



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSI



ISSN 2181-2268

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI SPORT MINISTRLOGI

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

**DENE TÁRBIYASI HÁM SPORT
XABARSHISI**

Ilmiy-metodikaliq jurnal

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI**

Ilmiy-uslubiy jurnal

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

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

№ 5 (3)

NÓKIS – 2024

SHÓLKEMLESTIRIWSHI:

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Bas redaktor: B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, professor
Bas redaktor orınbasarı: I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori

REDKOLLEGİYA AĞZALARI:

MATKARIMOV R.M. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor
ORAZOV Sh.B. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor (Qazaqstan Respublikası)
DUNAY V.I. – biologiya ilimleriniñ kandidati, docent (Belorus Respublikası)
ABILOVA G.J. – pedagogika ilimleriniñ doktori, docent
ALIMOV A.K. – ekonomika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
AYTÍMBETOV M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
BOLTABAEV M.R. – ekonomika ilimleriniñ doktori, professor
ELMURATOVA A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
ESIMBETOV A.T. – biologiya ilimleriniñ doktori, professor
JUMABAEV T.J. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori
KERIMOV F.A. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor
KELDIYOROV SH.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
MAMUROV B.B. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor
MIRZANOV SH.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, professor
MIRJAMALOV M.X. – pedagogika ilimleriniñ doktori, docent
MATNAZAROV X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
MAMBETOV B.J. – tariyx ilimleriniñ kandidati, docent
NURISHOV D.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
PRIMBETOV A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori
KOCHANOV D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent
REYMBAEVA R.S. – biologiya ilimleriniñ kandidati
SEYTMURATOV T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori
TOXTABAEV N.T. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor
TOYLIBAEV S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori
UTEMURATOV B.B. – tariyx ilimleriniñ kandidati
UTEBAEV T.T. – pedagogika ilimleriniñ doktori, professor
UTEPBERGENOV A.K. – biologiya ilimleriniñ kandidati, docent
XODJAYEV A. Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, professor
YUSUPOV G.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, docent

Juwaplı redaktor: A.Mambetnazarov

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám ingliz tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciýalar agentligi tárepinen 2020-jıl 2-sentyabrde mámleketlik dizimnen ótkerilip, 1107-sanlı gúwalıq berilgen.

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

Telefon: (+998-61) 224-27-73

e-mail: nashriyot@uzdjtsunf.uz

Jurnal Ózbekstan Respublikası Joqarı attestaciya komissiyasınıñ 2023-jıl 30-sentyabrdegi 343-sanlı qararı menen 13.00.00 - Pedagogika (social pedagogika) ilimleri boyınsha dissertaciya jumısınıñ tiykarǵı ilimiy nátiyjelerin baspadan shıǵarıw usınıs etilgen ilimiy jurnallar dizimine kiritilgen.

Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıñ mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıñ durılıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıñ pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

® Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı



Дene тарбияси ҳам спорт

AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISH USLUBIYATI

M.Mirqosimov

O'qituvchi

Alfraganus Universiteti

O'zbekiston, Toshkent shahri

Annotatsiya. Mazkur ishda amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati barqarorligini oshirishga oid vositalarni tanlab olish hamda ularning samaradorligi aniq ko'rsatilgan. Bu ishda amputant futbolchilarni tayyorlash va ularni o'rganish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, ishning maqsadi, vazifalari, uslublari va olib borilishi hamda tadqiqot bo'yicha olingan natijalarning tahlili aniq yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Muvozanat, to'p, muvozanat tayyoqcha, amputant, qobiliyat, terma jamoa.

Аннотация. В данной работе наглядно показан выбор и эффективность средств, направленных на повышение устойчивости равновесия у игроков с ампутированными конечностями. В данной работе отчетливо освещены анализ научно-методической литературы по подготовке и обучению футболистов с ампутированными конечностями, цель, задачи, методы и проведение работы, а также анализ полученных результатов исследования.

Ключевые слова: Баланс, мяч, баланс палка, ампутант, способность, сборная.

Kirish: Dunyoda so'nggi yillarda amputant futbolchilarning ommaviyligi o'sib bormoqda, u boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallab bo'ldi. Hozirgi rivojlangan futbol amputant futbolchilar tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi, bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga bo'lgan yangi, yanada mukammal uslubiy yondashuvlarni izlab topish hamda sportchi yigitlarning turli tomonlarini takomillashtirishga yordam beruvchi yangi ilmiy-pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Hozirgi zamonaviy futbolda muntazam o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlarida harakatlarini aniq muvofiqlash hamda qayta qurish ko'nikmasi, reaksiya tezligi, diqqatni jamlash va ko'chirish, o'yinni tez sur'atda olib borish ko'nikmasini muvozanatda saqlash qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish futbol sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan hisoblanadi.

Jahonda hozirgi kunda turli yoshdagi amputant futbolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda. So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to'plangan. Biroq amputantlar futbolda, muvozanat saqlash qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida



amputantlar futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini tashxislash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini maxsus vositalarni optimallashtirish va mikrotsikllar yuklamalarini me'yorlash orqali takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati yillik tayyorgarlik davrlari va bosqichlarida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini baholash uchun ishonchli testlarni aniqlash va asoslash;

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarining turlararo tayyorgarlik bosqichlarida amputant futbolchilarning musobaqa faoliyatini inobatga olgan holda koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining mikrosikl vazifalari bo'yicha optimal me'yorlari nisbatlarini aniqlash;

Maxsus mashqlar kompleksidan ustuvor foydalanish asosida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishning ta'sir etish darajalari bo'yicha turli variantlarini ishlab chiqish;

Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati orqali yo'naltirilgan muvozanat saqlash vositalarining musobaqa faoliyatiga ta'sirini aniqlash va samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Yillik tayyorgarlik sikllarida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini baholashga qaratilgan samarali testlar aniqlangan. Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot jarayonida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ta'lim va tarbiya jarayonini har tomonlama o'rganish bilan muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirish masalasiga hamrohlik qilish muhimligi aniqlandi. Ushbu bobda ayol futbolchilarning tayyorgarlik va musobaqa davomidagi mashg'ulotlari izchil o'rganildi, muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish masalasi eksperimental asoslab berildi.

Qo'l-oyoqlari kesilgan o'yinchilarning muvozanatni saqlash ko'nikmalari darajasini aniqlash bo'yicha maxsus testlarni o'tkazish va ularning o'yin vaziyatlaridagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish ko'plab o'yinchilar uchun qoniqarli darajada emasligi qayd etildi. Asos sifatida oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan o'yinchilarning muvozanat ko'nikmalarini yaxshilash uchun eksperimental dastur ishlab chiqilgan.

Tadqiqotni tashkil etishning asosiy nuqtalaridan biri tadqiqot davomida yuklarning taqsimlanishini o'rganish edi. Shu munosabat bilan biz tayyorgarlik va musobaqa davrining turli bosqichlarida yuklarning taqsimlanishini o'rganib chiqdik va jamoa uchun taxminiy dastur ishlab chiqdik.

Dastlab, mikrotsikllarni tuzishda umumiy va maxsus muvofiqlashtirish



qobiliyatlari ulushini to'g'ri taqsimlash tayyorgarlik davri bosqichlari vazifalariga muvofiq amalga oshirildi. Tayyorgarlik davrining jozibador mikrosiklida maxsus mablag'lar miqdorida kiritilgan. 106 daqiqa. Asosiy tayyorgarlik mikrotsikllari uchun jami 483 daqiqa ajratilgan (1-jadval). Shundan 251 daqiqasi aniq ommaviy axborot vositalariga, 128 daqiqasi esa aniq ommaviy axborot vositalariga ajratilgan. Maxsus bosqich mikrotsikllari bo'yicha jami 444 daqiqa oyoq-qo'llari amputatsiyalangan o'yinchilarning qobiliyatini muvozanatlash uchun ajratilgan (155 daqiqa noaniq, 289 daqiqa). Musobaqa oldidan mikrotsiklda muvofiqlashtirish ko'nikmalari uchun jami 110 daqiqa mashg'ulot vaqti ajratildi. Shu bilan birga, maxsus bo'lmagan mablag'larga 26 daqiqa, aniq mablag'larga 84 daqiqa sarflangan.

Musobaqa davrida turlararo tayyorgarlik davrlarida taqsimlanish quyidagicha ko'rinish oldi. 2-raundgacha bo'lgan umumiy mashg'ulot vaqti 2540 daqiqani tashkil etdi, bu esa muvofiqlashtirish qobiliyatiga jami 381 daqiqani berdi. Bu umumiy mashg'ulotlarga sarflangan vaqtning 15 foizini bildiradi. Bu vaqtning 126 daqiqasi, ya'ni 355 daqiqaning 5 foizi umumiy asboblarga maxsus asboblarga yo'naltirilgan (10). jami mashg'ulot vaqti 3260 minut bo'lib, uning 108 daqiqasi umumiy (5%) 200 daqiqa, ya'ni 10% maxsus vositalarga yo'naltirilgan. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari uchun ajratilgan umumiy vaqt 308 daqiqani tashkil etdi. Turlararo sikllarda eng katta hajm yuklamalar 2-turga qadar amalga oshirildi, bu tsiklning uzoq davom etishi bilan alohida ahamiyatga ega bo'ldi (1.jadval).

Jadval - 1

Eksperimental guruhning amputatsiyalangan o'yinchilarning muvozanatlash ko'nikmalarini yaxshilashga qaratilgan vositalar nisbati

(min, foiz)MiKROC	Umumiy vaqt (daqiqa)	Kqsga yo'naltirilgan asboblarga ajratilgan umumiy vaqt (min,%)	Maxsus kqs yo'naltirilgan asboblarga ajratilgan vaqt (daq)	Kqsga yo'naltirilgan vositalarga ajratilgan umumiy vaqt (daq)
Tayyorgarlik davri				
Tortuvchi	1080	106 (10%)	-	106 (10%)
Asosiy yordam	1170	126 (10%)	64 (5%)	190 (15%)
	1260	125 (10%)	62 (5%)	187 (15)
	1260	88 (7%)	155 (12%)	243 (19)
	1350	67 (5%)	134 (10%)	201 (15%)
Poygani oldi	990	26(3%)	84 (9%)	110 (12%)
Poyga turi				
2 turgacha	2540	126 (5%)	255 (10%)	381 (15%)
3-turga qadar	2160	108 (5%)	200 (10%)	308 (15%)
4-raund gacha	1620	54 (5%)	150 (10%)	204 (15%)

Mashg'ulotlarning umumiy vaqti 1620 daqiqa bo'lib, shundan 204 daqiqa, ya'ni 15% koordinatsiya qobiliyatlariga sarflangan. Shu bilan birga, umumiy fondlarga 54 daqiqa, maxsus fondlarga 150 daqiqa ajratildi. Ushbu me'yoriy ko'rsatkichlar



mavjud mezonlar asosida kadrlar tayyorlash sifatini oshirish va yuklamalarni optimallashtirish muammosini hal qilishga yordam beradi.

Jadvallarda mablag 'larning hajmi va ta 'sir yo 'nalishi bo'yicha taqsimlanishi aks ettirilgan bo'lib, tadqiqot guruhi oyoq-qo'llari kesilgan futbolchilarning mashg'ulot jarayonida muvozanatni saqlash qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bu shuni anglatadiki, butun mashg'ulot davrida jami 483 daqiqa muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan. Shu bilan birga, umumiy yuklab olishlar sonining 16 foizi katta, 61 foizi - o 'rta va 23 foizi - kichiklarga bo'lingan. Ta'sir yo'nalishi bo'yicha yuklarning taqsimlanishi oval shaklida namoyon bo'ldi. Aerobik yuklar 109 daqiqa, aralash 202 daqiqa,

Maxsus trening bosqichida umumiy yuklamalar soni 444 daqiqani, katta hajmdagi yuklab olishlar 22%, o'rtacha yuklashlar 59% va kichik yuklamalar 19% ni tashkil etdi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirishga qaratilgan taxminiy vaqt taqsimoti: aerob-153 daqiqa, aralash-153 daqiqa, anaerob-glikolitik-109 daqiqa va anaerob-alaktat-98 daqiqa.

Tayyorgarlik davrining o 'quv yuklamalari hajmlarini o 'rganishda ma 'lum bo 'ldiki, tayyorgarlik davridagi yuklamalarning umumiy hajmi 7111 daqiqa, umumiy tayyorgarlik davrida - 3510 minut., maxsus mashg'ulot bosqichida 2611 daqiqa va 990 minut. dastlabki bosqichda. sapfir. Qoziq yo 'nalishi bo 'yicha yuklash, eng katta hajm aralash yo 'nalishda (2398 min) edi.

Umumiy tayyorgarlik davrida bu ko'rsatkich 31 foizni tashkil etgan bo'lsa, maxsus tayyorgarlik bosqichida 40,3 foiz, musobaqa oldidan esa 26,2 foizni tashkil etdi.

Fitnessning ajralmas ko 'rsatkichi o'lchangan qiymatlarda yoki asosiy raqiblarga nisbatan sportchi (jamo) reytingida ifodalangan sport natijasidir. Biroq, bunday baholash muhim kamchilikka ega: u sportchining (jamo) o'yinchilarining) psixosomatik funksional tizimi bilan bog 'liq bo 'lgan omillar va tarkibiy qismlar haqida hech qanday tasavvurga ega emas va shuning uchun bizga yo 'nalish qaysi asosiy savolga javob berishga imkon bermaydi. Mashg'ulotlarni boshqarishning butun tizimi - sportchining (jamo) sportchilarining) LF SPSga, uning taktik mahoratiga (taktik o'zaro ta'sirlarning samaradorligi) bog'liq.

Shu munosabat bilan, OSDning ma 'nosi va asosiy mazmuni ro 'yxatga olish, tahlil qilish va shu asosda sportchi (jamo) SU parametrlarini baholashdan iborat bo 'lib, unga ko 'ra jismoniy tayyorgarlik to 'g 'risida asosli xulosa chiqarish mumkin va shu bilan. keyingi makrotsiklga (o'yin, turnir, ko'p kunlik poyga va boshqalar) samarali tayyorgarlikni rejalashtirish uchun asos yaratish. SD komponentlarini baholash uchun qulay bo'lgan grafik shaklning namunasi rasmda ko'rsatilgan. Suzuvchining SD ning tarkibiy qismlarini suzishning uchta yetakchisiga nisbatan baholash sxemasiga misol: suzuvchilar; suzishning uchta yetakchisi, ammo LF SD ni SU parametrlari bo 'yicha hukm qilish ko 'pincha mumkin emas. Bunda quyidagi ikkita metodik texnikadan foydalaniladi.



SDni amalga oshirish samaradorligini baholash uchun sport natijasining tananing eng muhim funktsional tizimlarining individual ko'rsatkichlarini integral baholashga nisbati $RESD = CP / \sum (P_1, P_2, \dots, P_i)$ formulasi bo'yicha qo'llaniladi. P_i), (1) bu erda RESD - SDni amalga oshirish samaradorligi; CP - sport natijasi; $P_1, P_2, \dots, P_i$ - SPS komponentlarini baholovchi testlardagi natijalar. 2) $P_1, P_2, \dots, P_i$ individual yoki jamoa MX ga nisbatan baholanadi. Bu, ba'zi cheklovlar bilan, sportchining LFni aniqlash imkonini beradi. Ko'pincha, SD modeli sifatida siz ma'lum bir poygada, suzishda, jangda, o'yinda g'olib bo'lgan sportchilarning ma'lumotlaridan foydalanishingiz mumkin. Nazariy tahlil, adabiy ma'lumotlarni tahlil qilish, Paralimpiya va Olimpiya milliy sport jamoalarida PDA o'tkazish bo'yicha mavjud amaliyotni o'rganish, test jarayonlari tasnifi asosida kompleks pedagogik nazoratda ularni amalga oshirish uchun test ko'rsatkichlari tizimi bunday yondashuvga misol bo'ladi. va biz tomonidan Paralimpiya sport turlarining PDA tizimida foydalanish uchun tavsiya etilgan ko'rsatkichlar, shuningdek, jihozlarning taxminiy ro'yxati (B ilovasi).

Sport metrologiyasi 325 tomonidan diagnostika tizimlariga qo'yilgan taniqli talablardan tashqari, tasniflash quyidagi talablarga asoslanadi. 1) Sinov ko'rsatkichlari Paralimpiya sportining barcha turlari bo'yicha asosiy start(lar) vaqtida sportchilarning SPS kuchi va samaradorligi bilan yuqori darajada bog'liq bo'lgan fitness tarkibiy qismlarini aniqlaydigan tizimlar va organlarning funktsional imkoniyatlarini baholashi kerak. 2) Ushbu sport turidagi fitnessning tarkibiy qismlarini aniqlaydigan tizimlar va organlarning funktsional imkoniyatlari ko'rsatkichlarini aniqlash uchun test protseduralarini tanlash "biomekanik o'xshashlik" tamoyiliga muvofiq tanlangan mashqlar yordamida amalga oshirilishi kerak, ya'ni bo'lishi kerak. Bu sport uchun asosiy SU uchun iloji boricha aniq.

Sinov protseduralari to'plami turli xil tibbiy guruhlardagi Paralimpiya sportchilarining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi va turli funktsional sinflarga tayinlangan ko'rsatkichlar tizimini yaratishga imkon berishi kerak.

Turli sport turlari bo'yicha yuqori toifali sportchilarning funktsional tayyorgarligining namunaviy xarakteristikalarini: Paralimpiyachilarning test jarayonlari va ko'rsatkichlari majmuasini ishlab chiqishda olimpiyachilarga nisbatan o'ziga xosligi quyidagicha ifodalanadi. 1) TKni tashkil qilishda ko'proq olimpiyachilarga nisbatan quyidagilar qo'llanilishi kerak: - motor analizatorlarining holatini baholash va harakatlarni muvofiqlashtirish usullari, bir tomondan, bu vosita sohasi. funktsiya birinchi navbatda zarar ko'radi, lekin boshqa tomondan, u yo'qolgan funktsiyalarni qoplashda eng muhim rol o'ynashi mumkin; Psixologik nazorat va psixofiziologik diagnostika usullari, chunki paralimpiyachilar ko'proq hissiy labillik bilan ajralib turadi va yanada aniqroq shakldagi cheklovlar psixosomatik xarakterga ega. 2) Amputantlar bilan birgalikda uni amalga oshirish texnologiyasining EKni tashkil qilishda (chastotasi, protseduralarni tanlash mantig'i va hisoblangan ko'rsatkichlar va boshqalar), asosiy xususiyatlar MX to'plami alohida ishlab chiqilishi kerakligida



ifodalanadi.

Xulosa. Futbol tajribasida mavjud ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarning tahlili amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirish yo‘llarining tadqiq qilinishini taqozo etuvchi muammo mavjudligini aniqlab beradi. Ushbu muammoni ilmiy asoslarini tahlil qilish va uning yechimini topish masalasida ikkita asosiy qismlarga to‘xtalib o‘tish zarur:

Birinchidan, amputant futbolchilarning organizmi xususiyatlarini e‘tiborga olgan holda yuqori malakali sportchi amputanat yigitlarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini baholash metodlarining yo‘qligi;

Ikkinchidan, Muvozanat saqlash qobiliyatlarining rivojlanishi va texnik-taktik harakatlarning o‘zaro bog‘liqlilini tajribaviy yo‘llar bilan amalda isbotlamaganligi.

Futbol bo‘yicha maxsus adabiyotlarni o‘rganish amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda muvozanat saqlash qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, jumladan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash bo‘yicha mavjud me‘yorlar deyarli mavjud emasligini ko‘rsatdi.

Amputant futbolchilarning maxsuslashtirilgan tayyorgarligini yaxshilashning amaliy ahamiyat darajasining oshib borayotganligi muammosi hozirda amputant futbolchilarning texnik mahorati takomillashuvini nazorat qilish va baholash bilan bog‘liq bo‘lgan ilmiy asoslangan tavsiyalarning ahamiyatlilik darajasini yaqqol ko‘rsatib berdi.

Ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarning o‘tkazilgan nazariy tahlili tadqiqot muammosini aniqlab olishga imkon beradi. U yuqori amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini takomillashtirish va ularning texnik taktik mahoratini maqsadli takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalari ishlab chiqishdan iborat edi. Futbolchilarni tayyorlashda muammoli jihat futbolchilarni uzoq muddatli mashg‘ulotlar bosqichlarida ixtisoslashtirilgan yuklamalarni muvofiqlashtirish murakkabligini ratsionalizatsiya qilish usulining yo‘qligi tufayli yuzaga keldi. Bir tomondan, amaliyotning shoshilinch talablarida sportchilarning texnik tayyorgarligi tarkibini optimallashtirish zarurati aniq bo‘lsa, boshqa tomondan, ixtisoslashtirilgan yuklamalarni yoshga qarab muvofiqlashtirish murakkabligi bo‘yicha taqsimlash, bu esa uni rejalashtirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Shu munosabat bilan rivojlanishni talab qiladigan yo‘nalishlardan biri bu muvofiqlashtirilgan murakkablikdagi ixtisoslashgan yuklamalarni ratsionga kiritishdir. Shu bilan birga, yetarli yoshni ta‘minlaydigan, bosqichma-bosqich uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga, ushbu yuklama xarakteristikasining hajmini rejalashtirishda davomiylilikni ta‘minlaydigan yangi texnologiya zarur. Kuzatishlar usuli ayniqsa, bu usuldan o‘z shogirdlarini yaxshi biladigan tajribali murabbiy foydalanayotgan bo‘lsa, katta hajmdagi ma‘lumotlarni olish imkonini beradi. Agarda koordinatsion qobiliyatlarni baholashning yuqorida keltirilgan mezonlariga tayansa, kuzatish samaradorligini oshirish mumkin. Biroq, kuzatish usuli o‘zining ijobiy



tomonlari bo‘lishiga qaramay, bir qator kamchiliklarga ham ega.

Agar ekspert baholash usuliga tayanib ish ko‘rilsa, turli muvozanat saqlash qobiliyatlarini baholash aniqligini oshirish mumkin. Bu usul o‘z mohiyatiga ko‘ra, kuzatishning turli-tumanligi hisoblanadi. Uning mohiyatini tajribali mutaxassislar (murabbiylar, ilmiy xodimlar) ayrim sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi to‘g‘risidagi o‘z fikrlarini ularni ma‘lum harakatlanish amallarini bajarish vaqtida kuzatish asosida bayon qilishi tashkil qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Abalyan, AG Mintaqaviy maqsadli dasturlarni ishlab chiqishda dastur-maqsadli yondashuvdan foydalanish: uslubiy tavsiyalar / AG Abalyan, TG Fomichenko, MP Shestakov / Sport, turizm va yoshlar siyosati vazirligi; Federal davlat universiteti "Milliy jamoalarni sport tayyorlash markazi". – M.: Sovet sporti, 2010. – B 52.
2. Abalyan, AG Paralimpiya sportini rivojlantirish omili sifatida nogiron sportchilarning tasnifi / AG Abalyan, OE Evseeva, SP Evseev, AV Kirillov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. – 2018. – 5-son (may) – B 47-49.
3. Akromov R., Tolibjonov A., Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. –T., 1994.- B 130.
4. Abalyan, AG Paralimpiya suzuvchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat / AG Abalyan, DM Xalikov, II 5. Xalikova, Adaptiv jismoniy madaniyat. 2018. – № 1 (73). – B 45-47.
5. Abalyan, AG Paralimpiya sportini ilmiy-metodik ta ‘minlash tizimida kompleks pedagogik nazorat: monografiya / AG Abalyan, SP Evseev. – M.: Birinchi jild, 2017. – B 324.
6. Mirqosimov M.M. Amputant sportchilarning tayyorgarligini rejalashtirish: maqola / Mirqosimov M.M.:Mug‘allim soniy / Қарақалпақстан Баспа сөз хэм хабар агентлиги тәрәпинен 2007-жылы 14-февральдан №01-044-санлы гуўалық берилген-В 211 https://en.wikipedia.org/wiki/Amputee_Football_World_Cup

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI QIZLARNI OYOQ ASSIMETRIYASI FARQINI ANIQLASH

Utayev Zafar Muxtarovich

Sharof Rashidov nomidagi SamDU doktaranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi tajriba guruhi va nazorat guruhi sinaluvchilarining oyoqlarini assimetrik holati ko‘rsatkichlarini tuzulishi aniqlangan. Qisqa masofaga yuguruvchilarni oyoq kuchi, tezkorligi, nafas olish va chiqarish soni, maxsus yuklamalarga bo‘lgan organizm reaksiyasi, yurak qisqarish soni hamda qadamlar uzunligi bo‘yicha sinovlar o‘tkazilib natijalar muhokoma etilgan. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yugurish turlari bo‘yicha bo‘yi va tana og‘irligining o‘lchamlari bilan bir qatorda qadamlar soni, qadamlar uzunligi, qadamlar chastotasi, oyoqlarini assimetrik holatlari ham sportchilarda yuqori sport natijalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Funktsional tayyorgarlik, nazorat, tajriba, sport mashqi, natija, tezkorlik, musoboqa, texnologiya, sprint, kalodka, reaksiya, taqqoslash, rejalashtirish.

