiń dóretiwshilik xarakteri;
- shaxstıń qulıq, qatnas, ózin tártiplestiriw uqıbı mádeniyatı [11].

Pedagogikalıq texnikanı mamanlıq penen iyelep alǵan oqıtıwshı óz emociyasın, hawazı (tonı, kúshi, intonaciyası), sózin, jesti, mimikasın

pedagogikalıq tásir kórsete alıw apparatına aylandıra alıw uqııbı menen ajıralıp turadı. Óziniń psixikalıq jaǵdayın basqarıw, óziniń tárbiyalanıwshılarına óziniń múnásibetin pedagogikalıq tásirli hám emoconial túrde ashıq ańlata alıw qábiletin basqarıwı oqıtıwshınıń kásiplik texnikasınıń qurallarınan biri esaplanadı.

Solay etip, pedagogikalıq mádeniyattı izertlewdiń problematikasını islep shıǵıwdıń házirgi awhalın analizlew, alımlardıń onıń mańızın hám mazmunın anıqlawǵa qızıǵıwdıń artıwın tastıyıqlaw imkanın beredi.

Литература:

1. Викторова Л.Г. Теоретические основы становления интеллигенции в образовательной системе высшей школы: Дис. д-ра. пед. наук. - Красноярск, 1999. - С.223.
2. Землянова Л.М. О парадоксах коммуникативного разнообразия // Вестн. моск. ун-та. - 1998. - Сер.10. - № 4. - С.9-13.
3. Калинин М.И. О коммунистическом воспитании. - М. 1958. - С.26.
4. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.
5. Рудь М.Г. Формирование коммуникативной культуры будущего учителя начальных классов в педагогическом колледже: Дис. канд. пед. наук. - Р-н-Д, 1999. - 132 с.
6. Словарь русского языка: В 4-х т. - М., 1988.
7. Солженицын А.И. Исчерпание культуры?: Выступление на "круглом столе" Рос. академии наук // Моск. новости. - 1997. - № 39. - 28 сент. - 5 окт. - С.4-5.
8. Журавлев И.К. К проблеме организации урока // Сов. педагогика, 1986, №3. - С.88-91.
9. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования. Учебное пособие. - Л.: ЛГУ, 1980. - 172 с.
10. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. - М., 1990. - 17 с.
11. Бондаревская Е.В. Уровень педагогической культуры - главное основание для аттестации учителя. - Р-н-Д, 1994. - 15 с.

Rezume.

Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning muloqot va ta’lim jarayonida o‘quvchilar bilan pedagogik kommunikativ madaniyatini shakllantirish va takomillashtirish haqida so‘z boradi.

Резюме.

В этой статье говорится о формировании и усовершенствовании педагогической коммуникативной культуры будущих учителей с учащимися в процессе общения и обучения.

Resume.

This article talks about the formation and improvement of a pedagogical communicative culture of future teachers with students in the process of communication and learning.

Ключевые слова: коммуникация, информация, педагогическая культура, общение, процесс, средства, личность, функция.

Tayanch so‘zlar: aloqa, axborot, pedagogik madaniyat, muloqot, jarayon, vosita, shaxs, funkciya.

Key words: communication, information, pedagogical culture, communication, process, means, personality, function.

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
ХАВАРSHÍSÍ**
Ilimiy-metodikaliq jurnal

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

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

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

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

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

Basıwǵa ruxsat etildi: 30.05.2022. Formatı: 60x84 1/8. Kólemi: ___ b/t.
Tirajı: 100. Bahası shártname tiykarında.