Аннотация. В данной статье определен состав показателей асимметричного положения ног испытуемых экспериментальной группы и контрольной группы бегунов на короткие дистанции. У бегунов на короткие дистанции проверялись сила ног, скорость, количество



вдохов и выдохов, реакция организма на специальные нагрузки, количество сердечных сокращений, длина шагов и обсуждались результаты. Помимо роста и массы тела бегунов на короткие дистанции, на предмет высоких спортивных результатов у спортсменов анализировали также количество шагов, длину шагов, частоту шагов, асимметричное положение ног.

Ключевые слова: Функциональная тренировка, контроль, опыт, спортивная подготовка, результат, скорость, соревнование, технология, спринт, карта, реакция, сравнение, планирование.

Abstract. This article describes the development of asymmetric foot positions in the experimental and control groups of sprinters. The results of the tests were discussed in terms of leg strength, speed, respiratory rate, body response to specific loads, heart rate, and stride length. Along with the height and body weight of sprinters, the number of steps, stride length, stride frequency, and asymmetric foot positions were analyzed in athletes with high sports results.

Keywords: Functional training, control, experiment, sports training, result, speed, competition, technology, sprint, block, reaction, comparison, planning.

Kirish. Bugungi kunda dunyoni yetakchi mamlakatlarida yengil atletikaning boshqa yugurish turlari qatorida qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha va ularni qisqa masofaga yugurish turiga saralash, tor ixtisoslikka yo'naltirish, ular bilan tashkil etiladigan yillik va ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish va boshqarish bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazilib kelinmoqda. Qolaversa, ular bilan tashkil etiladigan mashg'ulotlarda, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan vosita va usullarni, saralash texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha taktik usullarni qo'llanishi va funksional holatini yaxshilash bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda[1]. Ayniqsa bugungi kunda qisqa masofaga yugurish bo'yicha yetakchilik qilayotgan Amerika qit'asi vakillari, Yamayka, Amerika qo'shma shtatlari vakillari bugungi kunda qisqa masofaga yugurish turlarida dunyoda ayollar va erkaklar o'rtasida yetakchilikni qo'ldan bermay kelayotganligi ularda ilmiy tadqiqot ishlarini a'lo darajada yo'lga qo'yilganligidan dalolat beradi[2]. Ammo shunday bo'lsada bugungi kunda aynan manashu yuqori malakali sportchilarga zaxira tayyorlash masalalari butun dunyo olimlari oldida turgan dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning mushak tizimini simmetrik darajasini, yani sportchilarni yurish va yugurish jarayonidagi assimetriyalarini aniqlagan xolda ularning masofa bo'ylab harakatlanish darajasini o'rganishga kirishdik. 1-test bu sportchilarni gorizontol holatda yotkan xolda qo'llar tanaga nisbatan 90 gradus burchagida keng kerilib kaft ichki tomoni bilan yerga tayanib yotadilar[3]. Shu holatdan bir oyog'ini tekkiz ushlab ikkinchi oyoqni bukmasdan tepaga orqa mushaklar tarranglashgan holatgacha ko'tarish va oyoqlarni almashtirgan xolda ushbu testni qayta bajarish. Test yakunida ikkala oyoq farqini aniqlagan xolda taklif va tavsiyalar ishlab chiqish lozim[4].

Tahlil va natijalar. O'quv mashg'ulot guruhiga mansub tajriba guruhi sinaluvchi qizlarining qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarini assimetrik holati



ko‘rsatkichlarini tuzulishi tahlil qilindi. Unga ko‘ra chap va o‘ng oyoqlarning assimetriyasi va farqi aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

O‘quv mashg‘ulot guruhiga mansub tajriba guruhi sinaluvchi qizlarining qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarini assimetrik holati ko‘rsatkichlarini tuzulishi

FISh		Chap oyoq C ^o da	O‘ng oyoq C ^o da	Chap va o‘ng oyoqlarning farqi C ^o
1	M. M.	73	77	4
2	R. M.	72	67	5
3	M. U.	76	70	6
4	A. R.	71	78	7
5	Sh. M.	74	69	5
6	T. O‘.	72	79	7
7	A. S.	73	76	3
8	O. M.	68	78	10
9	K. U.	70	76	6
10	K. R.	72	77	5
11	S. B.	71	79	8
12	J. Sh.	67	70	3
13	M. S.	73	68	5
14	E. U.	74	67	7
15	O.A.	76	78	2
$\bar{X}$		72,1	73,9	5,5
σ		2,5	4,7	2,1

Ushbu 1-jadvaldan ko‘rinib turibtki tajriba guruhining qisqa masofalarga yuguruvchi qizlarining oyoqlarini assimetrik holatini baholashda chap va o‘ng oyog‘ida farqi aniqlandi. Unda 1-ning chap oyog‘i 73^o tashkil etkan bo‘lsa o‘ng oyog‘i 77^o ko‘rsatdi, oraliq farqi 4^o tashkil etdi. 2-ning chap oyog‘i 72^o teng bo‘lgan bo‘lsa o‘ng oyog‘i 67^o teng bo‘ldi va oraliq farqi 5^oni tashkil etdi. 3-ning ko‘rsatkichlari esa chap oyog‘i 76^o va o‘ng oyog‘i 70^o oraliq farqi esa 6^o ko‘rsatdi va shu sportchining oralig‘i katta farqni ko‘rsatdi. 4-ning chap oyog‘i ko‘rsatkichi 71^oga teng bo‘lgan bo‘lsa o‘ng oyog‘i ko‘rsatkichlari 78^oni tashkil etib oraliq farqi 7^o ni tashkil qildi. 5-ning ko‘rsatkichlari esa quydagicha bo‘ldi: chap oyog‘i 74^o va o‘ng oyog‘i 69^oni tashkil etkan bo‘lsa, oraliq farqi 5^oga teng bo‘ldi. 6-ning chap oyog‘i 72^oga teng bo‘lgan bo‘lsa o‘ng oyog‘i 79^oga teng bo‘ldi va oraliq farqi 7^oni tashkil qildi. 7-ning chap oyog‘ining ko‘rsatkichi 73^oga teng bo‘lgan bo‘lsa o‘ng oyog‘i 76^oga teng bo‘lgan va farqi 3^oni tashkil qildi. 8-ning chap oyog‘ining ko‘rsatkichi 68^oga teng bo‘lgan bo‘lsa o‘ng oyog‘i ko‘rsatkichlari 78^oga teng bo‘lgan va oraliq farqi 10^oni tashkil qildi. 9-ning ko‘rsatkichlari esa chap oyog‘i 70^o o‘ng oyog‘i 76^oga teng bo‘lgan va oraliq farqi 1^oni tashkil etdi. 10-ning ko‘rsatkichlari chap oyog‘i 72^o va o‘ng oyog‘i 77^oni tashkil etkan bo‘lsa oraliq farqi 5^oga teng bo‘ldi. 11-ning chap oyog‘i 71^oni tashkil etkan bo‘lsa o‘ng oyog‘i



78°ga teng bo'lib oraliq farqi 8°ni tashkil qildi. 12-ning chap oyog'i ko'rsatkichi 67°ga teng va o'ng oyog'i ko'rsatkichi 70°ni tashkil etib oraliq farqi 3°ga teng bo'ldi. 13-ning chap oyog'i ko'rsatkichi 73°ga teng bo'lib, o'ng oyog'i 68°ni tashkil qilgan va oraliq farqi 5° gradusga teng bo'lgan. 14-ning chap oyog'i 74°ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'i 67°ga teng bo'lib oraliq farqi 7°ni takshil etdi. 15-ning chap oyog'i 76°ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i ko'rsatkichi 78°ni tashkil etdi va oraliq farqi 2°ga teng bo'ldi. Tajriba guruhining tadqiqot boshida olingan ko'rsatkichlarini umumlashtiradigan bo'lsak chap oyog'ining o'rtacha ko'rsatkichi $72,1^{\circ} \pm 2,5^{\circ}$ ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'ining o'rtacha ko'rsatkichi $73,9^{\circ} \pm 4,7^{\circ}$ ni tashkil etdi va oraliq farqi $5,5^{\circ} \pm 2,1^{\circ}$ ga tengligi aniqlandi.

Shu bilan birga o'quv mashg'ulot guruhiga mansub nazorat guruhi sinaluvchi qizlarining qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarini assimetrik holati ko'rsatkichlarini tuzulishi ham aniqlandi. O'ng va chap oyoq assimetriyasi hamda ularning farqi tahlil qilindi (2-jadval).

2-jadval

O'quv mashg'ulot guruhiga mansub nazorat guruhi sinaluvchi qizlarining qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarini assimetrik holati ko'rsatkichlarini tuzulishi

FISH		Chap oyoq gradusda	O'ng oyoq gradusda	Chap va o'ng oyoqlarning Farqi gradusda
1	M. Sh.	76	68	8
2	B. F.	70	72	2
3	I.N.	69	74	5
4	O'. O.	74	68	6
5	S.Z.	70	76	6
6	N. N.	72	75	3
7	X. N.	77	69	8
8	A. M.	69	75	6
9	S. M.	76	67	9
10	I. Sh.	68	73	5
11	N. O.	73	67	6
12	A. S.	71	69	2
13	A. M.	67	72	5
14	E. Sh.	72	70	2
15	S. N.	71	68	3
$\bar{X}$		71,7	70,9	5,1
σ		3,03	3,2	2,3

Tajriba guruhining ko'rsatkichlari 3.2 jadvalda keltirilgan va unga ko'ra sportchilarning oyoqlarini assimetrik holatini baholashda quyidagi xulosaga



kelishimiz mumkin. 1-sinaluvchining chap oyog'i 76^0 ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'i 68^0 ni ko'rsatdi, oraliq farqi 8^0 ni tashkil etdi. 2-sinaluvchining chap oyog'i 70^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i 72^0 ga teng bo'ldi va oraliq farqi 2^0 ni tashkil etdi. 3-sinaluvchining ko'rsatkichlari esa chap oyog'i 69^0 va o'ng oyog'i 74^0 oraliq farqi esa 5^0 ni ko'rsatdi va shu sportchining oraliq farqi katta farqni ko'rsatdi. 4-sinaluvchining chap oyog'i ko'rsatkichi 74^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i ko'rsatkichlari 68^0 ni tashkil etib oraliq farqi 6^0 ni tashkil qildi. 5-sinaluvchining ko'rsatkichlari esa quyidagicha bo'ldi: chap oyog'i 70^0 va o'ng oyog'i 76^0 ni tashkil etkan bo'lsa, oraliq farqi 6^0 ga teng bo'ldi. 6-sinaluvchining chap oyog'i 72^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i 75^0 ga teng bo'ldi va oraliq farqi 3^0 ni tashkil qildi. 7-sinaluvchining chap oyog'ining ko'rsatkichi 77^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i 69^0 ga teng bo'lgan va farqi 8^0 ni tashkil qildi. 8-sinaluvchining chap oyog'ining ko'rsatkichi 69^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i ko'rsatkichlari 75^0 ga teng bo'lgan va oraliq farqi 6^0 ni tashkil qildi. 9-sinaluvchining ko'rsatkichlari esa chap oyog'i 76^0 o'ng oyog'i 67^0 ga teng bo'lgan va oraliq farqi 9^0 ni tashkil etdi. 10-sinaluvchining ko'rsatkichlari chap oyog'i 68^0 va o'ng oyog'i 73^0 ni tashkil etkan bo'lsa oraliq farqi 5^0 ga teng bo'lib guruhning eng past ko'rsatkichi deb baxolandi. 11- sinaluvchining chap oyog'i 73^0 ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'i 67^0 ga teng bo'lib oraliq farqi 6^0 ni tashkil qildi. 12- sinaluvchining chap oyog'i ko'rsatkichi 71^0 ga teng va o'ng oyog'i ko'rsatkichi 69^0 ni tashkil etib oraliq farqi 2^0 ni tashkil qildi. 13-sinaluvchining chap oyog'i ko'rsatkichi 67^0 ga teng bo'lib, o'ng oyog'i 72^0 ni tashkil qilgan va oraliq farqi 5^0 ga teng bo'lgan. 14-sinaluvchining chap oyog'i 72^0 ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'i 70^0 ga teng bo'lib oraliq farqi 2^0 ni takshil etdi. 15-sinaluvchining chap oyog'i 71^0 ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng oyog'i ko'rsatkichi 68^0 ni tashkil etdi va oraliq farqi 3^0 ga teng bo'ldi. Nazorat guruhining tadqiqot boshida olingan ko'rsatkichlarini umumlashtiradigan bo'lsak chap oyog'ining o'rtacha ko'rsatkichi $71,7^0 \pm 3,03^0$ ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'ining o'rtacha ko'rsatkichi $70,9^0 \pm 3,2^0$ ni tashkil etdi va oraliq farqi $5,1^0 \pm 2,3^0$ ga tengligi aniqlandi. Shunda Tajriba va nazorat guruhining oraliq farqlari chap oyog'da $0,4^0 \pm 0,8^0$ ni tashkil etkan bo'lsa o'ng oyog'ning ko'rsatkichida farqi $3^0 \pm 1,5^0$ ni tashkil etgan bo'lsa oraliq farqi $0,4^0 \pm 0,2^0$ ni tashkil etdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'quv mashg'ulot guruhi qisqa masofaga yuguruvchi tarbiyalanuvchilarining oyoqlarini oraliq assimetrik farqini kamaytirish va ortki mushaklarning cho'ziluvchanlik va egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantiruvchi passiv va aktiv mashqlar majmuasini ishlab chiqish lozimligini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkichlardan tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarning chap va oyoq assimetriyasi ko'rsatkichlari deyarli bir xil ekanligi aniqlandi. Bu esa tadqiqotni boshlashimizga asos bo'ladi.

Xulosa. O'quv mashg'ulot guruxiga mansub tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining funksional holatiga ko'ra qisqa masofalarga yugurishda oyoqlarini



assimetrik xolati ko‘rsatkichlarini tuzulishi o‘rganilib chiqib quyidagi xulosaga kelishga asos bo‘ldi. Sportchilarning mushak tizimini simmetrik darajasini, yani sportchilarni yurish va yugurish jarayonidagi assimetriyalarini aniqlagan xolda ularning masofa bo‘ylab xarakatlanish darajasini aniqlashga erishildi. O‘quv mashg‘ulot guruhi qisqa masofaga yuguruvchi tarbiyalanuvchilarini funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot qisqa masofaga yuguruvchilarda oyoq kuchini qanchalik ahamiyatli ekanligini ko‘rsatdi. Funksional testlarni amalga oshirish tartibi, sportchilarni gorizontaal yotkan xolda qo‘llar tanaga nisbatan 90° gradus burchagida keng kerilib kaft ichki tomoni bilan yerga tayanib yotadilar. Shu xolatdan bir oyog‘ini tekkiz ushlab ikkinchi oyoqni bukmasdan tepaga orqa mushaklar taranglashgan xolatgacha ko‘tarish va oyoqlarni almashtirgan xolda ushbu testni qayta bajarish orqali ularning qisqa masofaga yuguruvchilarning yugurish jarayonidagi oyoq assimetriyalari aniqlandi. Test yakunida ikkala oyoq farqini aniqlashga erishildi.

1.Unga ko‘ra 1-jadvalda tajriba guruxi sinaluvchilaridan 15 nafar qisqa masofaga yuguruvchilar oyoqlarining assimetrik xolati ko‘rsatgichlari mumlashtirilganda chap oyog‘ining o‘rtacha ko‘rsatkichi $89,8^{\circ} \pm 6,2^{\circ}$ ni tashkil etkan bo‘lsa o‘ng oyog‘ining o‘rtacha ko‘rsatkichi $87,9^{\circ} \pm 4,4^{\circ}$ ni tashkil etdi va oraliq farqi $6,9^{\circ} \pm 4,1^{\circ}$ ga tengligi aniqlandi.

2.Yanada holatga aniqlik kiritish maqsadida 2-jadvalda nazorat guruhi sinaluvchilardan 15 nafarida ham funksional testni o‘tkazib quyidagi natijalarga erishdik. Nazorat guruxining tadqiqot boshida olingan ko‘rsatkichlarini umumlashtirilib chap oyog‘ining o‘rtacha ko‘rsatkichi $84,5^{\circ} \pm 6,6^{\circ}$ ni tashkil etkan bo‘lsa o‘ng oyog‘ining o‘rtacha ko‘rsatkichi $85,9^{\circ} \pm 6,5^{\circ}$ ni tashkil etdi va oraliq farqi $7,5^{\circ} \pm 3,2^{\circ}$ ga tengligi aniqlandi.

3.Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni oyoq assimetriyasi farqini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan funksional test tajriba va nazorat guruxining oraliq farqlari chap oyog‘da $5,3^{\circ} \pm 0,4^{\circ}$ ni tashkil etkan bo‘lsa o‘ng oyog‘ning ko‘rsatkichida farqi $2,0^{\circ} \pm 2,1^{\circ}$ ni tashkil etdi, oraliq farqi $0,6^{\circ} \pm 0,9^{\circ}$ ni tashkil etdi.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari o‘quv mashg‘ulot guruhi qisqa masofaga yuguruvchi tarbiyalanuvchilarining oyoqlarini oraliq assimetrik farqini kamaytirish va ortki mushaklarning elastiklik va egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantiruvchi passiv va aktiv mashqlar majmuasini ishlab chiqish lozimligini ko‘rsatadi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yugurish turlari bo‘yicha bo‘yi va tana og‘irligining o‘lchamlari bilan bir qatorda qadamlar soni, qadamlar uzunligi, qadamlar chastotasi, oyoqlarini assimetrik holatlari ham sportchilarda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ekanligi nazarda tutilgan. O‘quv mashg‘ulot guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarini funksional tayyorgarligini tuzulishi ko‘rsatkichlarini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar qisqa masofaga yuguruvchilarda yugurish jarayonida yuqori natijaga erishishda oyoq kuchini rivojlantirish bilan bir vaqtda oyoqlarini assimetrik holati ko‘rsatkichlarini qanchalik ahamiyatli ekanligini ko‘rsatadi.



Adabiyotlar

1. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofaga yugurish. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2017 yil. 186 b.
2. Qudratov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh., Sport pedagogik mahoratini oshirish. Yengil atletika T.: 2017. 35-b.
4. Солиев И.Р. Киска масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш // PhD диссертация автореферати. Ч.: 2020. – 56 б.

YENGIL ATLETIKA ORQALI FUTBOLCHILARNING TEZLIK QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH.

Alimov Tojiddin Yaxshibayevich

O‘qituvchi

Termiz davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Mashg‘ulot jarayonining samaradorligi va futbolchilarning raqobatbardosh faoliyati sharoitida ko‘rsatkichlari ko‘plab omillar, jumladan, umumiy jismoniy, taktik, texnik va psixologik tayyorgarlik bilan belgilanadi. Ma‘lumki, umumiy jismoniy qobiliyatlarining, xususan, tezkorlik qobiliyatining yuqori darajasi futbolchilarning taktik va texnik tayyorgarligining sifat darajasini cheklaydi. Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanilgan: nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, vaqt, tezlik xususiyatlarini farqlash, pedagogik nazorat testlari, pedagogik eksperiment, matematik statistika usullari. Futbolchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish uchun biz yengil atletika vositalari va usullaridan maqsadli foydalanishdan iborat metodologiyani taklif qildik. Asosiy e‘tibor berilgan sharoitlarda o‘zgaruvchan tezlikdagi mashqlarga, har xil intensivlikdagi harakatlarni almashtirishga qaratildi.

Аннотация. Эффективность тренировочного процесса и результативность в условиях соревновательной деятельности футболистов обусловлена многими факторами, в том числе общефизической, тактической, технической и психологической подготовкой. Как известно, высокий уровень физических способностей в целом и скоростных способностей в частности, лимитирует качественный уровень тактической и технической подготовленности футболистов. В исследовании использована следующие методы: теоретический анализ, педагогическое наблюдение, хронометрирование, дифференцировки скоростных характеристик, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Для формирования скоростных способностей футболистов нами предложена методика, которая заключается в целенаправленном использовании средств и методов легкой атлетики.

Annotation. The effectiveness of the training process and performance in terms of competitive activity of football players is due to many factors, including general physical, tactical, technical and psychological training. As you know, a high level of physical abilities in general and speed abilities in particular, limits the quality level of tactical and technical preparedness of football players. In the study we used the following methods: theoretical analysis, pedagogical observation, timekeeping, differentiation of speed characteristics, pedagogical control tests, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. For the formation of speed abilities of football players, we have proposed a technique that consists in the targeted use of the means and



methods of athletics. The focus was on exercises with varying speeds in given conditions, alternating movements with different intensity.

Kalit so'zlar: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish nazariyasi, tezlik qobiliyati, mashg'ulot jarayoni, futbol.

Ключевые слова: теория развития физических способностей, скоростные способности, тренировочный процесс, футбол.

Key words: theory of development of physical abilities, speed abilities, training process, football.

Har bir jamoaviy sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarining asosi sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishdir. Futbolchilar harakatlarni a'lo darajada muvofiqlashtirish, ajoyib reaksiyalarga ega bo'lishlari, yuqori jismoniy qobiliyatni namoyon etishlari va yuqori yugurish tezligiga ega bo'lishlari kerak. Harakatni tez bajarish qobiliyati futbolchining eng muhim sifatlaridan biridir.

Tezlik - bu mushaklarning qisqarishi, kuchlanishi va bo'shashishiga olib keladigan asabiy jarayonlarga bog'liq bo'lgan odamning tezlik qobiliyatining namoyon bo'lish shakllaridan biri; sportchining harakatlarini boshqarish va muvofiqlashtirish. Boshqa jismoniy fazilatlar bilan solishtirganda, tezlikni rivojlantirish ancha qiyin. Ko'pgina mutaxassislar zamonaviy futbolda harakat tezligi katta ahamiyatga ega ekanligiga qo'shiladilar. Yugurish tezligi va to'pga urilganda oyoqning harakatlari zarba kuchini, to'pning tezligi va masofasini aniqlaydi.

Shuni hisobga olish kerakki, futbolda tezlik qobiliyatining namoyon bo'lish xususiyati o'ziga xos bo'lib, nafaqat yuqori tezlikda (masofaga maksimal yugurish tezligi), balki yuqori tezlikda dribblingda ham yotadi. To'p, almashtirish va ritmni o'zgartirish qobiliyati. Shu bilan birga, harakatlanishning tashqi soddaligiga qaramay, futbolchilarning tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonini optimallashtirish muammosi juda murakkab ko'rinadi. Ko'pgina futbol jamoalari murabbiylari tezlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar qurishda asosan to'p bilan mashqlardan foydalanadilar, bu esa o'z navbatida o'yinchilarning tezlik qobiliyatini to'liq ochib berishga imkon bermaydi.

Futbolda tezlik qobiliyatini rivojlantirish muammosi ayniqsa 18-20 yoshda keskin namoyon bo'ladi, chunki bu davr tezlikni shakllantirishga sezgir emas. Bu yoshga kelib, harakatlarning tezligi va maksimal chastotasi bo'yicha natijalar aslida barqarorlashadi. "Tezlik to'sig'i" deb ataladigan narsa paydo bo'ladi.

Bu muammoning yechimini biz futbolchilarni sportga tayyorlashda yengil atletika vositalari va usullaridan foydalanishda ko'ramiz. Taxmin qilish mumkinki, biz tezlik qobiliyatlarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubimizdan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish hisobiga futbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligi oshadi, bu esa yugurish tezligining yuqori darajalariga erishishni nazarda tutadi.

Ammo shuni hisobga olish kerakki, umuman olganda, futbolchilarning sprint ko'rsatkichlarini oshirish ularning o'yin faoliyati samaradorligini va raqobatbardosh



natijalarni oshirishni kafolatlamaydi. Maqsadga faqat futbolchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus yugurish mashg'ulotlari bilan texnik mahorat va taktik jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar vositalarining birgalikda ta'siri bilan erishish mumkin.

Futbolchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan metodologiyamizning asosi o'quvchi tanasiga ta'sir qilishning takrorlanishi, maksimal tezlikda, maksimal va maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardir. Shu bilan birga, o'quv maqsadlariga qarab, oddiy, oson va qiyin sharoitlardan foydalanilgan.

Mashg'ulotlar davomida biz tezlik qobiliyatini maqsadli shakllantirishga, to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasidan foydalandik.

Yugurish tezligini to'pni dribling tezligiga o'tkazish va texnik elementlarni maksimal tezlikda bajarishga alohida e'tibor qaratildi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llanildi, ularda futbolchilarning motorli faoliyatida murakkab reaksiyalar tezligining namoyon bo'lishining individual shakllari va shartlari modellashtirildi.

Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari:

- kichik hajmdagi tashqi og'irliklar bilan yoki ular yo'qligida bajariladigan haqiqiy tezlik mashqlari;
- sprint mashqlari;
- tezlashuv momentlari aniq bo'lgan o'yin;
- asosiy mashqning har xil intensivlikda va turli sharoitlarda bajariladigan mashqlar va muvofiqlashtirish tuzilishi va bajarish xarakteri (kuch, tezlik, temp) bo'yicha asosiyga o'xshash mashqlar;
- o'yin tartibida ishlash;
- to'pni dribling bilan yugurish.

Tadqiqot davomida biz sport mashg'ulotlarining asosiy usullaridan foydalandik, bular qat'iy tartibga solingan mashqlar usuli, raqobat va o'yin usullari. Musobaqa usulini amalga oshirishning o'yin usulidan asosiy farqi shundaki, musobaqa usuli turli o'quv musobaqalari, masalan, o'rtoqlik o'yinlari, turnirlar, musobaqalar shaklida qo'llanilgan.

O'yin usuli turli mashqlarni o'yin sharoitida maksimal tezlikda bajarishni o'z ichiga olgan bo'lsa, berilgan mashqlar juda emotsional, yuqori tezlikda, ortiqcha stresssiz bajarildi.

Termiz davlat pedagogika instituti (TerDPI) negizida ilmiy tadqiqot ishlarini olib bordik.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi: adabiy manbalarni tahlil qilish va sintez qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik test, pedagogik tajriba, olingan ma'lumotlarni statistik qayta ishlash.

Tezlik qobiliyatining dastlabki darajasi quyidagi testlar natijalari asosida



aniqlandi:

- 30 metrga yugurish;
- tik turib uch hatlab sakrash;
- harakatda 20 metrga yugurish;
- baland startdan 60 metrga yugurish.

Tadqiqotning boshida o'quv-mashq jarayoni umumiy jismoniy tayyorgarlik yuklamalari hajmining kamayishi va futbolchilarning tezkorlik qobiliyatiga maqsadli ta'sir ko'rsatadigan tezlik va tezlik-kuch mashqlari hajmining oshishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, to'p bilan muomala qilish texnikasi va o'yin taktikasi ham takomillashdi.

Keyinchalik, mashg'ulot jarayonining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat edi: futbolchilarning tezkorlik qobiliyatini yuqori darajada ushlab turish; rejalashtirilgan musobaqalarda belgilangan natijalarga erishish; musobaqalarda psixologik barqarorlikka erishish.

O'rganish davomida biz futbolchilarning motorli tayyorgarligini doimiy monitoringini olib bordik, shu asosda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligiga, shuningdek, qo'llaniladigan vositalar va usullarni tanlashga o'z vaqtida tuzatishlar kiritildi.

Olingan qiyosiy natijalarni tadqiqot boshida va oxirida tahlil qilish biz ishlab chiqqan metodika samarali va futbolchilarning tezkorlik qobiliyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, degan xulosaga kelish imkonini berdi.

Shunday qilib, 30 metrlik yugurish tezligi ko'rsatkichlari 5,2 soniyadan 4,5 sekundgacha kamaydi, bu ko'rsatkichlarning 13,5% ga o'sishi. Turgan joydan turib uch hatlab sakrashda ham natijalar o'rtacha 5 m 75 sm dan 6 m 35 sm gacha yaxshilangani, ya'ni ko'rsatkichlarning 11% ga ortishi kuzatilmoqda. Harakatda 20 metrga yugurishda tajriba boshida 2,9 soniya natija, tajriba oxirida esa 2,4 soniya yoki unumdorlikning 9,6% ga ortishi qayd etildi. 60 metrga yugurishda tezlik ko'rsatkichlari 9,1 soniyadan 8,3 soniyagacha pasaydi, bu ko'rsatkichlarning 9 foizga o'sishidir.

Shunday qilib, biz tezlik qobiliyatining sezilarli o'sishini qayd etdik. TerDPI futbol jamoasining davom etayotgan musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtirokini ham qayd etmoqchiman.

Xulosa. Futbolchilarning mashg'ulot jarayonida sprint mashqlaridan tizimli foydalanish tezlik qobiliyatlari darajasini sezilarli darajada oshirishga olib keladi, bu esa o'z navbatida raqobat faolligida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Futbolchilarning tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish mashg'ulot vositalaridan (jismoniy, aqliy, texnik) foydalanishning murakkabligi bilan bog'liq bo'lib, unda ishtirok etuvchilarning rivojlanishining morfofunktsional va jismoniy xususiyatlariga bog'liq.

Futbolchilarda tezlik qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodologiyadan foydalanishning maqsadga muvofiqligi pedagogik eksperiment



natijalari bilan oqlanadi. Ishlab chiqilgan metodologiyadan foydalangan eksperimental guruh ishtirokchilari nazorat guruhidagi ishtirokchilarga nisbatan tezlik qobiliyatini rivojlantirishning yuqori darajasiga erishdilar (nazorat testlari natijalari). Ularning raqobatbardosh faoliyati natijalari ham yuqori bo‘ldi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори.
2. Andris E.R., Quدراتov R.Q. Yengil atletika. – Т.: 1998. – 124 б.
3. Zatsiorskiy , V.M. Sportchilarning jismoniy fazilatları / V.M. Zatsiorskiy . - М.: Jismoniy tarbiya va sport, 2009
4. Godik, M.A. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi / M.A. Bir yoshda. – М.: Terra-Sport , Olympia Press, 2006. – 272 б .
5. Monakov, G.V., Futbolchilarning texnik tayyorgarligi: Metodologiya va rejalashtirish / G.V. Monakov . - М.: VNIIFK, 2001 yil. – 128 б.
6. Sologub, E.B. Futbol o‘ynashning fiziologik asoslari / E.B. Sologub; tomonidan tahrirlangan N.M. Lyukshinova // Yuqori sifatli futbolchilarni tayyorlash san'ati. – М.: “Sovet sporti”, 2003. – Б. 76–87.
7. Tyulenkov , S.Yu. Futbolchilarni tayyorlashni boshqarishning nazariy va uslubiy jihatlari / S.Yu. Tyulenkov , V.P. Guba, A.V. Proxorov. – Smolensk, 1997. – 116 p.
8. Mulladjonov.U.A Qisqa masofaga yugurishda qadam chastotasini oshirish uchun pedagogik shartlar. “ Sportda ilmiy tadqiqot ” ilmiy-nazariy jurnali , 2024 – 74-78-betlar

VOLEYBOLDA XIZMAT KO‘RSATISHNI TAKOMILLASHTIRISH VOSITALARI VA USULLARI.

Sh.Norqulov

Dotsent

A.Qodiriy nomli JDPU

Annotatsiya: Maqolada yosh voleybolchilarning dastlabki o‘rgatishni tashkil etish va mashg‘ulotni mazmuni, vazifalari, vositalari hamda mashg‘ulot olib borish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot, texnik tayyorgarlik, dastlabki o‘rgatish, tayyorlov, o‘yin malakalari, o‘rgatish vositalari, maxsus mashqlar, o‘rgatish uslublari, moslama va uskunalari.

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko‘ra voleybol ko‘plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o‘ringa ega. Voleybol BO‘SMlar (Bolalar o‘smirlar sport maktabi), umumta’lim maktablari, oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo‘linmalarda voleybol bilan shug‘ullanishadi. Voleybol bog‘larda, cho‘milish joylarida, dam olish uylarida, ko‘plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi



sifatida qo‘llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzurhalovat bag‘ishlaydi. Voleybol bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab funksiyalariga va o‘yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi, jumladan: - o‘yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to‘xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko‘nikmalari takomillashadi; - o‘yinchilarning ko‘plab jismoniy sifatlari: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi; -o‘yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat’iylilik, g‘alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir; -sportning har qanday boshqa turi kabi, voleybol bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e’tiborga olgan holda, ularning miqdori, me’yorini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Qadim zamonlardan oq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me’yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta’kidlashgan. Jumladan, voleybol sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi; -boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional o‘yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta’minlovchi boshqa yo‘nalishlar e’tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma’lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo‘shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta’sirini o‘tkazadi; -organizmning boshqa a’zolari esa zo‘riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo‘riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo‘riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin; -jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o‘yin – voleybol bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug‘ullanish inson hayotiga huzur bag‘ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o‘yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko‘plab ijobiy sifatlari shakllanadi.

Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan farq qiladi. Voleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan, ya’ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan 18x9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga



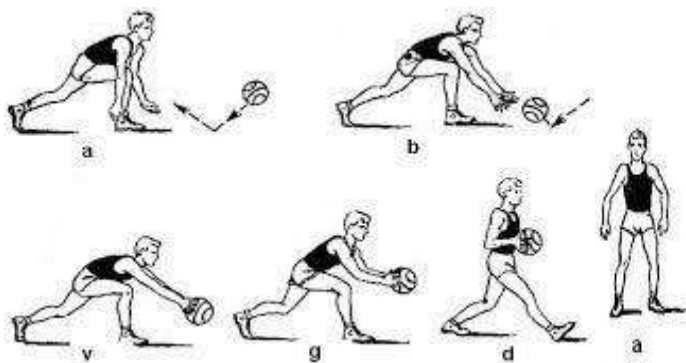
nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta’sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o‘yin sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak. Hujum zarbasini berish va to‘siq qo‘yishda – baland, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda – o‘rta, hujum zarbasini yoki to‘siqdan pastlab qaytgan to‘pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og‘irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. Shuni ham ta’kidlash o‘rinliki, o‘yinchining bo‘yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo‘lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini bera olsin.

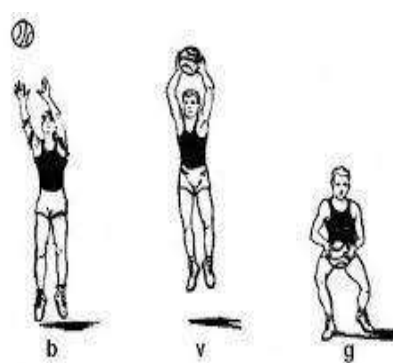
Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo‘llanilish xususiyatiga qarab statik (o‘yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish bilan to‘pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to‘siq qo‘yishni kutishda) holatlarda bo‘ladi. Bu turish holatlarida qo‘llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo‘ladi. Gavda erkin holatda bo‘lishi kerak. Harakatlanish. O‘yinchi ma’lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo‘ylab harakatlanadi. Bunda usul va o‘yinning vaziyatiga bog‘liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo‘ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko‘p hollarda katta bo‘lmagan masofani bosib o‘tish bilan to‘siq qo‘yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to‘siqdan o‘z yo‘nalishini o‘zgartirib qaytgan to‘pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo‘nalishiga yaqin bo‘lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo‘ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo‘llaniladi. Ko‘rib chiqilgan harakatlardan ko‘p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi. Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta’minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat’iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to‘pni uzatishdan oldin, pastdan to‘pni qabul qilishda, to‘siq qo‘yishda va hujum zarbasini berishda.

To‘p uzatish. Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To‘pni: tayanch holatdan ikki qo‘llab, sakrab ikki qo‘llab, sakrab bir qo‘llab, orqaga yiqilib turib ikki qo‘llab uzatish mumkin.

1-rasm.



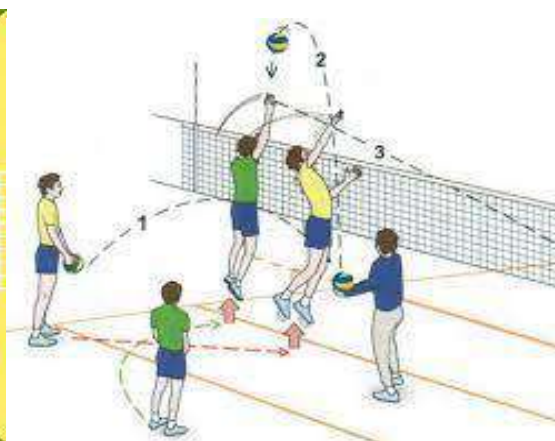
2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.



Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi. Yo‘nalishi bo‘yicha to‘p uzatishlar (to‘p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo‘ladi: oldinga, o‘z ustiga, orqaga. Uzunligi bo‘yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida. Balandligi bo‘yicha: baland – 2 m dan yuqori, o‘rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko‘rsatkichlarga bog‘liq holda to‘pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To‘pni to‘rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin. To‘pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo‘lning to‘pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to‘pni yo‘naltirishdan iborat bo‘ladi. Dastlabki holatdan to‘p tomon harakatlangandan so‘ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to‘p yo‘nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog‘liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo‘lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo‘ladi. Qo‘llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo‘ladi. To‘p ko‘krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo‘yiladi (zarba beruvchi qo‘lga nisbatan qarama-qarshi). To‘p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o‘yinchi qo‘lini

yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo‘l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi.

5-rasm.



6-rasm



To‘p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o‘yinchi qo‘lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo‘l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to‘g‘ri qo‘l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to‘pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To‘pga aylanma harakat bermasdan to‘p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat‘iy amal qilish zarur. Bular: to‘pning qoq o‘rtasiga zarba berish; to‘p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo‘l bilan bajarish mumkin: to‘g‘ri (to‘rga nisbatan to‘g‘ri turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan). Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to‘p kiritish usulida o‘yinchi to‘rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To‘p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O‘ng qo‘l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Zarba beruvchi qo‘l orqadan-yuqoriga yoy bo‘yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og‘irlik kuchi chap oyoqqa ko‘chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. – М.: “Олимпия”, 2008. – 55 с.
2. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. – Т., 2005. – 260 с.
3. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. –T., 2009. – 67 b.
4. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.



5. Глейзер М.М. Волейбол теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта // Учебник. –Москва: “Спорт”, 2016.

YOSH OG‘IR ATLETIKACHI SPORTCHILARNING TEZLIK VA KUCH QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

Karimboyev Og‘abek Qadamboyevich,

Urganch davlat pedagogika instituti o‘qituvchi-stajyor

Ismailov Mahmudbek Nodirbek o‘g‘li,

Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh og‘ir atletikachi sportchilarning mashg‘ulot olib borishida ayrim murabbiylik va uslubiyatlari, hamda tezlik va kuch qobiliyatini rivojlantirishning ayrim jihatlari haqida dolzarb masalalari va jihatlari bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: sport, og‘ir atletika, mashg‘ulot, tezlik, kuch, dinamik, statik, jismoniy mashqlar, charchash, zo‘riqish, mushak.

Annotation: This article describes the current issues and aspects of some coaching and methods of training young weightlifters, as well as some aspects of speed and strength development.

Key words: sport, weightlifting, training, speed, strength, dynamic, static, exercise, fatigue, strain, muscle.

Аннотация: В данной статье описаны актуальные вопросы и аспекты некоторых тренерских и методов подготовки юных тяжелоатлетов, а также некоторые аспекты скоростно-силового развития.

Ключевые слова: спорт, тяжёлая атлетика, тренировка, скорость, сила, динамика, статика, упражнение, усталость, напряжение, мышцы.

Yosh Og‘ir atletikachilarimizning hozirgi kunda xalqaro sport arenalarida yuqori sovrindor yutuqlari, ayniqsa dunyoga tanilishiga, bu bilan esa mamlakatimiz shon-shuxratini ko‘tarishdagi say-xarakatlari Yurtimizning bevosita g‘amxo‘rligining yuksak natijasidir. Bu jihatlarda magistr, ilmiy tadqiqotchilar, va mustaqil izlanuvchi va trenerlarning o‘zaro aloqalarini ta‘minlashni bugungi kunning davr talabidir. Yuqoridagi fikrlarni ta‘kidlashdan asosiy maqsad shundanki, ularni tashkil qilish, amaliy va nazariy jihatdan tashkil qilish asosida faoliyat ko‘rsatishni ko‘pincha ilmiy xodimlar tajribali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib boriladi.

Shu sababdan ilmiy tadqiqotlar tashkiliy ishlarda faollik ko‘rsatib kelayotgan mutaxassislarni ishga olish maqsadga muvofiqdir. Ular orasida professorlar T.S.Usmonxo‘jaev, R.Salomov, F.Kerimov, B.Mahmudov, K.Yarashev, I.A. Koshbaxtieva O.A. Kurbanovlarning darslik, o‘quv qo‘llanmalari, ilmiy maqola va tezislari juda ko‘plab yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning imkoniyatlarini yanada yuksaklarga chiqarish borasida juda ko‘plab ishlar amalga oshirilmqda [1]. Olimlarimizdan R.N.Poliyani o‘zining qarashlariga ko‘ra 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o‘sishi kuzatiladi. Tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkorlik kuchini rivojlantirishga oid hajmini ko‘tarish maqsadga muvofiq. Ushbu



fikrni V.F.Bashkirov, V.P.Filinlar ham qo‘llab-quvvatlaganlar. Yosh sportchilarning funksional jismoniy tayyorgarligini ilmiy tekshirish nitajasida jismoniy mashqlar yosh organizmning rivojlanishida hal qiluvchi muhim vosita hisoblangan deb ta’kidlaganlar. V.S.Daxnovenkiy va boshqalar og‘ir atletikachilarning tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo’naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat davomida muntazam shug‘ullanish natijasida og‘ir atletikachilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanish mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib bergan [2]. Yosh og‘ir atletikachi sportchilarning mashg‘ulotlari jarayonini tashkil etishining metodik jihatlariga uslubiy tavsiyalar berish, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda va ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy tomonlarini tahlil etish.

Yosh sportchilarni Og‘ir atletika sportini o‘rgatishda hozirda ikki turdagi klassik mashqlar – dast va siltab ko‘tarish mashqlaridan iborat ekanini va texnikasigani chuqur o‘rgatishni tahlil qilishi kerak. Bu jismoniy harakatlarning ikkalasi ham butun organizm bilan amalga oshiriladi va sportchidan katta jismoniy kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va tezlik, yuqori malakali harakat qobiliyatini, skelet-mushaklarining idrokini va texnikani o‘zida jamlashtiradi.

Yosh sportchilarni Og‘ir atletika mashqlarini bajarish texnikasining, biomexanik nazorat qilishi muhim bo‘lib, bular bajarilgan vosita harakatining kinematik va dinamik parametrlarini baholash uchun muhimdir.

Zamonaviy jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida harakat amalga oshirilgandan so‘ng sportchi harakat qobiliyatining o‘ziga xos muhim jihatlarini tahlil etishi katta rol o‘ynaydi. Bu ma’lumot so‘nggi urinishda e’tibor qaratishi lozim bo‘lgan muhim texnikaviy xususiyatlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Ya’ni amalga oshirilgan jismoniy harakatdagi texnik xatolarni tuzatish va uning ustida ishlashga zamin yaratadi.

Ma’lumki, yosh sportchi xatolarni tuzatishidan ko‘ra oldini olish osonroq bo‘ladi, sababi har doimgi xatolarni tuzatish har doim ma’lum bir vosita dasturini qayta amalga oshirishi bilan bog‘liq bo‘lib, bu bir qancha qiyinchiliklar va yosh sportchining mushaklar zo‘riqishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli jismoniy mashg‘ulotlar davomida doimiy ravishda standart texnikani o‘zlashtirishiga e’tibor qaratilishi lozim bo‘ladi.

Yosh sportchilarida og‘irlikni ko‘tarish texnikasi uni faqat ko‘krakgacha ko‘tarish bilangina cheklanadi. Keyinchalik esa bu ikki jarayon ketma-ket amalga oshirila boshlashi kerak. Shtangani ko‘tarish nafaqat dinamik, balki statik ish bajarish bilan bog‘liq. Masalan, shtangani belgacha ko‘tarish va keyingi portlash kuchi qo‘llar va ayniqsa, panjalarining statik zo‘riqishida sodir bo‘ladi. Shtangani har qanday holatda ushlab turish sportchining mushak kuchini, mushak guruhlarining statik zo‘riqishini keltirib chiqaradi. Sportchining mushak kuchini va statik zo‘riqishlariga bo‘lgan chidamlilikni rivojlantirish zaruratini hisobga olib mashg‘ulot jarayoniga statik xususiyatiga ega mashqlar kiritiladi.



Ilmiy adabiyotlarida yosh sportchilarni og‘ir atletika sportida qo‘llaniladigan barcha jismoniy mashqlar– musobaqa mashqlari, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlariga bo‘linadi. Yosh sportchilarini musobaqa mashqlarini o‘rgatishda shtangani dast va siltab ko‘tarish mashqalaridan iborat. Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tezlik-kuch sifatlarini shakllantirishga mo‘ljallangan bo‘ladi.

Musobaqalar sportga tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularni rejalashtirilishiga ko‘ra o‘z yo‘nalishi va qiyinchiliklar darajasi bo‘yicha ko‘p yillik sport mashg‘ulotlarining ushbu bosqichida yosh sportchilarni oldiga qo‘yilgan vazifalarga mos kelishi zarur. Yosh og‘ir atletikachilarini sport mashg‘ulotlarini bosqichlarida tayyorlashining mashg‘ulot rejimi va mashg‘ulot jarayoni og‘irlikni navbatma-navbat oshirish va maksimal darajada oshirish tendensiyasining birligi prinsipiga asoslanadi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichlarida o‘quv yuklamalarining hajmi va intensivligi asta-sekin rivojlanib boradi. Og‘irlikning intensivligi faqat katta hajmdagi ishlarga to‘sqinlik qilmaydigan va sportchilarning sog‘lig‘iga ta’sir qilmaydigan darajada oshiriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi sportchilarning sport formasini shakllantirishga qaratiladi. Bu tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashning turli jihatlari mazmuni o‘zgaradi, ular endi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tanlangan sport turi bo‘yicha texnik va taktik mahoratni o‘zlashtirish va takomillashtirishga qaratiladi. Shuningdek, sportchilarning maxsus psixologik tayyorgarligiga ham ahamiyat beriladi. Maxsus tayyorgarlik mashqlariga qo‘shimcha ravishda, sportchilar mashg‘ulotlarida musobaqa mashqlaridan cheklangan darajada foydalanishni boshlaydilar. Yuk miqdori asta-sekinlik bilan doimiy ravishda oshib boradi va musobaqa davrining boshida maksimal darajaga yetkaziladi.

Og‘ir atletika sportida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar yosh sportchilar mushaklarining akmelogik intensivligi, jismoniy harakatlarni muvofiqlashtirishining murakkabligi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turida gavda holatidan farqli ravishda mushaklarning kuchi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda murabbiylar sportchining jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, ularning ko‘zlangan maqsadlariga erishish uchun harakat faoliyati va mushak kuchini uyg‘unlashtirish orqali yosh sportchilarga, sportning muvafaqqiyatga erishishiga zamin yaratadi. Og‘ir atletikada yosh sportchilarni mushaklarning kuchi uning qisqarishi paytida rivojlanishi mumkin bo‘lgan maksimal kuchlanish bilan tavsiflanadi. Mushaklar ishining ikkita rejimi mavjud bo‘lib, ular dinamik ya’ni mushak qisqarish vaqtida uzunligini o‘zgartirishi va statik – mushak diametrini o‘zgartirish tushuniladi. Mushaklarning dinamik ish rejimini harakat paytida mushak uzunligi oshganida yengib o‘tish mumkin bo‘ladi.

Yosh sportchilarni Og‘ir atletika sportida mutlaq kuch degan tushuncha ajralib turadi. Bu sportchi ega bo‘lgan maksimal kuchga nisbatan ishlatiladi. Bundan



tashqari nisbiy kuch mavjud. U sportchi vaznining mutlaq kuchga nisbati bilan tavsiflanadi. Yosh sportchilarning mushaklar kuchini ikki yo'li oshirish mumkin. Birinchisi, mushak tolalarining qalinligini oshirish orqali kuchning rivojlanishi hisoblanadi. U mashg'ulot jarayonini ana shu maqsadga erishish uchun tashkil etishiga asoslanadi, bunda mashq paytida ishlaydigan mushaklarning oqsillari intensiv ravishda parchalanadi. Kuchni oshirishning ikkinchi usuli - mushak tolalarining innervatsiyasini oshirishdir. Bunda nerv sistemasidagi koordinatsion aloqalarining yaxshilanishi kuzatiladi, bu mushak ichiga va mushaklararo muvofiqlashtirishining yaxshilanishini ta'minlaydi.

Yosh sportchilarni mushaklarining kuchi muskullarni tashkil etuvchi bitta mushak tolalarining qisqarish qobiliyati, mushakning boshlang'ich uzunligi, mushakdagi tolalar soni, mushaklarning fiziologik diametri va morfologik tuzilishi, mushaklarning innervatsiya ta'sirining tabiati, mushaklarining skelet suyaklariga ta'sirining mexanik sharoitlari, kunning vaqti va boshqalarga bog'liqdir.

Yosh sportchi og'ir atletikachilarning jismoniy sifatdan, kuch qobiliyatlarini oshirish jarayonini samarali boshqarish uchun avvalo sportchining sport mahoratini oshirishning har bir davrida qanday usul va jismoniy vositalariga ustunlik berish kerakligini bilish kerak. Yosh sportchida mutlaq kuch, yuqori tezlikda portlovchi kuch qobiliyati, shuningdek, kuchga chidamlilikning oshirish xususiyatlarini trener-murabbiylar alohida e'tiborda tutishi zarur bo'ladi.

Bizning fikrimizcha, jismoniy mashg'ulotlarda mutlaq kuchning rivojlanish bilan maksimal kuch rivojlantirishi muhim hisoblanadi. Uning mohiyati shundaki, yosh sportchilarning maksimal og'irlikdagi shtangani ko'tarishida maksimal qarshilikni yengib, kuchli va samarali fiziologik stimul bo'lib xizmat qiladigan muskullarning maksimal harakatini ko'rsatadilar. Maksimal jismoniy kuch ishlatish usuli, shuningdek, ixtiyoriy harakatlarni o'z vaqtida safarbar qilish qobiliyatini va maksimal kuchlanishdan dam olishga o'tish qobiliyatini tarbiyalaydi. Yosh sportchilarning maksimal harakat qobiliyatini oshirish usuli mushak massasini sezilarli darajada oshirmasdan kuchning oshishiga yordam beradi, bu og'ir atletika uchun katta ahamiyatga ega, bu yerda sportchining tana vaznini ma'lum chegaralarda ushlab turish kerak bo'ladi.

Yosh og'ir atletika sportchilarning skelet mushaklarini nafaqat maksimal kuch qobiliyatini oshirishga, balki sezilarli tezlikni ham rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ham amalga oshirishi kerak. Chunki klassik mashqlar nafaqat yosh sportchilarning kuch qobiliyati maksimal namoyon bo'lishi bilan, shuningdek, tezlik kuchiga ham qiyoslanadi. Tebranish va chayqalish kabi tezlikni kuchaytirish mashqlarida har doim ham kuch sport natijalarini belgilamaydi. Bu jismoniy mashqlarida eng muhim ko'rsatkich harakatda kuch ko'rsatish qobiliyati, ya'ni katta og'irliklarni sezilarli tezlikda ko'tarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Shuning uchun yosh og'ir atletikachi sportchilar uchun tezlik kuchi qobiliyati eng muhim jismoniy sifatlardan biri sifatida qaraladi. Shuning uchun yosh og'ir atletikachining



mashg‘ulot jarayonini shunday tashkil qilishi kerakki, u mashqlarini bajarish texnikasini rivojlantirishiga hissa qo‘shishi kerak.

Xulosa qilib aytganda yosh sportchi og‘ir atletikachilarda tezkor kuchni oshirishning eng muhim shartlari – maksimal vazn, harakat tezligi, ish va dam olish davomiyligini to‘g‘ri tashkil etish hisoblanadi. Shtanga yukining og‘irligi va harakat tezligi teskari proportsional bo‘ladi. Shuning uchun sportchilar har bir holatda jismoniy mashqlarni tabiatiga qarab ularning yuqori kombinatsiyasini tanlash muhimdir. Yosh sportchilar mashg‘ulot davomida og‘ir atletikachi bilan olib boriladigan jismoniy mashqlar to‘plami shunday belgilanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jalilov, U., Olimjonov, I., & Anvarov, D. (2024). Klassik mashqlar texnikasi taraqqiyoti (evolyutsiyasi) va uni yanada takomillashtirish yo‘li. Research and implementation, 2(7), 139-144.
2. Matkarimov.R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.

GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLIY TA‘LIM MUASSASALARI TALABALARINI KASBIY KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Jo‘rayev Abdinaim Xudoynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport”
kafedrası katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta‘lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirishga oid ma‘lumotlar bilan bir qatorda, yosh iqtidorli gimnastikachilarning individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli talabalarini gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo‘yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo‘llari ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: gimnastika, gimnastika xodasi, iqtidorli talabalar, mashg‘ulot jarayoni, ta‘lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko‘nikmalar, shaxsiy sifatlar.

Аннотация: В данной статье, помимо информации о формировании профессиональных навыков студентов высших учебных заведений посредством гимнастики, как основного инструмента на этапе выяснения индивидуальных возможностей юных талантливых гимнасток, определения уровня их физического развития и физической Показатели подготовленности, показаны пути проведения исследований на основе научного и практического опыта по основным этапам организации эффективной системы отбора талантливых студентов для занятий спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастическое бревно, талантливые ученики, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.



Annotation: *In this article, in addition to information on the formation of professional skills of students of higher educational institutions through gymnastics, as the main tool in the stage of sorting out the individual capabilities of young talented gymnasts, determining the level of their physical development and physical fitness indicators, the ways of conducting research based on scientific and practical experiences on the main stages of organizing an effective selection system for talented students to engage in the sport of gymnastics are shown.*

Key words: *gymnastics, gymnastic beam, talented students, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

Dolzarbliqi. Bugungi kunda Respublikamizda gimnastika ustuvor sport turi sifatida qaralmoqda. Talaba sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda, jumladan, Butunjahon universiadasi va Jahon chempionatlarida yurtimiz dovrug‘ini munosib himoya qilib kelishmoqda. «Biz badiiy gimnastika, sport gimnastikasi va trampolin sohasida eng yangi ilmiy-metodik tavsiya hamda yutuqlar asosida respublikaning terma jamoalari uchun sport zaxirasi va yuqori darajali sportchilarni tayyorlash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish va amalga oshirishimiz lozim»[1]. Yurtimiz gimnastikachilarining bunday yuqori natijalarida ilmiy va amaliy ta‘minot bevosita yuqori o‘ringa ega hamda doimiy takomillashtirishni talab qiladi. Respublika sport zaxiralari va sport terma jamoalarini, shu jumladan, sport gimnastikasi bo‘yicha terma jamoamizni xalqaro sport tadbirlariga tayyorlashning ilmiy ta‘minotini yangi innovatsion tajribalar asosida takomillashtirish belgilangan asosiy vazifalardan biri bo‘lib, dunyoda yuqori natijalar zamonaviy sport tizimidagi raqobat bardoshligini oshirishni taqozo etmoqda. Bugungi kunda gimnastika sport turida jahon va Osiyoning yetakchi davlatlari bilan bellasha oladigan xalqaro darajadagi gimnastikachilarni tayyorlash ko‘p jihatdan kasbiy tayyorgarlik jarayonini boshqarishning samaradorligi bilan belgilanmoqda. Sport gimnastikachilarning kompleks nazorat qilishni takomillashtirish bo‘yicha izlanishlar olib borish hozirgi kunda muhim vazifalaridan biri hisoblanadi[2; 60-72-b., 3; 12-26-b., 8; 65-b.]. Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta‘lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilab berilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Gimnastika vositalari orqali oliy ta‘lim muassasalari talabalarini kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o‘xshash ko‘nikmalari shakllantirish.

Adabiyotlar tahlili. Bugungi kunda gimnastika sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko‘p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Gimnastika sport turi bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab muhim tizimlariga samarali ta‘sir ko‘rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga



ko'ra gimnastika ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Gimnastika sport turlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport gimnastikasi bilan doimiy shug'ullanishadi. Gimnastika sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [4; 73-b., 2; 60-72-b; 5; 21-26-b, 3; 12-26-b].

Gimnastika sport turi bilan shug'ullanish talabalar organizmning ko'plab funksiyalariga va talabalarning shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

- gimnastika asosidagi muhim jismoniy mashqlar: egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o'xshash ko'nikmalari shakllanib boradi;
- talabalarning ko'plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi;
- talabalarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;
- sportning har qanday boshqa turi kabi, gimnastika bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O'tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, gimnastika sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;
- boshqa tomondan esa, sport mashg'ulotlariga juda ko'p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig'inlar, turnirlar), professional gimnast organizmi genetik dasturida mavjud o'zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta'minlovchi boshqa yo'nalishlar e'tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma'lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi;
- organizmning boshqa a'zolari esa zo'riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo'riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni)



ancha ertaroq hissiy zo‘riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

- jismoniy tarbiya va sport tizimida mazkur qiziqarli sport turi – gimnastika bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina gimnastika sporti bilan shug‘ullanish oliy ta‘lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag‘ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va gimnastikachining ko‘plab ijobiy sifatlari shakllanadi [4; 73-b., 8; 65-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, olit ta‘lim muassasalari talabalarining gimnastika sport turi orqali kasbiy va jismoniy sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o‘rganilgan muammolardan biri bo‘lib qolmoqda: ularning o‘quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko‘nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to‘liq yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Biz o‘tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so‘rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliqi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma‘lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma‘lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume’tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta‘minlangan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Gimnastika nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o‘quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Boshlang‘ich ilmiy-pedagogik tadqiqotlarni tashkil etish, shuningdek, talabalarga sport gimnastikasi o‘quv dasturining bo‘limlarini gimnastika xodasida oqilona bajarish uchun akrobatik va xoreografik mashqlarni urgatish vositalari va usullarini samarali tanlash va ular asosida kelajakda murabbiy-o‘qituvchilarning kasbiy va pedagogik bilimlari va ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida uch bosqichli ilmiy tajriba o‘tkazildi.

Kompleks dasturni shakllantirishda quyidagilarga:

-o‘rgatish vositalarining eng muhim omillarini aniqlash va ularni sport pedagogik mahoratini oshirish kursining talabalarining o‘quv-mashg‘ulotlari,



semestrlar va o‘qitish jarayonlari bo‘yicha taqsimlash;

-nazorat standartlarini aniqlash, gimnastik xodada texnik tayyorgarlik uchun maxsus-metodik yo‘nalish va tayyorgarlik mashqlarini ishlab chiqishga alohida e‘tibor qaratildi.

1-jadval

**Gimnastika xodasida mashqlarni bajarishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi
(muvozanatni shakllantirishga yo‘naltirilgan)**

№	Mashqlar	Bajarilishi	Bajarish usuli
1.	Yo‘nalish bo‘yicha yuqoriga sakrash mashqlari, qo‘llar har xil xolatlarda	10-20 marotaba	Mashq gilamda oyoqlarning kafti turli xolatda bajariladi.
2.	Qo‘l va oyoqlarning har xil holatlarida teskari qo‘yilgan o‘rindiqlarda mashqlarni bajarish.		
3.	Yo‘nalish bo‘yicha oldinga va orqaga siljish bilan sakrashlar.	2x10 m polda	Dinamik muvozanatni saqlash.
4.	Xodada yon taraf bilan xarakatlanish (aylana, qadama qadam va qadam almashtirish bilan)	2x10 m polda	
5.	Мувозанат – saqllovchi mashqlar.	2-3	Oyoqlar kaftining har xil xolatlarda tayanib bajariladigan mashqlar. 10 d. kam bo‘lmasin.
6.	Ko‘zlarni yumgan xolda muvozanatni saqlash mashqlari.	2-3 marotaba	
7.	Ko‘zlarni yumgan xolda oldinga siljish, qo‘llar ikki tarafga, polda yo‘nalish bo‘yicha yurish.	2 x 10 m polda	Bel to‘g‘ri tutiladi. Boshni to‘g‘ri ushlash Kuraklar birlashtiriladi, bosh to‘g‘ri ushlanadi. Mashq oyoqlar kaftining o‘zgartirilgan holatida bajariladi.
8.	Ko‘zlarni yumgan xolda orqaga siljish, qo‘llar ikki tarafga, polda, yo‘nalish bo‘yicha yurish.	2 x 10 m polda	Bel to‘g‘ri tutiladi. Kuraklar birlashtiriladi, bosh to‘g‘ri tutiladi. Mashq oyoqlar kaftini o‘zgartirilishi bilan bajariladi.

Ishlab chiqilgan dasturning amaliy ahamiyatini, nazorat guruhi kompleks mashqlarini va asosiy yo‘nalishlarini rivojlantirish mashqlarini aniqlash uchun va ularni talabalarning mashg‘ulot jarayonida amalga oshirish, har oyning oxirida maxsus jismoniy tayyorgarlik va maxsus texnik tayyorgarlik bo‘yicha nazorat sinovlari o‘tkazildi.

Ikkala guruh gimnastlari tomonidan dasturiy elementlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni o‘zlashtirish sifatini baholash uch kishidan iborat hakamlar guruhi tomonidan baholandi.

Yakuniy tahlillarga kelsak, tajriba guruhi gimnastikachilarida natijalar ancha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruhi nazorat musobaqalari natijalarining tebranish diapazoni 8,7-9,3 ($P < 0.05$)., Akrobatik



mashqlarining texnik mahoratini oshirishdan tashqari xoreografiya, dastlabki pedagogik eksperiment oxirida, gimnastika xodasi mashqlarida subyektlarning muvozanatni saqlash mashqlarida ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatildi va tajriba guruhi sportchilarining aniq ustunligi saqlanib qoldi. Shunday qilib, tajriba guruhi gimnastlarining muvozanatni saqlash qobiliyati 4,9 dan 7,6 s gacha o'sdi, bu 55% o'sishni tashkil etdi ($p < 0,01$). Amaliy mashg'ulotda muvozanatni saqlash vaqti ham oshdi. Oldga va orqaga sakrash mashqlarida ham natijalar statistik jihatdan ishonchli (37,1 va 32,5%, $p < 0,01$), bu gimnastikachi-talabalarining harakatlarni aniq bajarish qobiliyatining oshganligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhi talabarlari ham ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha o'z natijalarini 34,9ga oshirdilar; 23,7 va 28,1%. Ammo dastlabki eksperiment ko'rsatkichlari, xususan, koordinatsion qobiliyatlari va vestibulyar barqarorlik darajasi bilan statik farqlanishlar sezilarli emasligini ko'rishimiz mumkin ($r > 0,05$).

Xulosa. Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi gimnastlari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan gimnastika xodasida murakkab, dasturli va akrobatik mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarini gimnastika vositalari orqali kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida gimnastika xodasi bilan bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida talabalarining jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2016 yil 7 noyabrdagi PQ-2654-sonli “O'zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori. www.lex.uz
2. Eshtayev A.K. Karabayeva D.S. Hasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya nashiriyoti” -T.: 2013. – 60-72-b.
3. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009. – 12-26 b.
4. Umarov D.X. Sport takomillashuv bosqichidagi gimnastikachilarning mashg'ulot jarayonini kompleks nazorat qilish metodologiyasi. //Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 73 b.
5. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.



7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

8. Моргунова И.И. Гимнастика ходасида талаба қизларнинг касбий-педагогик кўникма ва ҳаракат малакаларини шакллантириш//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, 2023. - 65 б.

SPORTCHILARNI TARBİYALASHDA GIĞIENİK, PSIXOLOGİK - PEDAGOGİK TARBİYANING O'RNİ

O.Muqimov

Dotsent

Jizzax davlat pedagogika universiteti.

Annotatsiya: Maqolada yosh sportchilarni o'quv jarayonida (shimoliy mintaqada) psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash muammosi muhokama qilinadi. Shimoliy mintaq sharoitida yosh sportchilarni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash zaruriyati asoslandi. Yosh sportchilarni psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlashini tavsiflovchi asosiy tushunchalar ko'rib chiqildi.

Аннотация: в статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов в учебном процессе (в северном регионе). Обоснована необходимость психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов в условиях северного региона. Рассмотрены основные понятия, характеризующие психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов.

Abstract: the article deals with the problem of psychological and pedagogical support of young athletes in the educational process (in the northern region). The necessity of psychological and pedagogical support of young athletes in the conditions of the northern region is substantiated. The basic concepts characterizing the psychological and pedagogical support of young athletes are considered.

Kalit so'zlar: Psixologik qo'llab-quvvatlash, sport, yosh sportchilar, o'rtacha balandlik, stressga moslashish.

Ключевые слова: психологическая поддержка, спорт, юные спортсмены, средний рост, адаптация к стрессу.

Keywords: psychological support, sports, young athletes, average height, adaptation to stress.

Pedagogik jarayonni individuallashtirishning ikki sohasi mavjud: birinchidan tarbiyaning har bir talabaga yetib borishi zarur, ikkinchidan o'rgatish va tarbiyalash jarayonida har bir talabaning individual xususiyatlarini hamda uni hayotdagi shartsharoitlarini bilgan holda individual yondoshish zarurligini talab qiladi. Individual yondoshish kerakli vaqtda shaxsiy yondoshishni ham o'z ichiga oladi. Bunda o'quvchilarning shaxsidagi sportga dinamik kommunikativ bilish va psixofiziologik xususiyatlari tushuniladi. Dinamik xususiyatlar ish faoliyatiga nisbatan qo'zg'atuvchi funktsiyasini bajaradi, uning ichida yo'naltirilgan ijodiy yo'nalish beradigan shaxs faoliyati yotadi. Bularga ehtiyoj, sabab, xohish, qiziqish, maqsad, moyillik, o'zini shu ishga boshlashga kirisha olish, orzu-ishonish, dunyoqarashi, temperamenti kiradi. Jismoniy tarbiyada o'quv materialini individual



sur'atda o'zlashtirish dasturi va algoritmik shakldagi ko'rsatmalar uslubiyatlarini o'rgatishda foydalanganda har bir talaba o'quv materialini o'zi mustqil ravishda bajarib, keyingi topshiriqqa o'tishi mumkin. Yuklamalarni nazorat qilishni tashkil etish uchun M.A.Godik ishlariga tayanish mumkin. Ular asosan uslubiy jihatdan yordam beradi. U trenirovka vositalarini quyidagicha tasniflashni taklif etadi. 1) ixtisoslashganligi, u berilgan trenirovka vositasining musobaqa mashqi bilan o'xshashlik darajasini tavsiyalaydi. 2) yo'nalish, ya'ni trenirovka mashqlarining u yoki bu harakat sifatiga bo'lgan ta'siri. 3) koordinatsion murakkabligi- bu tavsif trenirovka samarasi o'lchamlariga ta'sir ko'rsatadi. 4) o'lchami, ya'ni bu tavsif mashqning sportchi organizmiga ta'siri darajasini aniqlab beradi.

Zamonaviy jamiyatda sportning ijtimoiy ahamiyati tobora ortib bormoqda, bu birinchi navbatda jamiyatning sportga, to'g'ridan-to'g'ri sportchilarga bo'lgan munosabatining o'zgarishi, ularni tayyorlashga, shaxsiy xususiyatlariga, axloqiy talablariga bo'lgan talablarning oshishida namoyon bo'ladi. va axloqiy fazilatlar. Sport natijalarining o'sishi jismoniy va ruhiy stressning kuchayishini talab qiladi. V.V. Naxodkina: "zamonaviy sport shunday rivojlanish darajasiga yetganki, etakchi sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi taxminan bir xil darajada bo'ladi va ko'pincha natijalar musobaqaga psixologik tayyorgarligi ta'sirida bo'ladi". Shuningdek, A.L.Popovning ta'kidlashicha, elita sportida mas'uliyatli musobaqa sharoitida sportchilarning faoliyatiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatadigan psixologik omillarning ustuvorligi to'g'risida taxminlar tez-tez uchraydi, chunki teng jismoniy va boshqa imkoniyatlar va sharoitlarda o'z-o'zini boshqarish g'alaba qozonadi - sportchining aqliy ishonchliligi.

So'ngi paytlarda olimlar sport bilan shug'ullanishning turli bosqichlarida sportchilarni tayyorlash jarayonini psixologik qo'llab-quvvatlash (ta'minlash), sportchining psixofiziologik tayyorgarligi bilan shug'ullanmoqdalar, bu esa mashg'ulotlarga optimal moslashishni va raqobatbardoshlikni ta'minlaydi, shuningdek, ayniqsa, sport o'yinlari uchun odatiy bo'lgan sport faoliyatining ijtimoiy sharoitlariga moslashish.

Elit sport turlari bo'yicha "psixologik qo'llab-quvvatlash" tushunchasi sportchining asosiy faoliyatiga yordam va yordamni anglatadi, ya'ni. uning musobaqaga tayyorgarligi. Va bolalar sportida keng ma'noda sport mashg'ulotlari natijalari bo'yicha ishlashga ustunlik beriladi, ya'ni yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash. Psixologik qo'llab-quvvatlash - bu psixofiziologik, psixologik, psixologik, pedagogik va ijtimoiy-psixologik usul va vositalar bilan yosh sportchilarni tayyorlashni optimallashtirishga qaratilgan kompleks dastur. Psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash butun ilmiy tashkil etilgan jarayonning barcha jihatlarini bilan chambarchas bog'liq: psixologik, fiziologik, psixologik, pedagogik, davolash va rehabilitatsiya va boshqalar. Ushbu maxsus faoliyat turlari sog'liqni saqlash, ruhiy holatni tiklash, tiklash ustuvorligini ta'minlashga qaratilgan. sportchining holati, musobaqalardagi muvaffaqiyatlari,



barqarorligi, ishonchliligi va samaradorligi.

Bolalar sportidagi psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash quyidagi vazifalarni hal qiladi: sport kasbiga yo'naltirish (aniq sport turlari bo'yicha bo'lajak chempionlarni psixologik tanlash); sport tadbirlarida psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash, musobaqa oldidan mashg'ulotlar (fobiyalarni yo'q qilish, motivatsiyani oshirish, psixoregulyatsiya, musobaqalar paytida o'zini tutish strategiyasini ishlab chiqish va sportchini maqbul jangovar holatga kiritish), musobaqadan keyingi ruhiy tiklanish, reabilitatsiya va hk.; "murabbiy - sportchi", "sportchi - sportchi" tizimida qulay munosabatlarni rivojlantirish; turli xil inqirozli vaziyatlarni hal qilish.

Rudik P.A. sportdagi psixologik tayyorgarlikni “tanlangan sport turi bo'yicha yuqori sport natijalariga erishish uchun ruhiy fazilatlarni va shaxsiyat xususiyatlarini yaxshilash uchun psixologik-pedagogik ta'sir tizimi” deb hisoblaydi. Anrushchishin I.F. o'z tadqiqotlarida "sport yutuqlari darajasining pasayishi biologik bilimlarga va mashg'ulot jarayonini qurish qonuniyatlariga beparvolik bilan bog'liq emas, aksariyat hollarda psixologik bilimlardan, usullardan etarli darajada foydalanmaslik bilan bog'liq” degan xulosaga keldi. sportchilarni tayyorlash jarayonida ularga asoslangan pedagogik va psixologik ta'sir». Shunday qilib, an'anaviy pedagogik vazifalar bilan bir qatorda (texnikani, harakatni o'rgatish) psixologik muammolarni hal etishga e'tibor qaratish zarur degan fikrga olib boramiz.

Gomelskiy A.Ya. raqobatbardosh sport faoliyatini ta'lim va tarbiya jarayonini qurish va individualizatsiya qilishning asosi deb biladi, individualizatsiya sharoitida u “jismoniy tarbiya jarayonining bunday qurilishini va uning mashg'ulotning muhim vositalari, usullari va shakllaridan foydalanilishini tushunadi. o'quvchilarga individual yondashuv amalga oshiriladi va ularning qobiliyatlarini eng yuqori darajada rivojlantirish uchun sharoitlar yaratiladi.

Tizimli jismoniy mashqlar talaba yoshlarni harbiy xizmatga jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash, vatanparvarlik, do'stlik, Vatanga, Vatanga muhabbatni tarbiyalash va ularning tinchlik va urush davrida konstitutsiyaviy majburiyatlarni bajarishga tayyorligini oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratmoqda. Jismoniy tarbiya va harbiy-amaliy sport turlari, piyoda yurishlar, harbiy va mehnat shon-sharafi joylariga ekskursiyalar, Ulug' Vatan urushi qatnashchilari, taniqli sportchilar bilan uchrashuvlar vatanparvarlik tarbiyasida va o'quvchilarda vatanparvarlik ongini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Puni A.S. Psixologiya: darslik. texnik maktablar uchun nat. madaniyat / A.Ts. Puni. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1984. - 255 p.
2. Rudik P.A. Jismoniy madaniyat va sport: darslik / P.A. Rudik. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1974. - 512 p.
3. V.V.Naxodkin Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash kontseptsiyasi / V.V. Naxodkin / Vestnik MGOU. Pedagogika turkumi. - 2011. - № 2.



- S. 175-179.

TALABALARNING JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING INTEGRALLASHGAN TARBIYA TEXNOLOGIYALARI

Ro‘ziqulov Bunyodbek Baxtiyor o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti p.f.b.f.d (PhD)

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarini jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari, har tomonlama sog‘lom, barkamol shaxs bo‘lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangicha yondashuv asosida ta’lim berish yo‘llarini ko‘rsatib o‘tish bilan birgalikda jamiyatda muhitni sog‘lomlashtirish, kelajak avlodni ayniqsa yoshlarni ruhan, ham jismonan sog‘lom qilib tarbiyalash vazifalari ham keltirib o‘tilgan. Inson kamoloti ruhiy va jismoniy mohiyat uyg‘unligida kechishini hisobga olgan holda jamiyat a‘zolari aqliy salohiyatini oshirish bilan birga jismoniy madaniyatini ham rivojlantirish vazifalarini yechishga ushbu tadqiqot natijalari muayyan darajada xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, ta’lim, tarbiya, barkamol avlod, ma’naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o‘yinlar, ma’naviy-axloqiy mezon.

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие физической культуры студентов высших учебных заведений, физической зрелости, физического развития, укрепления здоровья, здорового образа жизни с целью стать здоровым, всесторонне развитым человеком в все аспекты, наряду с указанием путей образования на основе нового подхода, также были упомянуты задачи улучшения среды в обществе и воспитания будущего поколения, особенно молодежи, здоровыми как психологически, так и физически. Учитывая тот факт, что взросление человека происходит в гармонии духовной и физической сущности, результаты данного исследования в определенной степени служат решению задач развития умственного потенциала членов общества, а также их физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, образование, воспитание, зрелое поколение, духовно-нравственное воспитание, подвижные игры, духовно-нравственный критерий.

Abstract. In this article, the development of physical culture of students of higher educational institutions, the promotion of physical culture, physical education, fitness, physical maturity, physical development, health promotion, healthy lifestyle in order to become a healthy, well-rounded person in all aspects, along with showing the ways of education based on a new approach, the tasks of improving the environment in the society and raising the future generation, especially young people, to be healthy both mentally and physically were also mentioned. Taking into account the fact that human maturity takes place in the harmony of spiritual and physical essence, the results of this research serve to a certain extent to solve the tasks of developing the mental potential of society members as well as their physical culture.

Key words: physical culture, education, upbringing, mature generation, spiritual and moral education, active games, spiritual and moral criterion.



Dolzarlighi. Jahonda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog'lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy madaniyatning o'zni beqiyosdir. Jismoniy madaniyat boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport bilan shug'ullanuvchi talabalarning psixologik va yoshga xos xususiyatlariga to'liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faoliyati sharoitlarida ularning asoslarini egallashda, talabalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda, harakat ko'nikmalarini oqilona shakllantirishda samarali vosita vazifasini o'tashi mutaxassislar tomonidan e'tirof etiladi. Hozirgi kunda axborot almashish jarayonining jadallashuvi, sog'lom avlodni tarbiyalashni murakkablashtirmoqda. Tezkor muloqot asrida insonlarning muloqot ko'lamining kengligi ularning ruhiy zo'riqlashlarini kuchaytirmoqda. Jamiyat a'zolarida toqatsizlik, asabiylik, ruhiy tushukunlik xolatlarini kuzatilmog'da. Har bir jamiyatda muhitni sog'lomlashtirish, kelajak avlodni ayniqsa yoshlarni ruhan, ham jismonan sog'lom qilib tarbiyalash vazifasi muhim ahamiyat kasb etmog'da. Inson kamoloti ruhiy va jismoniy mohiyat uyg'unligida kechishini hisobga olgan holda jamiyat a'zolari aqliy salohiyatini oshirish bilan birga jismoniy madaniyatini ham rivojlantirish vazifalari yuzaga chiqmog'da. Shuning uchun ham mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash yuzasidan tizimli ishlar olib borilmog'da. Sport sohasiga hukumat tomonidan alohida e'tibor qaratilishi natijasida sportga qiziqish ortmog'da, jismoniy tarbiya kundalik faoliyatga aylanmog'da. Bu esa, jamiyatda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bilan birga mamlakatimizda sport sohasini yuksalishiga ham zamin yaratmog'da. Davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyev ham jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratish zarurligini quyidagicha asoslaydi: «Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bugungi kunning dolzarb vazifadir. Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yaksak natijalarga erishgan sportshilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz».[1] Shuningdek, Prezidentimiz tomonidan yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga qaratilgan besh muhim tashabbusning ikkinchisi yoshlarni jismoniy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy chiniqtirish, ularni jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishlari va o'zlarini namoyon qilishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari ishlab chiqish uning samaradorligini tadqiqot jarayonida aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari ishlab chiqilgan hamda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning falsafiy, pedagogik-psixologik omillarini aniqlashtirish orqali kasbiy ijtimoiylashtirishning shaxslararo,



guruhiy, jamoaviy va qadriyatga yo‘naltirilgan yangicha integratsion ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Ma’lumki, yuksak jismoniy madaniyatga ega bo‘lgan pedagog va sportchilarni shakllantirish davlatimiz siyosatining bugungi kundagi ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Jismoniy madaniyatni yuqori darajasiga ega shaxsni shakllantirish ko‘p bosqichli, murakkab jarayon bo‘lib, mazkur jarayonga texnologik yondashuvni talab etadi. Jismoniy madaniyatni shakllantirishga texnologik yondashuv uning maqsadga muvofiqligi va oqilona tashkil etilishini talab etadi.

Mazkur vazifani hal etishga yo‘naltirilgan tarbiya jarayonining asosini kutiladigan natijalar va unga erishish usullari, erishish usullarini modellashtirishni talab etuvchi rejalashtirish, ishlab chiqilgan reja va modellarni amalga oshirish, mazkur doirada amalga oshiriluvchi kishilarning faoliyat va xulq-atvorini boshqarish bilan bog‘liqlikdagi pedagogning tarbiyaviy faoliyati kabilar tashkil etadi.

Jismoniy madaniyatni shakllantirish murakkab va mazkur jarayonni texnologiyalashtirish hamma vaqt ham kutiladigan natijalarga to‘liq erishishga imkon bermaydigan quyidagi belgilariga ega: jismoniy madaniyatni shakllantirish yaxlit tavsifga ega, pedagogik ta’sir kichik qadamlar yoki alohida sifatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish tarzida amalga oshadi. Tarbiyaviy ta’sir bosqima-bosqich-parallel tarzda emas, yaxlit tarzda amalga oshiriladi; shaxsni mazkur jarayonga olib kirish murakkab ish bo‘lib, tarbiyachidan texnologik jarayonni boshidan oxirigacha olib borishni talab etadi. Bu yerda umumiy texnologiyaga asoslangan holda, individual mahoratga ega bo‘lishi talab etiladi.

1. I.Xarlamov tomonidan taqdim etilgan tarbiya texnologiyasi esa quyidagi o‘ziga xos ko‘rsatkichlarga ega: ma’naviy-axloqiy rivojlanish ziddiyatlarini, ma’naviy-axloqiy sifatlar rivojlanishidagi kamchiliklarni aniqlash; kamchiliklarni bartaraf qilish bo‘yicha vazifalarni belgilash; tarbiyalanuvchilarni shakllantiriladigan sifat mohiyatini anglashga qaratilgan bilish faoliyatiga jalb qilish; rolli va xulqiy tarkibiy qismlar rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish; to‘g‘ri xatti-harakatni mashq qildirish, uni mustahkamlash [7].

2. V.S.Selivanovning tarbiya texnologiyasi quyidagi bosqichlardan iborat: xulqning ma’lum shakliga ijobiy emotsional munosabat uyg‘otish; oqilona xatti-harakat tarzini hosil qilish; xulqning ijtimoiy ma’qullanadigan shakli haqida tasavvurni shakllantirish va mustahkamlash; oqilona xulq-atvor odatlarini tarbiyalashga doir mashqlar; tushunchani o‘zlashtirish [8].

SH.T.Xalilova tomonidan taklif etilgan tarbiya texnologiyasi jahon tillarini o‘rganish bilan bog‘liqlikda quyidagi uch bosqichni o‘z ichiga qamrab olgan:

motivatsion: o‘z-o‘zini tarbiyalash; o‘z-o‘zini shakllantirish; kasbiy faoliyatda o‘zini namoyon etish; ularni harakatga undovchi motivlar; maqsadli ustanovkalar.



Mazmunli: shaxs axloqiy madaniyatining mohiyati haqidagi bilimlar; axloqiy madaniyat tuzilishi to‘g‘risidagi tushunchalar; xalq an‘analari, urfodatlar, etnoetikani bilish.

Jarayonli (protsessual): insonlar bilan muloqot qilish ko‘nikma va malakalari; axloqiy normalar asosida o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish malakasi; etiket va etnoetika qoidalariga rioya qilish ko‘nikma va malakalari [9].

O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqorida bayon etilgan mazkur texnologiyalarning butun tizimi alohida-alohida qismlarga ajratish, pedagogik shakl va metodlarning aniq turini to‘g‘ri belgilab olishga katta ehtiyoj mavjud. Qaysi pedagogik vositalar yordamida ma‘naviy-axloqiy ideallarning e‘tiqod, tarbiyalanuvchining xatti-harakati va sifatlariga o‘tishini ko‘rsatib berish kerak. Texnologiyalar algoritmining bosqichmabosqich amalga oshirish jarayonni qayta hosil qilishni talab etadi, masalan, emotsional munosabatning munozaraga o‘rin qoldirmaydigan ahamiyatiga qaramay, undan oldin “taqdim qilish” (qadriyatni namoyish qilish, tushuntirish) bosqichini amalga oshirish zarur.

Tadqiqot doirasida talabalarida ma‘naviy madaniyatni rivojlantirishning besh – tanishuv, bilishga doir; baholash, refleksiya, tanlov; interiorizatsiya; fazilatlarni faoliyatda qayta yaratish, dolzarblashtirish; mustahkamlash va korreksiya bosqichlarini o‘z ichiga qamrab olgan blokmodulli texnologiyasi ishlab chiqildi (1-jadval).

1-jadval.

Oliy ta‘lim muassasasi talabalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning lokal-modulli texnologiyasi

Bosqichlari	Mazmuni	Shakl, metod va vositalari
Tanishuv, bilishga doir	jismoniy madaniyatga xos sifatlarni taqdim etish va namoyish qilish, tushuntirish	Individual, guruhli, ommaviy, munozaralar, debatlar, treninglar, muammoli tavsifdagi suhbat, erkin yozish, besh minutlik esse, aqliy hujum
Baholash, refleksiya, tanlov	Taqdim etilgan fazilatlar bilan o‘zaro ta’sirga kirishish – munosabat, baholash; o‘z tajribasiga, o‘zining fazilatlar tizimiga kiritish yoki inkor etish	Individual, guruhli, ommaviy, fikrlar hujumi, fikrlar shkalasi, o‘zo‘zini baholash, badiiy-ma’rifiy asarlar, multimedia vositalari
Interiorizatsiya	Jismoniy madaniyatning bo‘lajak pedagoglar uchun ahamiyatini aniqlashtirish.	Individual, o‘z-o‘zini tahlil etish, o‘zo‘zini baholash, o‘z-o‘zini nazorat qilish, axloqiy



	Jismoniy madaniyatga doir fazilatlarni xatti-harakatlar uchun odat sifatida qabul qilish	mavzudagi rolli va baholashga doir vaziyatlar
Fazilatni faoliyatda namoyon etish	Jismoniy madaniyatga ijobiy munosabat, xulq-atvorni faoliyat va muloqotning real hayotiy sharoitlariga kiritish.	Individual, guruhli, ommaviy, hasharlar, ekskursiyalar, marafonlar, tanlovlar, sayllar, musobaqa, rag‘batlantirish, loyiha, o‘yinli vaziyat, ijtimoiy loyiha
Mustahamlash va korreksiya	Jismoniy madaniyatni takrorlanadigan vaziyatlar (mashqlar) yordamida faoliyatda mustahkamlash va korreksiyalash	Individual, mashq, namoyish etish, mushohadali tajriba, pedagogik vaziyatlar, reproduktiv obrazli suhbat, test (refleksli tarkibga ega, tushunchali), tugallanmagan gaplar metodikasi

Mazkur bosqichlarda qo‘llaniladigan tarbiyaviy-dagnostik ish shakl va metodlari tizimlashtirildi. Ulardan anketa-so‘ronovmalar, interfaol metodlar, treninglar, keys texnologiyalari tarzida tajriba-sinov ishlari jarayonida foydalanildi.

Anketalar (talabalarining ma’naviyat, madaniyat, jismoniy madaniyatni anglashga oid nazariy bilim, ko‘nikma va malakalarga egaliklarini aniqlashga oid). Ma’lumki, anketalar “og‘zaki ravishda dastlabki ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik ma’lumotlarni qo‘lga kiritishga imkon beruvchi vosita, so‘rov turi” sanaladi. Tadqiq etilayotgan muammoning yechimini topishga imkon beruvchi anketalarni tayyorlash quyidagi ikki bosqichida amalga oshirildi:

1-bosqich. Anketa mazmuni, yo‘nalishini belgilash. Tadqiqot jarayonida muhim o‘rin tutgan mazkur bosqichda anketaning mazmuni talabalarining ma’naviy hayot, bu borada nazariy va amaliy bilim, ko‘nikma hamda malakalarga egaliklarini aniqlashga xizmat qiluvchi savollardan tarkib topishi maqsadga muvofiq degan xulosaga kelindi. Anketa mazmunini belgilashda talabalarining hayotiy faoliyatlari (bilim, tajriba, fuqarolik maqomi, xatti-harakatlari, bu harakatlarning tashkil etilishiga turki beruvchi sabab (motiv)lar, ijtimoiy borliqqa bo‘lgan munosabatlari, ular tomonidan moddiy va ma’naviy hayotga berilgan baholar)ga tayanib ish ko‘rildi.

2-bosqich. Savollar turini tanlash. Ma’lumki, anketalarning ikki turi mavjud: ochiq hamda yopiq anketalar farqlanadi. Ochiq savollardan iborat anketa bo‘yicha respondentlar o‘zlarining xohishlariga ko‘ra javob qaytarishadi. Unga ko‘ra javoblarning shakli va mazmunini respondentlar tomonidan mustaqil ravishda



tanlanadi. Yopiq savollardan tarkib topgan anketalar bo‘yicha respondentlar taklif etilayotgan ikki variantdan iborat javoblardan biri (“ha” yoki “yo‘q” javobi)ni tanlaydilar.

Anketalarda berilayotgan savollar o‘z mohiyatiga ko‘ra asosiy, yo‘naltirish, nazorat qilish yoki aniqlashtirish kabi xususiyatlarni namoyon qiladi. Tadqiqotni olib borishda asosiy va nazorat qilish xususiyatiga ega anketalardan foydalanish maqsadga muvofiq deb topilib, ular respondentlar e‘tiborlariga ikki xil usulda taqdim etildi. Ya‘ni:

a) talabalarning jismoniy madaniyat tushunchasi mohiyatini anglashga oid nazariy bilimlari darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi anketa;

b) talabalarning jismoniy tarbiya va sportga oid ehtiyojlarni ifodalovchi ko‘nikma va malakalarga egaliklari darajasini baholashga imkon beruvchi anketa.

Tajriba-sinov ishlari davrida qo‘llanilgan anketalarning har bir variantida 10 ta savol mavjud bo‘lib, ular o‘rganilayotgan holat mohiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Ya‘ni:

1-variant. Talabalarning jismoniy tarbiyasiga oid nazariy bilimlarini aniqlashga oid anketa so‘rovi.

1. “Ma‘naviyat” deganda nimani tushunasiz?
2. Siz uchun “so‘g‘lom turmush tarzi” tushunchasi qanday ma‘noni anglatadi?
3. Sizning fikringizcha, sog‘lom hayot asosini nimalar tashkil etadi?
4. Sog‘lom hayot qanday unsur (element)lardan tarkib topadi?
5. Sizning hayotingizda qay jihat ustuvor ahamiyatga ega: moddiylikmi yoki ma‘naviyat?
6. Siz qanday qaraysiz, shaxs jismoniy sog‘lom bo‘lmay turib ham barkamollikka erishishi mumkinmi?
7. Mashhur shaxslar hayoti va faoliyatini o‘rganish omad va muvaffaqiyatning omili moddiy va ma‘naviy-sog‘lom hayot uyg‘unligini ta‘minlay olish ekanligini ko‘rsatadi. Sizning fikringizcha, bu xulosa to‘g‘rimi?
8. Ma‘naviyati boy jismonan sog‘lom inson qanday fazilatlarga ega bo‘lishi lozim?
9. Shaxs ma‘naviyatini rivojlantirishga qanday omillar to‘sqinlik qiladi?
10. Hayotingiz moddiy va ma‘naviyat uyg‘unligiga asoslangan bo‘lsa, bunga qanday erisha oldim deb o‘ylaysiz?

II variant. Talabalarni jismoniy tarbiyaning tarixiy boyliklarni o‘zlashtirishga qiziqishlarini aniqlashga oid anketa so‘rovi.

1. Milliy tarixiy qadriyatlarimizni o‘zida aks ettirgan ma‘naviy obidalarimiz haqidagi materiallar bilan tez-tez tanishib borasizmi?

A) ha V) yo‘q S) ba‘zan

2. O‘tmishni yaxshi o‘rganmay turib ham kelajak barpo etish mumkinmi?

A) ha V) yo‘q S) ba‘zan

3. Milliy va jahon san‘ati durdonalarini o‘rganishga qiziqasizmi?



A) ha V) yo‘q S) ba’zan

4. Milliy bayram va tantanalarda muntazam ishtirok etasizmi?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

5. Islom dini bilan bog‘liq axloq qoidalariga doimo rioya qilasizmi?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

6. Xalq og‘zaki ijodi namunalariga murojaat qilib turasizmi?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

7. Kundalik turmush tarzingizda ruhiy poklanishga ehtiyojga egamisiz?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

8. Jismoniy tarbiyaga oid ehtiyojlaringizning qondirilishi uchun boshqalarning ko‘maklariga muhtojmisiz?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

9. Sizningcha, qalb va ong birligini uyg‘unlashtirishga zaruriyat bormi?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

10. Siz qanday fikrdasiz, ma’naviyati yuksak shaxs har qanday holatda ham o‘zgalarning manfaatlarini albatta inobatga olishi zarurmi?

A) ha V) yo‘q S) ba’zan

III variant. Talabalarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni to‘liq namoyon eta olish ko‘nikma va malakalarga egaliklarini aniqlashga oid anketa so‘rovi.

1. “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi shaxsan Siz uchun nimani anglatadi?

2. Sizningcha, ma’naviyatli sog‘lom shaxs qanday sifatlarga ega bo‘lishi lozim?

3. Shaxsan Siz qanday jismoniy sifatlarga egasiz?

4. Sizningcha, inson organezmini so‘g‘lomlikka bo‘lgan ehtiyoji qanday qondiriladi?

5. Shaxsan Siz o‘z sog‘ligingizga bo‘lgan ehtiyojlaringizni qondirishda qanday yo‘llardan foydalanasiz?

6. O‘zingizdagi mavjud mablag‘ni Sizning jismoniy ehtiyojlaringizni qondira oladigan qanday narsalarga sarflaysiz?

7. Kitob mutola qilish Siz uchun qanday ahamiyat kasb etadi?

8. Sizningcha, kitob o‘qish shaxsni ma‘nan, ruhan yuksalishiga qay darajada yordam beradi?

9. Qo‘lingizdagi mablag‘ning asosiy qismini sog‘lomlashtirish tadbirlariga sarflashga achinmaysizmi?

10. O‘qib-o‘rgangan bilimlaringiz moddiy farovonlikka erisha olishingizga qay darajada yordam bera oldi?

Hozirgi kunda pedagogika, psixologiya hamda sotsiologiya sohalarida qo‘llanilayotgan anketalar juda ko‘p afzalliklarga ega bo‘lish bilan birga ayrim kamchiliklardan ham holi emas. Odatda, bu kamchiliklar quyidagilarda ko‘rinadi:

1) respondentlarning savollarga ochiq yoki to‘g‘ri javob bermasliklari;

2) ular tomonidan savollar mazmunining noto‘g‘ri talqin etilishi;



3) ko‘p hollarda respondentlarning berilgan savollarga jiddiy yondashmasliklari.

Yuqoridagi salbiy holatlarni oldidi olish va bartaraf qilish tajriba-sinov ishlari jarayonida yana boshqa metodlardan foydalanish lozimligini taqozo etadi. Shu sababdan talabalarni tarbiyalash jarayonida moddiy va ma’naviy hayot uyg‘unligini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot davrida savol-javob metodidan ham foydalanildi.

Savol-javoblar (talabalardan moddiy va ma’naviy hayot uyg‘unligiga erishishning ahamiyatini tushunilishi darajasini baholashga qaratilgan). Tadqiqotni olib borishda talabalar tomonidan moddiy va ma’naviy hayot uyg‘unligiga erishilganlik darajasini baholashda savol-javob metodi ham qo‘llanildi. Ushbu metodni respondentlar o‘rtasida qo‘llash test va anketa metodlari orqali to‘plangan ma’lumotlarni boyitish bilan birga ularning qay darajada obyektiv va to‘g‘ri ekanligini tasdiqlashga xizmat qiladi. Shuningdek, savol-javob vaqtida respondentlar bilan bevosita muloqotni o‘rnatish, ularning holati, qiyofasi hamda yuz ifodalarini kuzatish, xatti-harakatlarini tahlil qilish imkoniyati yuzaga keladi.

Tafakkur – atrof-muhitdagi narsa va hodisalarni, ularni muhim xususiyatlarini va munosabatlarini umumlashgan xolda aks ettirishdan iborat aqliy faoliyatdir. Jismoniy madaniyat tafakkurining asosiy jihatlari sifatida sog‘lomlik, erkin fikrlash; imkoniyat; mustaqil munosabat; milliy manfaatlarning anglab olinganligi; kelajak oldidagi ma’sullik xissi kabilarni sanab o‘tish mumkin. Jismoniy madaniyat insoniyat xayotining turli sohalarida turlicha shakl-mazmunda sodir bo‘layotgan hodisalarga mustaqil munosabat bildiradi oladigan jismonan sog‘lom, o‘z haq-huquqini taniydigan va uning uchun kurashadigan, o‘z kuchi va imkoniyatiga tayanadigan mamlakatning tenglar dunyosidagi tengligini ta’min etishga undaydigan, yo‘naltiradigan aqliy-ruhiy salohiyatdir.

Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi hisoblanadi. Oliy ta’lim muassasalari talabalarida o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishga o‘rgatish, sport bilan doimiy shug‘ullanish orqali ularda sog‘lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini shakllantirish pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat – insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan oqilona foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlar majmuasidir.

Jismoniy madaniyatni ijtimoiy taraqqiyotda o‘ziga xos vazifalari mavjud:

- harakatlanish faoliyatining oqilona meyorlarini belgilab beradi;
- vorisiylik asosida jismoniy tarbiyaga oid madaniy bilimlar, ma’lumotlar va axborotlarni avloddan avlodga yetkazish va to‘plash xizmati;
- o‘zaro shaxslararo muloqotni shakllantirish, insonning harakatlanishida estetik nafosatni namoyon qilishiga oid xizmati;
- shaxsning doimiy harakat qilishi ushuni jismonan yaroqlilik solatini ta’minlash.



Zamonaviy dunyoda jismoniy madaniyatning inson va jamiyat tabiatini takomillashtirish omili sifatida tutgan o'rni sezilarli darajada o'sib bormoqda. Shu sababli, jismoniy madaniyatni rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish davlatning ijtimoiy siyosatining eng muhim tarkibiy qismi bo'lib, insonparvarlik ideallari, qadriyatlari va me'yorlarini hayotga tatbiq etishni ta'minlaydi, bu odamlarning qobiliyatlarini aniqlash, ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini qondirish, inson omilini faollashtirish uchun keng imkoniyatlarni ochib beradi[6].

Oliy ta'lim muassasasi talabalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirishning muhim sharti jismoniy faoliyatni talaba-yoshlarning kundalik ishiga aylantirish hisoblanadi. Hozirgi kunda mamlakatimizning maktabgacha ta'lim tizimi, maktablar, akademik litsey va kasb hunar maktablarida ham jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor berish orqali jamiyatda yuksak jismoniy madaniyatni shakllantirish bilan bir qatorda kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalash maqsad qilib olingan. Talaba-yoshlarni yetuk kadr va kuchli mutaxassis bo'lib yetishishlarida ham jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatining o'rni yaqori hisoblanadi. Chunki sog'lom tanda intellektual sog'lomlik va salohiyat bo'lishi tajribalarda asoslangan. Demak, birinchi navbatda talabalarni jahon standartlariga javob beradigan raqobatbardosh kadrlar qilib tarbiyalashda kuchli ta'lim-tarbiya bilan birga jismoniy madaniyatni ham shakllantirish zarur.

Jismoniy tarbiya – jismoniy kamolotga erishish uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, harakat malaka va ko'nikmalarda o'rtacha va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bir vaqtda amalga oshiriladi.[2,3]

Jismoniy madaniyat, barcha jamiyat a'zolarining jismoniy barkamolligini ta'minlash orqali, insonlarni komillikka erishtirishda asosiy omillardan biri sifatida, har bir davlat va dunyo miqyosida o'zining tizimiga egaligi bugungi kunda yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Hozirgi zamon jismoniy madaniyat tizimining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Hozirgi zamon umumbashariy jismoniy madaniyat tizimida, inson jismoniy barkamolligini takomillashtirishga to'liq imkoniyat yaratib berilgan.[4; 4-14 b.]

Jismoniy madaniyatning yer sharida va har bir davlatning ta'lim tizimidagi o'rnini o'rganish, uning har bir insonning turmush tarziga singib borishining ahamiyatini tahlil qilishga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarining natijasida jismoniy madaniyat tizimi dunyo va har bir davlat miqyosida o'z salohiyatiga ega ekanligi ilmiy asoslanib, o'ziga xos tamoyillari ishlab chiqildi. Bu tamoyillarni quyidagicha izohlaymiz:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish.
3. Mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik.[5; 14-26 b.]

Mamlakatimiz mustaqillikka erishganidan so'ng jismoniy tarbiya va sport sohasiga juda katta e'tibor qaratildi. Buning isbotini maxsus qonunlar, Prezident



farmonlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilinganligidan ko‘rishimiz mumkin. Bularning barchasi davlatimizda jismoniy madaniyat tizimining rivojlanishiga asos bo‘ldi. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat tizimi respublika aholisining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlabgina qolmay davlat siyosati darajasigasha ko‘tarildi. Yuqoridagi islohatlarni oliy ta‘lim tizimida ham olib borish orqali talabalarning jismoniy salomatligi va tarbiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyatni rivojlantirishning maqsadi va mazmuni davlatimizda amalga oshirilayotgan iqtisodiy, siyosiy ijtimoiy sohalarga ijodiy o‘zgarishlarga mos bo‘lib, uning o‘ziga xos tamoyillari bo‘lishi kerak. Ko‘pgina ilmiy tadqiqotlar, fikr mulohazalar asosida jismoniy madaniyat umuminsoniy va milliy madaniyatning ajralmas bo‘lagi sifatida, uning bosh maqsadi odamlar jismoniy madaniyatini shakllantirish orqali jismoniy barkamollikka erishishini ta‘minlashga qaratilgan. Bu, albatta, jismoniy madaniyatning o‘ziga xos bo‘lgan ta‘lim-tarbiyasi jarajnidagi amalga oshiriladi.

Bugungi kunga kelib davlat boshqaruv sohasidagi mutaxasislarning har tomonlama kamolotga yetishgani, ham jismonan, ham aqlan yuksak salohiyatga egaligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuning uchun ham ta‘lim-tarbiya jarayoniga jismoniy tarbiya va sportni uyg‘unlashtirish orqali oliy ta‘lim muassasasi talabalarini jismoniy va aqliy salohiyatini oshirish va jahon standartlariga javob beradigan kadrlarni yetishtirishni maqsad qilingan.

Oliy ta‘lim muassasalari talabalarini jismonan yuksak, aqlan yetuk qilib tarbiyalash orqali quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Talabalarda kasbga qiziqish, vijdonan ishlash, haqiqatparvarlik, odamlarga hurmat, ular bilan yaxshi muomalada bo‘lish, mehnatga muhabbatni tarbiyalash mumkin.

2. Talabalarda kuchli xotira, tashkilotchilikka oid malaka va ko‘nikmalarni shakllantiradi.

3. Talabalarda markaziy asab, yarak-qon aylanish, nafas olish tizimlari ishini yaxshilash, ko‘rish, eshitish qobiliyatini yaxshi rivojlantiradi.

4. Talabalarda salomatlikni mustahkamlash, turli kasalliklardan himoyalash va immunitetni oshiradi.

5. Talabalarda ruhiy barqarorlik sifatlarini shakllantirish, jismoniy zo‘riqishlar, tana, bel va qo‘l mushaklarining umumiy va statik chidamliligini oshirish, turli murakkab harakatlarni tez va aniq bajarish, chaqqonlik, chidamlilikni o‘stiradi.

6. Talabalarda diqqatni bir joyga jamlay olish sifatini, tezkor fikr yuritish, iroda sifatleri - maqsadga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat‘iylik, o‘zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish talabalar shaxsiy fikrlash doirasini rivojlantirib, ularning qaddi-qomatini takomillashadi. Shuningdek, morfologik va funksional o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, tana tuzilishi, vazni, mushak kuchi, o‘pkaning



тириклик сиг‘ими ко‘крак қafаси айланаси yaқори ко‘рсatkичлarga eга бо‘лади, aқлий, axлоқий сифatlари тарбияланadi. Жисмоний тарбия ва спорт машg‘улотларida talabalarga о‘qитувчи-мураббийлар томонidan миллий ва xалq harakatли о‘yinларini tashkil qilish ва о‘tkazishни режаласhtirish бо‘yicha ко‘никма ва malakalar beriladi ва mustaqil ishlash ushun adabiyotlarni tavsiya qiladi.

Talabalarga миллий harakatли о‘yinларini tashkil etish ва о‘tkazishda pedagogik mahoratni shakllantirish ushun о‘qituvchi-мураббий tomonidan quyidagi jihatlarга e‘tibor beriladi:

- harakatли о‘yinlarni о‘tkazishning metodik asoslari yuzasidan bilim ко‘никма ва malakalar bilan qurollantiriladi;

- to‘g‘ri tashkil etilgan о‘yinlar sog‘likni mustahkamlaydi, ochiq havolarda tashkil etish esa organizmni chiniqtiradi.

Xulosa. Hozirgi kunda oliy ta‘lim muassasalari talaba-yoshlarining jismoniy madaniyatini rivojlantirish, har tomonlama barkamol shaxs bo‘lib ulg‘ayishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangicha yondashuv asosida ta‘lim berish zarurati dolzarb vazifa sifatida yuzaga chiqmoqda. Jismoniy madaniyat boshqa madaniyat shakllari kabi shaxsning kompleks rivojlantiruvshi tizimning bir qismi sifatida ifodalanadi. Oliy ta‘lim muassasalari talabalarini o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishga o‘rgatish, sport bilan muntazam shug‘ullanish orqali ularda sog‘lom turmush tarzini yaratish, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini shakllantirish bugungi kunda pedagogik jarayonning bosh maqsadi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat – insonning jismoniy rivojlanishi va barkamollashuvi uchun xizmat qiladigan maxsus vositalar, metodlar hamda sharoitlarni yaratish shuningdek ulardan oqilona foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlar majmuasi ekanligi bilan ahamiyatlidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Mirziyoyev SH.M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi // Xalq so‘zi, 2018yil 23dekabr.
2. Usmonxodjayev T. va bosh. “Harakatli o‘yinlar”. O‘qituvchilar uchun qo‘llanma. – Toshkent, “O‘QITUVCHI”, 1992, B. 48-52.
3. Usmonxodjayev T., va bosh. “101 o‘yin”. Toshkent Ibn Sino nomidagi nashryot, 1990, B. 280-286.
4. Usmonxodjayev T.S. va bosh. 500 mashq va harakatli o‘yinlar 1- qism. - Toshkent.1999, B. 4-14.
5. Mahkamdjanov K., Salamov R., Ikromov I., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.–Toshkent.:Iqtisod-moliya,2008.–B.14-26.
6. Физическая культура как составная часть общей культуры человека / Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2). С. 88-89.
7. Харламов И.Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания// Педагогика. – М., 2003.- № 3. – С.52-59.



8. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: теория и методика. М.:Академия, 2002. – 420 с.

9. Халилова Ш.Т. Жаҳон тилларини ўрганиш жараёнида талабаларда ахлоқий маданиятни шакллантиришнинг педагогик асослари: Педагогика фанлари доктори. ... дисс. – Т., 2008. – 310 б. 151-б.

YAKKA KURASH TURLARI INTEGRATSIYASI ASOSIDA KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Boymurodov Ismatilla Hasanovich

Иqtisodiyot va pedagogika universiteti

“Жисмоний маданият ва спорт” kafedراسи mudiri p.f.n., dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini yakka kurash vositalari asosida oshirishning ilmiy-uslubiy yondashish orqali ularning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlash va mashg'ulotlar jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uslublarining samaradorligini oshirish yuzasidan nazariy ma'lumotlari keltirib o'tilgan.

Tayanch so'zlar: kurash, kasbiy ko'nikmalar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsiya.

Аннотация. В данной статье представлены теоретические сведения по улучшению физической подготовленности борцов на основе международного борцовского инструмента, обеспечению их высоких результатов на международных соревнованиях и повышению эффективности методов повышения технико-тактической подготовленности борцов в процессе тренировок.

Ключевые слова: борьба, профессиональные навыки, физические качества, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интеграция.

Annotation: In this article, the theoretical information on improving the physical fitness of wrestlers on the basis of international wrestling tools, ensuring their high results in international competitions and improving the effectiveness of methods of improving the technical and tactical fitness of wrestlers during training, is presented.

Key words: struggle, professional skills, physical qualities, physical training, technical training, tactical training, integration.

Kirish. Respublikamiz miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan maqsadli tizimning shakllanishi, yoshlarga ayniqsa sportchilarga berilayotgan e'tibor, ommaviy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan bir qancha qaror va farmonlar ishlab chiqilib ushbu sohani tartibga solishda meyoriy-huquqiy asos hisoblanmoqda. “Kurash milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish” vazifasi belgilab berilgan. Milliy kurash sport turi bo'yicha respublika hamda jahon miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda bir qancha millat va elat vakillari orasida qiziqishning va raqobatning



ortib borayotganligi ushbu sport turining rivojlanishini hisobga olgan holda kurashchilarimizni turli miqyosdagi musobaqalarga tizimli ravishda tayyorlab borish, texnik-taktik harakatlarning bajarish samaradorligini oshirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni talab etmoqda. Xalqaro kurash turlari vositalarining integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning modulli tizimini ishlab chiqishni talab qilmoqda. Shundan kelib chiqib, kurash sport turlariga oid qobiliyatlarni aniqlovchi testlari majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Bugungi ilmiy tadqiqotlarda yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda kurash turlari vositalarining integratsiyasidan foydalanib jismoniy va texnik qobiliyatlarini rivojlantirish o‘ziga xos ahamiyat kasb etmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Mustaqillik yillarida Respublikamizda o‘zbek xalqining ma’naviy merosi, madaniyati, axloqiy qadriyatlarini tiklash, shu jumladan milliy sport turlarini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi. Bugungi kunga kelib Respublikamizda milliy sport turlarini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Milliy sport turimiz bo‘lgan kurash rivojlanayotgan sport turlarini anglatadi, chunki u maydonda yuzaga keladigan har xil o‘zgaruvchan vaziyatlardan kelib chiqib, raqib bilan kurashishda faol munosabatda bo‘lishni talab etadi. Bugungi kunda bir qator mutaxassis olimlar tomonidan yunon-rum kurashi, sambo, dzyudo, erkin kurash kabi sport turlari bo‘yicha bir qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Bugungi kunda Respublikamizda milliy kurashning ikki turi mavjud: kurash hamda belbog‘li kurash. Kurashimiz tarixiga nazar salsak ilgari Farg‘onachga kurash va Buxorocha kurash turlariga bo‘lingan edi. O‘zbekistonning milliy kurash turlari bo‘yicha birinchi tadqiqot olib borgan olimlardan N.P.Rudchenko [1959] va V.P.Gulyaev [1960], Buxoro va Farg‘onacha kurash turlarida texnik-taktik harakatlar strukturasini ishlab chiqqan. [6,4].

Ming yillik tarixga ega bo‘lgan mamlakatimizning milliy sport turi “kurash” bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida ommalashmoqda. Bugungi kunda yakka kurash turlarini rivojlantirish bilan xalqaro federatsiyalar shug‘ullanib kelmoqda. Hozirgi vaqtda Dunyoning deyarli barcha mamlakatlarda turli xil kurash turlari mavjud. Hozirgi vaqtda xalqaro kurash federatsiyasi (IKA) mazkur sport turini dunyoning 60 dan ortiq mamlakatlariga kirib borishini ta’minlamoqda.

Birlashgan Millatlar tashkilotining maorif, fan va madaniyat masalalari bilan shug‘ullanuvchi tashkiloti – xalqaro hukumatlararo tashkiloti bo‘lmish YUNESKO milliy sport turimiz bo‘lgan kurashni qo‘llab-quvvatlash va tarixiyligi saqlash bo‘yicha hamkorlikni doimiy davom ettirib kelmoqda.

Hozirgi vaqtda Respublikamizda jadal rivojlanayotgan va ustuvor sport turlaridan bo‘lgan milliy sport turimiz bu “kurash va belbog‘li kurashdir”. Ta’kidlash quvonarli Respublikamizning yetuk olimlari tomonidan nafaqat nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan, balki xalqaro sport maydonida kurash imidjini oshirishga



yordam beradigan bir qator tadqiqot ishlari amalga oshirildi [2,8,3,7,1,5].

B.A. Gilyjov avvalgi nashrlar tahliliga asoslanib, o'zbek kurashi dzyudo yoki samboga o'xshashligini ko'rsatadi. Darhaqiqat, milliy kurash turlarida raqobatbardosh faoliyat turli xil jangovar sport turlaridan (erkin kurash, sambo, yunon-rum kurashi, dzyudo) birlashtirilgan turli xil usullaridan va harakat elementlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotga bo'lgan talab shundan iboratki, tayyorgarlikning turli bosqichlarida kurashchilarning texnik va taktik mahoratini o'rganish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar bilan bir qatorda kurash sportini takomillashtirishning yangi pedagogik vositalari va usullarini o'rganish va uni asoslashga qaratilgan tadqiqot ishlari nisbatan kam olib borilgan. Yuqoridagilardan kelib chiqib kurashchilarni o'zlarining milliy va xalqaro sport turlari vositalarining maqbul nisbati asosida oqilona foydalanish va o'quv-mashqlantirish tizimini izlash zarurligini ta'kidlaydi. Ushbu tizimni milliy kurash turlari vositalarining samarali integratsiyasidan foydalangan holda amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash sport turini xalqaro kurash turlari bilan integratsiya asosida tadqiq etish bugungi kunning dolzarb muammolaridan sanaladi [9].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik nazorat qilish, kurashchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari asosida jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish, pedagogik eksperiment, ekspert baholash uslubi, matematik statistika kabi usullaridan foydalanilgan.

Tahlil va natijalar. Zamonaviy Kurash sport turining dolzarb muammolari bu jismoniy va texnik-taktik, metodik usullarini sport turiga xos bo'lgan umumiy rivojlanish va maxsus mashqlarga muvofiqlashtirishni taminlashdir. Tayyorgarlikning sport-sog'lomlashtirish bosqichi davomida mashg'ulotlarni yangi boshlagan yosh sportchilar bir necha turdagi sport mutaxassisliklari texnikasi bilan tanishishlari talab etiladi: yengil atletika, akrobatika, sport o'yinlari va yakka kurash turlari. Hozirgi vaqtda bolalar maktablarda haftasiga ikki soat majburiy jismoniy tarbiya darslari bilan cheklangan. Ushbu hajm bilan jismoniy rivojlanish deyarli o'smaydi. bolalarning sog'lig'i va tanasining jismoniy faoliyatga moslashishida Sport-sog'lomlashtirish guruhlaridagi faqat to'ldirilgan vosita rejimi ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, ularning sportga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida yagona yo'nalishni yaratadi. Jismoniy rivojlanish samaradorligini (jismoniy va aqliy) yuqori



darajada oshirish, salomatlikni mustahkamlash uchun ishonchli shart-sharoitlarni yaratish talab etiladi. Jismoniy faoliyatni cheklovchi omillarni hisobga olgan holda bolalar haftasiga kamida olti soat mashg'ulotlarga qatnashishi kerak. Yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash muammosi quyidagi savollarni o'z ichiga oladi: maqsadlarni shakllantirish, sportchining individual jismoniy sifatlarnilarini rivojlanish darajasini to'liq aks ettiradigan ko'rsatkichlarni tanlash, mezonlarni aniqlash va baholash metodologiyasini ishlab chiqish, sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash o'quv jarayonini rejalashtirish, o'quv jarayonining turli bosqichlarida natijalarini tahlil qilish, o'qitish vositalari va usullarini tanlash va ish faoliyatini tiklash, istiqbolli sportchilarni tanlash va h.k. Kurashda sport mahorati, birinchi navbatda, sportchining jismoniy, psixofiziologik va funksional tayyorgarligiga asoslangan bo'lib raqobatbardosh sportchini tayyorlash jarayonida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan motorli harakatlarning yaxshi texnik va taktik arsenali bilan belgilanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, jangovar sport turlarida organizmning motorli harakatlarning shakllanishi jadal rivojlanadi. Xususan, kurash sport turi ham organizmning samarali rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy vazifasi tanlangan sport turida texnik va taktik ko'nikmalar asoslarini o'zlashtirish bilan bir qatorda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini barqaror rivojlantirishdir. O'quv va sport ishlarining butun jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak. Sportchilarni xulq-atvorning umumiy qabul qilingan odoq-axloq qoidalari me'yorlariga bo'y singdirish, o'z-o'zini tarbiyalashni o'rgatish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Yosh kurashchilarni sport-sog'lomlashtirish tayyorgarligi vazifalariga quyidagilar kiradi:

- yosh sportchilar organizmining barcha tarkibiy qismlarining sog'ligini mustahkamlash va uyg'un rivojlanishi: yaxlit organizm darajasida, tizimlar, a'zolar, to'qima va hujayra darajasida;
- jismoniy mashqlarning keng majmuasini bajarish texnikasi asoslarini o'zlashtirish va ochiq maydonda o'tkaziladigan sport o'yinlari texnikasini takomillashtirish;
- psixologik motivatsiya: umumiy sportga doimiy qiziqishni shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish (tezlik, kuch, epchillik) va moslashuvchanlikni rivojlantirish;
- ijtimoiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish zarur bo'lgan yuqori darajadagi sog'lik va jismoniy ishlchanlikga erishish uchun foydali mashg'ulotlarni takomillashtirish;
- istiqbolli kurashlarni aniqlash tanlovini o'tkazish va ularni jamoada shakllantirish.

Aniqlovchi tanlov asosida sportchining holatini vaqtning ma'lum bir bosqichi jarayonida foydalanilsa, u holda bashoratli tanlov ushbu ixtisoslashuv talablariga mos keladigan ma'lum jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning irsiy moyilligiga asoslanadi. Sportda mavjud bo'lgan ta'lim texnologiyalari, shu jumladan interfaol ta'lim shakllari fanini o'zlashtirishni ta'minlaydi. Mashg'ulot jarayonlarini faol va interaktiv



metodlardan foydalangan holda o‘tqazish, an’anaviy holda amaliy mashg‘ulotlarni uslubiy materiallardan foydalangan holda va innovatsion ta’lim texnologiyalaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Yangi texnologiyalarni yaratish va boshqarish uchun professional dasturlar va vositalardan foydalangan holda bir qator amaliy vazifalarni bajarish nazarda tutiladi. Bundan tashqari elektron ma’lumotlar bazalarini yaratish; sportchilarni oraliq attestatsiyaga tayyorlashni o‘z ichiga olgan multimedia dasturlarni qo‘llash xam zarur. Kurashchini tarbiyalash uzoq muddatli rejalashtirilgan jarayon bo‘lib, asta-sekin oddiydan murakkabgacha, yoshlikdan katta yoshgacha rivojlanish qonuniyatlarga ahamiyat berish lozim.

Xulosa. Malakali kurashchilarni tayyorlashda jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalasida musobaqalarga tayyorlaydigan maxsus tayyorgarlikning asosiy bazasi bo‘lib hisoblanadi va sport natijalarining jiddiy ko‘tarilishini ta’minlab beradi. Adabiyotlarda keltirilgan qiyosiy tahlillar, hozirgi kunda kurash sporti amaliyotida, ayniqsa qo‘llanilayotgan texnologiyalar standart uslublardan iborat bo‘lib, kurashchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish borasida maqsadli ishlar nisbatan kam amalga oshirilgan yoki unga yaqin bo‘lgan ilmiy-tadqiqotlar yetarli darajada o‘tkazilmaganligi ko‘rishimiz mumkin. Biz o‘tkazayotgan tadqiqotlar ushbu muammolarni yechimini topishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Artiqov Z.S. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik xarakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati //Fan – sportga, 2018, №3 , str. 54 -60.
2. F.A.Kerimov Sport kurashi nazariyasi va usuliyati /–T: UzDJTI. Nashriyot bo‘limi, 2005-y. 45-47-b.
3. Mirzanov Sh. Belbog‘li kurashga xos kuch qobiliyatini maxsus trenajerlarda rivojlantirish samaradorligi va uni kompyuterlashtirilgan o‘lchov uskunasi yordamida baxolash afzalligi g‘ Fan – sportga, 2019, №3, 27-30-b.
4. Гуляев В.П. Систематика техники узбекской национальной борьбы «кураш»: по бухарским правилам // Рефераты и тезисы докладов 4-й итоговой научной конференции. Ташкент, 1960. С. 49–50;
5. Киргизбоев М.М. Эффективность распределения тренировочной нагрузки в микроциклах с преимущественной направленностью в подготовительном периоде годичного цикла спортсмена по белбогли кураш в возрасте 18-21 года //Фан – спортга, 2019, №4, стр. 37-42.;
6. Рудченко Н.П. Узбекская спортивная борьба «кураш» : автореф. дис.... канд. пед. наук. М., 1959. 14 с.; Его же. Узбекская спортивная борьба «кураш» // Теория и практика физической культуры. 1959. Т. 22, Вып. 6. С. 509–511 ;
7. Хамиджонов А.У. - Белбогли кураш спорт турига болаларни сралаш тизими ва мазмунини такомиллаштириш//Автореф. 13.00.04. пед. Фанлари бўйича фалсафа д-р (PhD), Чирчиқ, 2021, 58 б.
8. Холмухамедов Р.Д., 2008, Mirzakulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014 y.
9. Гылыжов Б.А. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана). СПб., 1992, 54 с.



FUTBOL SPORT TURI BILAN SHUG'ILLANUVCHI 16-17 YOSHLI QIZLAR JAMOASI DARVOZABONLARINING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI ANIQLASH SAMARADORLIGI

Hakimov Dilshod Qo'qonovich
O'qituvchi
Iqtisodiyot va pedagogika Universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbol sport turi bilan shug'illanuvchi qizlar jamoasi yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini aniqlash va o'zaro taqqoslash orqali ustunlik va kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma'lumotlar murabbiylarga yosh darvozabonlar uchun qaratilgan mashg'ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, qizlar, umumiy, zarba, darvozabon, texnika, to'p, mashg'ulot.

Аннотация. В данной статье приведены сведения, направленные на выявление преимуществ и недостатков путем выявления и сопоставления технико-тактических действий юных вратарей женской команды, занимающейся футболом. Информация в данной статье служит методическим источником для определения эффективности тренировок, направленных на молодых вратарей.

Ключевые слова: Футбол, спорт, девушки, общий, удар, вратарь, техника, мяч, подготовка.

Annotation: This article presents data aimed at identifying advantages and disadvantages through the identification and comparison of the technical and tactical actions of young goalkeepers of the girls' football team. The information in this article serves as a methodological resource for coaches to determine the effectiveness of training aimed at young goalkeepers.

Keywords: Football, sports, girls, general, shot, goalkeeper, technique, ball, training.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7- apreldagi PQ-115 son «O'zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlam rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi» Qarorining chiqarilishi, O'zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan futbol jamoalari moddiy texnik bazasi takomillashtirildi va infratuzilmaviy rivojlanishi ta'minlanmoqda. Jumladan har bir jamoa qoshida ayollar futbol klublarining tashkil etilayotgani xam yuqoridagi fikrlarni tasdiqlaydi.

Futbolida yosh darvozabonlarning texnik tayyorgarligi jarayoni faoliyat sifatida taqdim etiladi, uning samaradorligi sportchilarning raqobatbardosh faoliyati natijalarida ifodalanadi. Sportni takomillashtirish bosqichida futbolida yosh darvozabonlarning texnik-taktik tayyorgarligi umuman mashg'ulot jarayoni tizimidagi muhim tarkibiy qismlardan biridir. Shubhasiz, darvozabonlarni tayyorlashda qancha omillar hisobga olinsa, ularning taktik va texnik harakatlarining samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi, bu asosan o'yin tizimlarning faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Darvozabon o'yin davomidagi turli xil hujum va himoya harakatlarini boshqarib turadi. Umuman, yuqori qobiliyatli futbolchilarni tayyorlashda tezlik-kuch sifatlari ahamiyatli hisoblanadi.

Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o'yini darvozabonning individual taktik



tayyorgarligiga anchagina bog‘liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o‘yinda to‘laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko‘proq ta’sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e’tibor berish kerak.

Hozirgi futbol darvozabondan ustalik bilan darvozani himoya qilishnigina emas, balki jarima maydoni ichida faol harakat olib borishni, shuningdek, hamma himoyachilarni boshqarib turishni ham talab qiladi. U jamoasining hamma mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirib turadi. Darvozabon turadigan (hammadan orqada) joyning o‘zi unga hujumchilar qanday tizilib kelayotgani va ular nima maqsadda ekanini ko‘rib turish imkonini beradi. Vaholanki, bu narsa ba’zida maydonning ayrim joylaridagi o‘yinchilar nazaridan chetda qoladi. Shuning uchun mudofaadagi sheriklariga vaqtida «shipshitib qo‘yish» himoya harakatlarining mustahkamligiga muhim ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Buning ustiga, darvozabon o‘z jamoasining ko‘pgina hujumlarini boshlab beradigan (to‘pni qo‘lga kiritganida yoki darvozadan to‘p tepib berganida) futbolchi, shu sababli ham hujum qatorlarida tashabbus va izchillik saqlanib turishi uchun uning mahorati juda zarur.

Ishning maqsadi. Musobaqa sharoitida yosh darvozabonlarning maydondagi texnik-taktik harakatlari o‘rganish.

Vazifalari:

- yosh darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish.
- yetakchi mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan testlar orqali darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarini samaradorligini aniqlash.

Olingan natijalar tahlili. Biz tomonimizdan O‘zbekiston chempionati 1 - ligasida ishtirok etga “Olmalik-W”, “Andijanka-W” jamoalarining 16-17 yoshdagi futbolchi qizlarining darvozabonlarida olib borildi. Kuzatish davomida darvozabonlarning berilgan zarbalarni chiziqda qaytarish, darvozadan chiqib yerdan va havoda o‘ynash, 1-1 chiqib o‘ynash, to‘pni qo‘lda qisqa, o‘rta va uzoq masofaga oshirib berish, to‘pni oyoqda qisqa, o‘rta qa uzoq masofaga oshirib berish harakatlari o‘rganildi.

Tajriba guruhi sifatida tanlab olingan “Omaliq - W” futbolchi qizlar jamoasi darvozabonlarining o‘yin davomidagi texnik-taktik harakatlarining natijalari ask ettirilgan.

Jadvaldagi natijalarga e’tiborimizni qaratadigan bo‘lsak, o‘yin davomida darvozabonlar 22-23 marotaba texnik-taktik (JTT) harakatlarni bajargan bo‘lsalar, +12 va +13 marotabasi samarali (51-54%) yakunlangan. Nazorat guruhining natijalari esa, 23-29 ta texnik-taktik harakatlarni bajarganligini va samaradorlik ko‘rsatgichi 57-66% (+13,+19) tengligi aniqlandi. Bu natijalar 5 ta o‘yin davomidagi olingan o‘rtacha (X) ko‘rsatgich hisoblanadi. (1-javdalda) Tajriba guruhining natijalariga to‘xtaladigan bo‘lsak, 16-17 yoshli darvozabonlar natijalari berilgan zarbalarni chiziqda qaytish va darvozabonni havodan kelayotgan to‘plarga chiqib o‘ynashda ko‘p texnik harakatlarni boshqa harakatlarga qaraganda ko‘pligini samaradorlik ko‘rsatkichlari esa nazorat guruhining yosh darvozabonlarining natijalaridan pastligini ko‘rsatmoqda. Bu



natijalardan boshqa yoshdagi darvozabonlarning o‘yin davomida berilgan zarbalarni qaytarishda va havoda kelayotgan to‘plarni chiqib o‘ynashda ko‘p bajarishar ekan. Ammo mana shu harakatlarda har darvozabonlarning xatoliklari orqali gol vaziyatlari vujudga kelayotganligini guvohi bo‘ldik.

Jamo	Zarbani chiziqda qaytarish	Darvozadan chiqib o'ynash		Birga bir chiqib o'ynash	To'pni o'yinga kirk'zish		TTH	Jami/ sk%
		Havoda	yerda		Qo'lda	Oyoqda		
16 yoshdagi								
Olmaliq-W	-2+1	-3+1	-1+2	-2	-3+5	-4+3	-15+13	28/46
	-2+2	-2+2	-2+3	-3	-3+6	-2+4	-18+15	32/47
Andijanka-W	-2+1	-3+1	-1+2	-1+1	-2+6	-2+2	-11+13	24/54
	-3+2	-1+1	-1+1	-1+1	-2+4	-4+3	-12+14	26/54
17 yoshdagi								
Olmaliq-W	-3+2	-5+1	-1+1	-2	-3+6	-4+2	-18+12	30/40
	-3+2	-6+2	-2+2	-2	-2+6	-2+3	-17+15	32/47
Andijanka-W	-2+2	-2+2	-3+1	-1	-2+5	-3+2	-11+14	25/56
	-3+2	-2+2	-1+2	-1+1	-3+6	-3+2	-13+15	28/54

Hujumni tashkil etishdagi qo‘l va oyoqda to‘pni tashlab berish harakatlarida ham tajribaguruhi sifatida tanlab olingan texnik harakatlarda noaniqliklar ko‘pligini aniqladik. Bu noaniqliklar jamoa o‘yinida g‘alaba qozonishiga salbiy oqibatlariga olib kelmoqda.

Olingan natijalardan musobaqa sharoitida yosh darvozabonlarning olingan texnik harakatlardan shu narsa ma‘lum bo‘ldiki, bu texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda, jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati kattaligini bildiradi. Ayniqsa bu yoshdagi darvozabonlarning ko‘p uchraydigan to‘pni chiziqli qaytarishda.

Havodagi to‘pga chiqishda, hujumlarni boshlab berishdagi qo‘l va oyoqda tashlab berish harakatlarida va boshqa texnik harakatlarda hatoliklar ko‘pligini olingan natijalardan ko‘rishimiz mumkin.

Shu sababdan o‘quv-mashg‘ulot sharoitida bu jismoniy tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan birga olib borilishiga katta ahamiyat qaratishimiz kerak. Ammo biz ularga yuqori darajada yuklamalaraning bera olmaymiz, shu sababdan ularni rivojlantirishda yosh darvozabonlarning texnik-taktik harakatlarini o‘shishiga ta‘sir etadigan vosita va usullarni tanlab olib ularga joriy etishimiz kerak deb o‘ylaymiz.

Xulosa o‘rnida ma‘lum bo‘ldiki Yosh darvozabonlar maydonda texnik-taktik xarakatlari bir o‘yinda o‘rtacha 25-35 ta bajarishadi. Texnik taktik xarakatlarda, ayniqsa, darvozabonning to‘p uchun chiqib havoda o‘ynashida, to‘pni chiziqli qaytarishda, musht bilan urib yuborish, birga bir vaziyatlarda darvozabonlar ko‘p martoba xatolar qilishi aniqlandi. Darvozabonlar berilgan kuchli zarbalarni qaytarishda 60% foizga, burchak to‘plarni urib yuborish yoki ushlab olishda 48%, birga bir vaziyatda to‘pni olib qo‘yishda 35% samarali xarakatlanishadi.



Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarori.
2. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2018 yil. Chirchiq. 152 b.
3. Yo‘ldashov M.R. Yosh futbolchi qizlarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish. Dissertatsiya. 2021 yil. Chirchiq. 144 b.
4. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o‘qkv qo‘llanmasi, Toshkent, Navro‘z nashriyoti, 2015, 199 b.
5. Akbarov A., Musayev B.B., Sport metrologiyasi, darslik, Toshkent, Tafakkur qanoti, 2014, 424 b.
6. Akbarov A., “Sportda matematik tahlil usullari”, magistrLAR uchun o‘quv qo‘llanma, O‘ZDJTSU, 2020, 228 b.

MILLIY KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINI O‘QITISHDA QO‘LLANILADIGAN TA’LIM TEXNOLOGIYALARI

Yo‘ldosheva Madhiya

O‘qituvchisi

Iqtisodiyot va pedagogika Universiteti

Annotatsiya: Maqolada milliy kurash turlari va uni o‘qitishda o‘quv mashg‘ulotlarida ta’lim texnologiyalarini qo‘llashning nazariy va amaliy ahamiyatiga oid ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: motivatsiya, kompetent, innovatsion-pedagogik texnologiya, muammoli o‘qitish texnologiyasi.

Аннотация: В статье представлена информация о видах национальной борьбы, теоретическом и практическом значении использования образовательных технологий в обучении.

Ключевые слова: мотивация, компетентность, инновационная педагогическая технология, проблемная технология обучения.

Annotation: The article provides information on the types of national wrestling and the theoretical and practical significance of the use of educational technologies in its teaching.

Key words: motivation, competence, innovative pedagogical technology, problem-based learning technology.

Kirish. Hozirgi davrning turli ilmiy-nazariy va o‘quv-metodik manbalarida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning talab va ehtiyojlaridan kelib chiqib, qayta takrorlanadigan, o‘quvchi (talaba)ning o‘qish-bilish faolligini to‘liq ta’minlaydigan, ta’lim shakllarini qulaylashtiradigan, o‘qitishda inson salohiyati va texnik vositalarning o‘zaro ta’sirini tashkil etadigan, bilim o‘zlashtirishda yo‘l qo‘yilgan xatolarni aniqlab, tuzata oladigan **“...zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini o‘z vaqtida ishlab chiqish va joriy etishni ta’minlash”** [1] vaqti yetib kelganligi qayd etiladi. Chunki ta’lim texnologiyalari o‘zlashtirish natijalarini kafolatlaydigan, jamiyat talablariga ko‘ra oldindan shaxs shakllanishini kafolatlovchi, ta’lim shakllarini qulaylashtiruvchi o‘qitishning metod va vositalarining yig‘indisidan iboratdir.



“Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari” o‘quv fanini o‘qitishda ta’lim jarayoning yo‘nalishini muayyan izchillik va yaxlitlikda qurish, o‘quvchi (talaba)larning o‘quv-biluv faoliyatini aniqlashtirilgan maqsadni amalga oshiruvchi ta’limning shakl metod va vositalarini tanlash lozimligini taqozo etadi. Buning uchun didaktikaning muayyan qonuniyatlari, qoidalari va o‘ziga xos jihatlarini e’tibordan chiqarmaslik lozim. Chunki ilmiy manbalarda ta’kidlanishicha, “o‘qitish texnologiyasi (natija sifatida)- didaktik jarayonning ilmiy loyihasi modeli) bo‘lib, faoliyat davomida pedagogik harakatalar muvaffaqiyatini ta’minlaydi”.

Xo‘sh, o‘qitish texnologiyalari mazmunida nimalar mujassamlashgan:

1. Ta’lim standartlari asosida o‘qitish jarayonini loyihalash.
2. Kutilayotgan natijani kafolatlash va kafolatlangan natijaga to‘liq erishish.
3. Kafolatlangan natijani qo‘lga kiritishda maqsadni aniq belgilash, ya’ni ta’limning umumiy maqsadi va o‘quv mavzusining maqsadini hamda o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan o‘quv ma’lumotlarining maqsadini aniqlashtirish.
4. O‘qitishning didaktik vositalarini aniq tanlash va ulardan maksimal (optimal) foydalanish.
5. O‘qitishning uzluksizlik, tadrijiylik, ilmiylik, tushunarliklik, ko‘rgazmalilik, amaliylik, tamoyillariga asoslanish.
6. O‘quv mashg‘ulotlarining xaritasini o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan BKM (bilim, ko‘nikma, malakalar) va pedagogik harakatlar (o‘qituvchi-talaba faoliyati) asosida ishlab chiqish va rejalarni tuzish.
7. Ta’lim oluvchilarning mustaqilligi, faolligi, ijodiy kamolotining ta’minlanishiga qaratilgan bo‘lganligi.
8. Ta’lim jarayonining motivatsiya, ta’lim oluvchining o‘qish-bilish faoliyati, o‘quvchi faoliyati boshqarilishi komponentlaridan iborat bo‘lishi va amalga oshishi [5].

Qolaversa, “Milliy kurash turlari va o‘qitish metodikasi” fanini o‘qitishda, fan mazmunini talabalarning o‘zlashtirishlari uchun ta’limning ilg‘or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi innovatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish, ma’ruza, amaliy mashg‘ulotlardan ilg‘or innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurligi qayd qilingan. Shuni inobatga olib biz mazkur fanni o‘qitishda foydalanishi mumkin bo‘lgan ta’lim texnologiyalari xususida fikr yuritamiz.

Hozirgi kunda ta’lim maqsadini amalga oshirish ta’lim funktsiyalari, muammoli-modulli xususiyatlari, o‘qitish vositalari va ta’lim mazmunini amalga oshirish darajalari, ta’limni jadallashtirish va shaxsga yo‘naltirilgan - umumiy pedagogik, xususiy pedagogik, lokal (modul)li ta’lim kabi o‘qitishning xususiyatlaridan kelib chiqib, A.Y.Savelev, S.A.Smirnov, M.A.Chashanov, V.P.Bespalko, V.M.Shatalov, E.N.Shiyanov, M.I.Maxmutov, L.A.Yutsyavichene, D.V.Chernilevskiy va boshqalar tomonidan ta’lim texnologiyalari ishlab chiqilgan. Respublikamiz ta’lim muassasalarida esa o‘qitishning muammoli, shaxsga yo‘naltirilgan, mujassamlashtirilgan, modulli, rivojlantiruvchi, dasturlashtirilgan, differentshtirilgan, faol, o‘yin kabi texnologiyalari N.Avliyoqulov, N.Sayidaxmedov, B.Farberman, O‘.Tolipov, M.Usmonboyeva, B.Xo‘jayev, Sh.Olimov tomonidan ilmiy nazariy jihatdan asoslanib amalda qo‘llanilmoqda.

Xullas, mazkur texnologiyalar mustaqil fikr yuritish, faol o‘zlashtirish, ijodiy tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish, kafolatli natijaga erishishni yo‘lga qo‘yishga yordam beradi. Zero, bunda bilish, tushunish, anglash, ajrata olish, o‘z-



o'zini nazorat qilish, aniqlashtirish o'z faoliyatini baholash kabi amallar doimiy harakatda bo'ladi.

Muhokamalar va natijalar. Endi qayd etib o'tilgan texnologiyalarning ayrimlari xususida qisqacha tavsif beramiz.

Muammoli o'qitish texnologiyasi – bu muayyan o'quv fanining muhim tomonlarini ijodiy o'zlashtirishga o'quvchilarni muntazam jalb qilishni nazarda tutadigan texnologiyadir. Muammoli o'qitish texnologiyasining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u ta'lim oluvchilarga ma'lumot, axborotlarni tayyor holda emas, balki muammoli vaziyatlarni yaratish hamda ularni yechishga o'quvchilarni jalb etish orqali bilim o'zlashtirish, ko'nikma malaka hosil qilishga yo'llashni nazarda tutadi. Shuning uchun mazkur texnologiya ta'lim oluvchilarda mustaqil fikrlash, e'tiqodni tarbiyalaydi.

Darhaqiqat, “Muammoli o'qitish, o'qitishning eng tabiiy samarali usulidir, chunki ilmiy bilimlar mantiqi o'zida muammoli vaziyatlar mantiqini namoyish etadi” [2]. Zero, muammoli vaziyat – ta'lim oluvchilar fikrlash jarayonining dastlabki bosqichi bo'lib, unda biror narsani tushunish, anglash mantig'i yotadi va u talabani muammoni yechishga yo'naltiradi, yechimni izlashni tashkillashtiradi. Bunda o'qituvchi o'quvchi-talabalarga bilim, ma'lumot, axborotlarni tayyor holda taqdim etmaydi, u bilim oluvchilar oldiga muammoli topshiriqlarni qo'yib, ularning yechimini topishga o'quvchi-talabalarining o'zlarini yo'naltiradi.

Muammoli topshiriqlar, bilishga yo'llovchi, tadqiqiy topshiriqlar hisoblanib, ularning natijalari ta'lim oluvchiga noma'lum bo'lib, ularni yechish yo'llari, vositalarini ularning o'zlari o'z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil hal etishga intiladilar.

Muammoli o'qitish texnologiyasi o'quvchi-talabalarining bilish faolligi va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi. Natijada o'quvchilar bilimlarni o'z tayyorgarlik darajalariga tayanib mustaqil o'rganishga odatlanadilar, muammo va topshiriqlarni yechishning yo'l va vositalarini izlab topishga intiladilar.

“Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari” o'quv fanini o'qitishda muammoli ta'lim texnologiyasi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga kurashchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini inobatga olib, vaziyatdan kelib chiqib, texnik, taktik mahoratini namoyish qilishda mustaqil qaror qabul qilish yo'llari hamda vositalari haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, kurashchilarga hujum harakatlarini mustaqil tanlash, qo'llash texnikasi bilan tanishtiradi. Bu esa o'z navbatida, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va mashqlarini tashkil etish va o'tkazishga texnologik yondashish uchun amaliy yordam ko'rsatadi. Bunda muammoli vaziyatni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muammoli vaziyat yaratishda:

- a) texnik-taktik tayyorgarlikda ziddiyatlarni vujudga keltirish va uning yechimini topishga kurashchining o'ziga taklif etish;
- b) aynan bir xildagi texnik-taktik tayyorgarlikni turli xil yechimini topish;
- d) kurashchilarga holatga turlicha yondashishni o'rgatish;
- e) amalga oshirilgan texnik-taktik holatni taqqoslash, umumlashtirish va xulosalar chiqarishga undashga olib keladi va ularni qo'llash ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun ham “Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari” o'quv fanini o'qitishda muammoli ta'lim texnologiyasining roli katta.

Dasturlashtirilgan ta'lim texnologiyasi - o'quvchi-talabalarining maxsus ishlab chiqilgan o'quv materiallari ustida mustaqil ishlashlarini yo'lga qo'yish texnologiyasi



hisoblanadi. Bunda milliy kurash bo'yicha sport kurashining paydo bo'lishi, ularning turlari, usullari, tamoyillari, kurashning texnik-taktik mahorat tamoyillari, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy tayyorgarligi, texnik hamda taktik tayyorgarligi va boshqa o'quv ma'lumotlarini dozalarga bo'lib, ularni ketma-ketlikda, izchillikda bayon etish bilan tavsiflanadi. Chunki bu ta'limda o'quv ma'lumotlarini muayyan dozalarga ajratish, o'qish tempini individuallashtirishi va asta-sekin aniqlanishdan-noaniqlikqa, oddiydan-murakkabga qoidasiga ko'ra amalga oshirish, o'quv materialini o'rganish nazoratini izchillik bilan o'tkazish, o'tilgan mavzuni kichik ulushlarga bo'lib, ularni to'liq o'zlashtirilishini ta'minlagandan so'ng o'quv materialining keyingi ulushini taqdim etishga o'tishni ta'minlash kabi didaktik talablar yotadi.

Bu talabning o'ziga xos tomoni shundan iboratki, talaba fan o'quv materialining oldingisini mukammal o'zlashtirmasa, keyingisini o'zlashtira olmaydi. Aniq va to'g'ri tashkil etilgan individual xarakterdagi talabaning mustaqil ishi o'quv ma'lumotlarini to'liq o'zlashtirishga imkon yaratadi. Yaxshi tashkil etilgan talabaning o'quv-biluv faoliyati, uning ustidan o'rnatilgan doimiy nazorat, talaba bilim olishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

Modulli ta'lim texnologiyasi. O'qitishning yangi texnologiyalarini izlab topish borasida olib borilgan tadqiqotlar, ta'lim oluvchilarning mustaqil bilish faoliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'limda modulli o'qitish texnologiyasining yaratilishiga olib keldi. Modulli o'qitish texnologiyasi aniq ta'lim oluvchiga mos keluvchi o'qitish usulini tanlashni, o'quv ma'lumotlarini o'quvchi-talabaning tayyorgarligi, o'quv-biluv ehtiyojiga muvofiqlashtirish, o'quv fani bo'yicha bilim va ko'nikmalarni mustaqil ishlashlari asosida modullar bo'yicha tizimlashtirishni nazarda tutadi.

Professor N.H.Avliyoqulov va pedagogika fanlari nomzodi N.N.Musayevalar ta'kidlaganlaridek:

- modulli o'qitish didaktik tizimning har bir tizilmasini (komponentini) so'zsiz ishlanishini ta'minlaydi va ularni modulli dasturda va modullarda ko'rgazmali taqdim etadi;

- modulli o'qitish, o'qitish mazmunini aniq tarkiblash, nazariy materialni ketma-ket bayon etish, o'quv jarayonini uslubiy material bilan ta'minlash, o'qitish jarayoniga tuzatishlar kiritishga imkon beruvchi o'zlashtirilgan bilimlarni baholash va nazorat tizimini toqazo etadi;

- modulli o'qitish o'qitishni o'zgaruvchanligini, o'quv jarayonini o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari va talablariga moslashni nazarda tutadi [3].

Modulli ta'lim texnologiyasining mazkur o'ziga xos xususiyatlari milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi o'quv fanini o'qitishda:

- milliy kurash turlarini tartiblashtirish;

- “Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi”ni modulli dastur shaklida o'quv ma'lumotlari

modullarga (makro, mikromodullar tarzida) ketma-ketlikda o'zlashtirishni rejalashtirish;

- tashkiliy shakllarda mustaqil bilim olish asosida olib borishni yo'lga qo'yish kabi masalalarni yechish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, modulli o'qitish texnologiyasi fan ma'ruzalarini modullarga ajratishni, o'qitish, o'zlashtirishni nazorat qilish va baholashni yuqori texnologik jarayon asosida olib boruvchi texnologiya deb xulosa chiqarish mumkin.

Differensiallashgan ta'lim texnologiyasi - bu ta'lim oluvchilarning individual (ruhiy va jismoniy) xususiyatlarini inobatga olib tashkil etilgan ta'lim texnologiyasi hisoblanadi. Ma'lumki, didaktika fani ta'lim oluvchilarni bilim darajasi, fikrlashi,



xotirasi, qobiliyatini inobatga olib, ularni a'lo, yaxshi, o'rta va bo'sh o'zlashtiruvchilarga ajratib o'qitish maktab amaliyotida keng qo'llaniladi. Bunday mashg'ulotlar mashqlarni tashkil etish odatda **differentzial ta'lim** deb yuritiladi.

Sport kurashida esa kurashchilarning jismoniy, ruhiy, texnik, taktik tayyorgarliklarini inobatga olgan holda ularni guruhlariga ajratib tashkil etiladigan mashg'ulotlarni differentzial ta'lim deb aytish mumkin. Bunday yondashish sportchida taktik-texnik tayyorgarlikning oshishida, jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashida muhim o'rin tutadi. Bunday ta'limda sportchi faollashadi, o'zining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi ustida muntazam shug'ullanadi. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy milliy kurash turlari, milliy kurash mashg'ulotining maqsadi, vazifalari, vositalari, usullari, tamoyillari, kurashchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risida ham ilmiy-nazariy ham amaliy-usuliy ma'lumotlarni mukammal egallashi talab etiladi.

Shunday qilib, “Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari” fanini o'qitishda differentzial ta'lim texnologiyasidan foydalanish ta'lim oluvchilar yoki bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda murabbiylarni past o'zlashtiruvchidan qoniqarli o'zlashtiruvchi darajasiga, qoniqarli o'zlashtiruvchilarni yaxshi o'zlashtiruvchilar darajasiga, yaxshi o'zlashtiruvchilarni a'lo o'zlashtiruvchilar darajasiga ko'tarish mumkinligi amalda tasdiqlangan. Demak, “Milliy sport kurashi va uni o'qitish texnologiyalari” fani mavzularini o'qitishda differentzial ta'lim texnologiyasini qo'llash yaxshi samara beradi.

Mujassamlashtirilgan ta'lim texnologiyasi - ta'lim oluvchilarning his qilish xususiyatlarini, idrok etish faoliyatlarini inobatga olgan mashg'ulotlarni bloklarga biriktirib, egallangan bilimlar samarradorligini oshirish hamda ularni idrok etish qobiliyati, faolliklari, qiziqishlari, aqliy intellektual imkoniyatlarini orttirishga qaratilgan ta'lim texnologiyasidir. “Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari” fanini mujassamlashgan ta'lim texnologiyasi asosida o'qitish sport turkumidagi o'quv fanlarining o'qitishni mujassamlashgan holda o'qitishni nazarda tutadi. Bunda kurashga tayyorgarlik jarayonidagi harakatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, vaziyatni to'g'ri tushunish va unga qarab kuchini taqsimlash to'g'ri ta'minlanadi. Zero, inson ongi, sezgisi, ruhiy faoliyati o'zaro mujassamlashgan birliklardan tashkil topgan. “Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari” fani mazmunidagi mavzularni mujassamlashtirilgan ta'lim asosida o'rganish kurashchilarning bilimdonlik darajasi va jismoniy, ruhiy, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantiradi, mavzularni hayotiy lavhalar bilan bog'lashni ta'minlaydi. Shuningdek, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning bilish faoliyatini mazmunan boyitadi hamda quyidagilarning namoyon bo'lishini ta'minlaydi:

a) o'rganilayotgan fan g'oyalarini chuqurlashtiradi va zukkolik, faollikni oshiradi;

b) kuchlilik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, mustaqillikni tarbiyalaydi;

d) har bir mashg'ulot doirasida faoliyat turlarini almashtirishga yordam beradi;

e) mashg'ulotlarni ko'rgazmali, illyustrativ, axborotli tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi;

f) mustaqil, ijodiy fikrlash va tadqiqotchilik faoliyatini tashkil etishni yo'lga



qo‘yadi.

Rivojlantiruvchi ta’lim texnologiyasi - ta’lim oluvchilarning tabiiy rivojlanish qonuniyatlari asosida

uning ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish va muammoni mustaqil yecha oladigan, fan mazmunini anglash uchun kerakli bilimni qidirib topa olish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi ta’limdir. Bu ta’lim texnologiyasi jahon standarti talabiga javob beradigan, o‘ziga, boshqalarga, jamiyatga, davlatga, tabiatga, mehnatga, o‘zining shaxsiy faoliyatiga to‘g‘ri munosabatni bildiradi oladigan, ijodkor, tadbirkor kadrlarni tayyorlash va o‘z-o‘zini takomillashtiradigan shaxsni tarbiyalashga qaratilgan ta’lim texnologiyasidir. Mazkur ta’lim texnologiyasi ta’lim jarayoni ishtirokchilari (subyektlar)ning harakatlarini faollashtiradi hamda o‘zaro faoliyatni jadallashtiradi, interfaollikni vujudga keltiradi. Bu esa faqatgina axborotlarni shunchaki qabul qilishni emas, balki o‘rganilayotgan obyektlar yoki jarayonlarning o‘zaro harakatlarni tezlashtiradi, ma’lumotlar, axborotlar xususiyatlarini faol tadqiq qilish imkoniyatlarini vujudga keltiradi.

Demak, rivojlantiruvchi ta’lim o‘qitish jarayonini jadallashtirish, bilim oluvchilar faoliyatini faollashtirish, birgalikdagi harakatlarni uyg‘unlashtirishga qaratilgan ta’lim hisoblanib, ta’lim va tarbiya vazifalarini oqilona hal qilishga katta imkoniyatlar yaratadi.

Xulosa. Shunday qilib, nazariy jihatdan ishlab chiqilib, amaliy faoliyatda qo‘llanilayotgan o‘qitishning zamonaviy texnologiyalari o‘zida o‘qitishning tashkiliy shakllar tizimi, ta’lim metodlari, majmuasi, vositalari, maqsad, vazifa, ta’lim o‘rgatuvchi va ta’lim o‘rganuvchining birgalikda, hamkorlikdagi faoliyatlarini tashkil qiluvchi, o‘quv ma’lumotlarini o‘zlashtirishda imkoniyatlardan to‘liq foydalanuvchi texnologiyadir. Shuning uchun ham u produktiv (mahsuldor) hisoblanadi.

Hozirgi zamon ta’lim nazariyasi (didaktikasi)da o‘qitishning mazmunini to‘ldiruvchi o‘qitishning interfaol metodlari mavjud. Bu metodlar o‘qitishning samaradorligini oshiradi, o‘quvchi-talabalarning ijodiy, mustaqil, tanqidiy fikrlashlarini shakllantiradi va qobiliyatini rivojlantiradi, raqobatbardosh yetuk mutaxassislarni tayyorlashga yordam beradi.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. - T.: “O‘zbekiston”, 1999. 37-38-betlar.
2. Avliyoqulov N.H., Namozova N.J. Muammoli o‘qitish texnologiyalari. -T., 2004. 12-bet.
3. Avliyoqulov N.H., Musayeva N.N. Modulli o‘qitish texnologiyalari. -T.: “Fan va texnologiyalar”, 2007. 27-bet.
4. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari. –Buxoro, 2014-yil.
5. Milliy g‘oya: targ‘ibot texnologiyalari. 28- bet



TALABA-YOSHLAR UCHUN SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH BASKETBOLI

Amirqulov Otabek Ismoilovich

O'qituvchi

Iqtisodiyot va pedagogika Universiteti

Annotatsiya: Maqolada basketbolning talaba-yoshlarning sog'ligiga ta'siri o'rganildi. Kundalik hayotda zarur bo'lgan muhim ko'nikmalarni shakllantirishda, ushbu sport orqali talabalarning sog'lig'ini yaxshilashda jismoniy mashqlar va sport elementlari qo'llangan tarzda, tanaga hissiy fonga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sog'lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi.

Kalit so'zlar: mashq qilish, jismoniy tarbiya, basketbol, to'pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

Аннотация: В статье изучено влияние баскетбола на здоровье студентов-молодежи. В формировании важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Таким образом, физические упражнения и спортивные элементы используются для улучшения здоровья студентов с помощью этого вида спорта. Положительно влияет на организм эмоциональный фон. Отмечалось, что баскетбол незаменим для здорового и развитого школьника.

Ключевые слова: тренировка, физкультура, баскетбол, передача мяча, метание, ученик, мастерство.

Annotation: The article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is studied. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

Key words: exercise, physical training, basketball, ball passing, throw, student, skill.

Kirish. Jismoniy madaniyat, umuman olganda, har bir talabaning o'qishida, ya'ni inson iqtisodiy, gumanitar yoki boshqa bir fakultetida tahsil olayotgan muhim element hisoblanadi. Axir, har bir kishining ta'limi nafaqat ma'ruzalar, seminarlar va tezislarni yetkazib berishni o'z ichiga oladi, balki ko'p jihatdan ko'rish, e'tibor, eshitish, aqlga ta'sir qiladi. Shu bilan bir vaqtda, har qanday o'rganish, ba'zi istisnalar bilan, talaba harakati bilan past darajada bog'liq [1].

Asosiy qism. Biror kishi kam harakat qiladigan hollarda jismoniy mashqlar asab tizimining charchashini kamaytiradi, chidamlilikni rag'batlantiradi, immunitetni kuchaytiradi. Sport yuklamalari tanani nerv impulslarini bo'g'inlar va mushaklardan uzatishga majbur qiladi, markaziy asab tizimini faollashtiradi va uni yuqori faollik holatiga aylantiradi. Shundan so'ng tananing tezroq va samaraliroq rivojlanishi boshlanadi, bu esa talabaning ma'lumotni yaxshiroq anglashiga olib keladi. Jamiyatda ko'p narsa o'zgardi, o'zgarishishlarning elementi bilan bog'liq bo'lgan bu kompyuter texnologiyasi, aslida, har bir inson faoliyatiga kirib kelmoqda, operator faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ko'proq kasblar yaratilayapti, ular odamdan tezkor yo'nalish olish qobiliyatini talab qilmoqda, bir turdagi harakatdan ikkinchi yoki uchinchi darajaga o'tishni amalda aks ettirilmoqda. Hozirgi vaqtda insonga e'tiborni jalb qilish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud, u qiyin va tezkor harakatlarni amalga oshirishi kerak.

Yuqoridagilardan tashqari, samaradorlik, tezkor reaksiya va diqqatni jamlash kabi qobiliyatlarni ta'kidlash kerak va uni tarqatish qobiliyati, rivojlangan xotira, ham qisqa muddatli, ham uzoq muddatli, fikrlash, axborotni qabul qilish va tahlil qilish tezligi, rivojlangan iroda, shuningdek, zamonaviy dunyoda



ishga joylashish uchun zarur bo'lgan yetakchilik sifati va muvaffaqiyatli mehnat qabul qilinganidan keyin ham. Talaba-yoshlar muntazam faoliyatga muhtoj, aslida kundalik intellektual charchoq, kitob va kompyuterda uzoq vaqt ishlash, nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rish, kurs loyiha ishlarini yozishlar, abadiy uyqusizlik, umuman olganda, bularning barchasi ruhiy beqarorlik, befarqlik va chuqur tushkunlikka olib keladi. Sport esa qutqarish uchun keladi. Oliy o'quv yurtlari talabalarining aksariyati sport zaliga tashrif buyurishi, voleybol, basketbol, fitness, gandbol, badminton, futbol kabi faol, tez-tez jamoaviy jismoniy faoliyatni afzal ko'radi [2].

Basketbol sport turi - har qanday odamda turli xil vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi sport o'yinidir. Ushbu sport o'yini bilan shug'ullanish vaqtida bir qancha jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi: 1) tezlikorlik qobiliyatlari; 2) tezlikorlik va kuchlilik qobiliyatlari; 3) chidamlilik qobiliyatlari.

Bunday dinamik mashqlar tizimi talabalarning ruhiy foniga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashqlar hislar, e'tibor, xotirani rivojlantiradi, fikrlash va tasavvurni yaxshilaydi, bularning barchasi to'g'ri idrokning asosiy shartlariga aylanadi va algoritmli to'g'ridan-to'g'ri mashq qilish va o'ynash uchun mos keladi. Yuqoridagi barcha fazilatlar o'yinchi va butun jamoaning harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sport turi dastlab faqat talabalar uchun o'yin edi.

Netboll (basketbolning ikkinchi nomi) nafaqat “talaba” sport XX asrda AQShda mashhur bo'lib, ular nafaqat universitet va kollejlarda, balki maktablarda ham shug'ullana boshladilar. Keyinchalik zamonaviy insonlarning tushunchasiga qaraganda bu to'p o'yini boshqa yuqori darajadagi jismoniy faollik darajasidan farq qilishi va u ham o'z ichiga ko'p kuch va kardio vazifalarini oladi. Basketbol - yugurish, yurish, to'p bilan muloqot qilish, translyatsiya qilish, himoya qilish, jamoada ishlash qobiliyati, vaziyatni sovuqqonlik bilan baholash, eng yaxshi taktikani tanlashni shakllantiradi. Bugungi kunga kelib, bu nafaqat o'yin-kulgi emas, balki bu zamonaviy sport turi sifatida talabaning jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lig'ini saqlab qolishini kafolatlaydigan mashqlarning o'ziga xos tuzilishidir. Basketbol-talabalarning jismoniy tayyorgarligini va sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan bir qancha muhim elementlarni birlashtiradigan o'ziga xos sport turi.

Birinchidan, bu o'yin barcha mushaklar, nafas olish, his-tuyg'ular va tezkor fikrlashni maksimal darajada o'z ichiga olgan mashqlardan iborat.

Ikkinchidan, bu sport jamoaviy maydonda harakatlanish, texnik-taktik qobiliyatini rivojlantirish, o'yinchining harakat mas'uliyatni oshirish, o'yin jarayonida raqobat, qobiliyat, tezlik, e'tibor, aniqlik, ilg'ab olish kabi qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan muammolarni hal qiladi [3]. Ya'ni basketbolning o'quvchilar fiziologiyasiga bevosita ta'siri haqida gapiradigan bo'lsak, bir nechta asosiy anatomik o'zgarishlar mavjud:

1. Asab tizimi doimiy ravishda rivojlanib boradi, chunki tana organlarning faoliyati doimiy ravishda nazorat qilinadi. Ushbu sport bilan doimo shug'ullanadigan talaba periferik ko'rish xususiyatlarigda o'zgarishlarni kuzatishimiz mumkin. Ushbu o'zgarishlar vizual idrokning samaradorligiga muhim ta'sir ko'rsatadi. Tahlilga asoslanib, sistematik darslar yorug'lik impulslarining ko'rish vizuali sezgirligini taxminan 40% oshiradi. Yuqorida aytilganlarning hammasi tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bir turdagi faoliyatdan ikkinchisiga tezkor o'tish asab jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlariga olib keladi. Bunday dinamika analizatorlarning funksiyalarini, psixomotor funksiyalarni va keyinchalik butunlay markaziy asab tizimini yaxshilaydi.

2. Netboll yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi, bu optimal jismoniy faoliyat tufayli sodir bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilarning yurak urish daqiqada 230



zarbaga yetadi, qon bosimi 190 millimetr simobdan oshmaydi [4].

Tadqiqotlar yurakning nisbiy hajmini (1300– 1400 sm³) oshirdi. Basketbol bilan shug‘ullanmaydigan odamlar bilan taqqoslaganda, basketbol bilan shug‘ullanadiganlarning 50% da xuddi shunday holatlar kuzatiladi.

3. O‘yin davomida 120-150 litr hajmida bir daqiqa davomida 50-60 sikllarga yetib boradigan nafas olish dinamikasining yuqori chastotasi tufayli o‘pka hajmi vaqt o‘tishi bilan ortadi. Nafas olish tizimining yo‘naltirilgan rivojlanishi insonga chidamlilik va quvvat qo‘shadi, shubhasiz, bu tanaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. Basketbolning mushak to‘qimalariga ta’siri haqida gapirganda, “qizil” va “oq” tolalarning tarkibini o‘zgartirish yoki “sekin” va “tez”ni tanlash kerak. Albatta, birinchi navbatda, bu tolalar nima ekanligini aytish kerak. “Qizil” yoki “sekin” tolalar pozitsiyani, durustni ushlab turish uchun mas’uldir, uzoq masofalarga harakat qilish yoki murakkab mashqlarni uzoqroq bajarishga imkon beradi.

Umuman olganda, “qizil” tolalar tananing chidamliligi va statikasini rivojlantiradi. “Oq” yoki “tez” tolalar insonning kuch va tezlikni yaxshilash uchun tanaga foyda keltiradi. Bundan tashqari, mushaklarning miqdori uchun ham javobgar. “Qizil” va “oq” tolalar tarkibidagi o‘zgarishlar quyidagicha kuzatiladi: “tez” tolalar hajmi oshadi va “sekin” navbati bilan kamayadi. Lekin bu o‘yinchining kamroq chidamlilikka ega bo‘ladi degani emas, chunki ularning sonini ko‘paytirganda “oq” tolalar “tez” va “sayoz” vazifalarni bajarishga kirishadi.

5. Bo‘g‘inlarni mustahkamlash. O‘yin davomida kuchli amplituda ko‘p sonli harakatlar amalga oshiriladi. Bunday dinamika bo‘g‘imlarning harakatlanishini rivojlantiradi. Bundan tashqari, basketbolchilarning o‘ziga xos tana qizishi tufayli bo‘g‘imlarning “jarohatlanishi” kuchayadi, bu moslashuvchanlik mashqlari, tana qizdirish harakati vaqtida yugurish va boshqa elementlarni o‘z ichiga oladi.

6. Ushbu sport, shuningdek, o‘yin davomida talabalarning harakatchanligi, signalning harakat tezligida doimiy o‘zgarish yoki o‘yin holatini qo‘llab-quvvatlash orqali miya impulslarining tezligi oshiriladi. Shu nuqtada, o‘yinchi o‘rtoq yoki dushman harakatining tezligi va yo‘nalishiga uzoq muddatli tezkor reaksiyaga ega bo‘ladi. Yuqorida aytilganlarning barchasi asab jarayonlarining harakatlanishiga, ko‘rish, ilg‘ash va turli holatlarning shakllanishiga ta’sir qilibgina qolmay, ruhiyatni yaxshilashga yordam beradi.

7. Suyaklarni mustahkamlash harakat yo‘nalishlarini muvofiqlashtirish va o‘zgartirish bilan shug‘ullanadigan maxsus jismoniy mashqlar va yuklamalar tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari, o‘yinchining suyaklarini mustahkamlashning muhim jihati uning ovqatlanish rejimi bo‘lib, u ko‘plab sut mahsulotlarini o‘z ichiga oladi, bu ikkinchi darajali element, lekin juda muhim mikroelementlarni o‘z ichiga oladi.

Muhokamalar va natijalar. Basketbol mustaqil ravishda va juftlikda, shuningdek, jamoalarda, harakatlanuvchi mini-o‘yinlar, to‘p bilan bog‘liq vazifalar rivojlanish uchun ko‘p tomonlama imkoniyatlar, ularning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun eng ko‘p ko‘nikmalar (reaksiya tezligi, harakatga tez o‘zgarish, vaziyatga qarab, har xil, tezkor va vaqtinchalik harakat parametrlarining aniqligi, o‘z harakatlarini muayyan, keng harakat tizimlariga muvofiqlashtirish qobiliyatini) o‘z ichiga oladi.

Ushbu sportning o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardir: vaziyatlarning ikkinchi o‘zgarishi, o‘yinchilar va raqiblarning murakkab harakatlar tizimiga yo‘naltirilganligi, to‘p bilan harakatlanishning turli elementlarini bajarish, to‘psiz,



harakat va harakatda, ba'zan esa harakatlari, masalan, ba'zi hollarda to'pni savatga otish. Muvaffaqiyatli basketbol o'ynashning asosiy ko'nikmalarini egallashga intilgan talabalar uchun turli xil jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar ishlab chiqilgan [5].

1. Umumiy jismoniy tarbiya talaba-yoshlarni boshlang'ich turdagi yoki keng qamrovli jismoniy ko'nikmalarga ega bo'lish uchun ishlab chiqilgan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlikning yanada murakkab bosqichiga o'tish uchun zarurdir.

UMM, birinchi navbatda, o'z ichiga oladi:

- 1) har tomonlama sportni rivojlantirish;
- 2) sog'liqni saqlash elementi;
- 3) funksional chidamlilikni oshirish;
- 4) jismoniy ish faoliyatini yaxshilash;
- 5) asosiy sport fazilatlarini ishlab chiqish va h. k.

2. Maxsus jismoniy tarbiya - muayyan sportga xos bo'lgan maxsus ko'nikmalarni egallash uchun zarur bo'lgan vositalar majmuasi (to'pni boshqarish, uni uzatish, savatga tashlash va h.k.).

Bundan tashqari, ushbu turdagi jismoniy mashqlar turli xil sport xususiyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, shu jumladan organizmdagi yog'lar tufayli faol mushak massasini hosil qiladi va sog'lig'ini yanada mustahkamlaydi. O'yinchining maxsus sport xususiyatlarini ishlab chiqishga qaratilgan bir nechta mashqlar mavjud:

1. Yuqori tezlik va kuch-quvvat mashqlari tananing, qo'llarning, oyoqlarning, magistral mushaklarining turli qismlaridagi mushak to'qimalarining tarkibi o'zgaradi.

2. Har xil turdagi chidamlilikni rivojlantiradigan chidamlilik mashqlari, kuch, tezlik yoki kardiojarrohlik.

3. Talaba-yoshlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (tezlik muvaffaqiyatli o'yinning eng muhim elementlaridan biridir).

4. Qobiliyat mashqlari (bu basketbolchi uchun juda muhim xususiyatdir, aslida qobiliyat - bu keskin o'yin davomida juda zarur bo'lgan harakatlarning mukammal muvofiqlashtirilishidir).

5. Cho'zish mashqlari, moslashuvchanlik (bitta o'yinchi harakatlarining amplitudasi qanchalik yuqori bo'lsa, butun jamoaning o'yin natijasi shunshalik yaxshi bo'ladi) [6].

Xulosa. Yuqorida aytilganlarning barchasini sarhisob qilar ekanmiz, talabalar uchun basketbol nafaqat qiziqarli o'yin, balki jismoniy rivojlanish, sog'ligini yaxshilash va mustahkamlash, shuningdek, o'yin davomida talaba-yoshlarni jismoniy va hissiy jihatdan tarbiyalash vositasidir. Ushbu o'yin, albatta, bunday imkoniyatlarni yaratadigan sport turiga aylandi. Bundan tashqari, talaba-yoshlar uchun zarur bo'lgan basketbol sport turi dinamik qobiliyatlarni keng doirada rivojlantiradi. Umuman olganda, yuqorida ko'rsatilgan basketbol sport turiga asoslangan jismoniy mashqlar talabalarga sport va sog'lomlashtirish nuqtayi nazaridan ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar

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

2. Basketbol - yoshlar ilmiy forumi orqali talabalarning motor qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. Basketbol talabalarda vosita qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida



//xalqaro talabalar ilmiy axborotnomasi [elektron resurs]. - Kirish tartibi:
<https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Ражапов Ғолиббек

Ўқитувчи

Иқтисодиёт ва педагогика Университети

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари, ўқувчилар кундалик ҳаётда энг муҳим жисмоний сифат – чидамлиликни шакллантирувчи машқларни жисмоний тарбия дарсларида қандай қўллаш мумкинлиги тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, дарс, ўқувчи, чидамлилик, физиология, таълим, ижтимоий, илмий.

В статье обсуждаются теоретические основы развития у студентов выносливости на уроках физического воспитания и как ученики могут применять самое важное физическое качество в повседневной жизни - упражнения на выносливость на уроках физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки, студент, выносливость, физиология, образование, социальные, научные.

The article discusses the theoretical foundations of developing students' endurance qualities in physical education classes and how students can apply the most important physical quality in daily life - endurance- building exercises in physical education classes.

Key words: physical education, lessons, student, endurance, physiology, education, social, scientific.

Кириш. Мактаб ўқувчиларини ўқитиш билан бир қаторда ўқитишнинг асосий муаммоларидан бири сўнгги йилларда юқори малакали спортчилар восита маҳоратини ва, хусусан, чидамлилигини ривожлантириш. Кундалик ҳаётда энг муим жисмоний сифат – чидамлилик ҳаёт ва спортда. Айниқса, чидамлилик ҳамма учун зарурдир.

Асосий қисм. Жисмоний ҳаракатлар жисмоний машқларнинг айрим турларида у спорт кўрсаткичларини (юриш, югуриш) аниқлайди. Ўзоқ масофага саёҳат, велосипед ҳайдаш; юқори даражадаги тактик ҳаракатлар (бокс, кураш, спорт ўйинлари); учинчидан, бу оғир юқларга ёрдам беради ва ишдан тезда тикланишни таъминлайди (спринт, оғир ва енгил атлетика, сакраш, қиличбозлик). Чидамлиликни талаб қиладиган жисмоний машқлар, барча циклик аэробик машқларни, айниқса, югуришни ўз ичига олади. Чидамлилик кучи, яъни мушак кучланишининг ўзоқ вақт кўрсатиш қобилияти - бу жисмоний қобилиятларнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган томонидир. Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилик кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, намоён бўлишнинг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик қобилиятларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилик кучида “кўчиш” бўлиши мумкин.

Мушак кучланишга кўра қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ чидамлиликнинг динамик кучи;



◆ чидамлиликининг статистик кучи;

Ишлашда қатнашадиган мушак гуруҳлари ҳажмига кўра бўлинади;

◆ чидамлиликининг ҳаракатда гавда мушаклари умумий ҳажмининг 1/3

қисми қатнашади;

◆ чидамлиликининг регионал кучлари, яъни ҳаракатда мушак ҳажмининг 1/3 дан 2/3 гача қисмини қатнашади;

◆ чидамлиликининг глобал кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушакларининг 2/3 дан кўпроқ қисми қатнашади.

Иш кучининг турли хусусиятлари анаэроб ёки аэроб энергия манбаларини тасдиқлайди.

Чидамлиликининг динамик кучи унча юқори ҳаракатда бўлмаган такрорлаш ва мушак кучланиши оз бўлган машқлар учун хосдир, шунингдек, “тез” куч керак бўладиган даврий машқлар учун ҳам ўринлидир. Динамик куч тавсифига эга бўлган машқлар кучнинг турли катталигида (жадаллик) ва бир неча марта такрорланиш (ҳажми) билан бажарилади. Чидамлилики динамик кучининг кўрсаткичлари оз ўлчамда максимал кучларнинг (тежалган куч) ривожланиш даражасига боғлиқ. Қоидага кўра, катта кучга эга бўлган одамлар куч машқларини бир неча марта бажарадилар.

Инсоннинг максимал куч имкониятлари енгиб ўтиш керак бўлган қаршилиқнинг катталиги 20-30% бўлгандагина намоён бўлади. Юк оз бўлганда такрорлаш имкониятлари тез ўсади ва максимал кучларга боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун куч қобилиятлари озгина миқдорда қаршилиқ ишлатиш йўли билан ривожланса, (тахминан максимал кучдан 75-80% кўп, яъни субмаксимал қувват зонасида) чидамлилики махсус ривожланмаслиги мумкин. Қаршилиқ кам бўлганда максимумдан (30-70%, яъни оз ва катта қувват зонасида), бир хил вақтда куч ҳам, чидамлилики ҳам ошади. Агар енгиб ўтиладиган қаршилиқ максимал куч даражасидан 20-30% кам бўлса, чидамлилики амалда ривожланмайди. Куч юки оғирлигининг 20% (шунга яқин) максималда қўлланилиши чидамлиликининг амалга ошишига олиб келади.

Муҳокамалар ва натижалар. Чидамлилики динамик кучини ривожлантириш учун, асосан, такрорлаш, оралик ва айланма усулларида фойдаланилади.

Чидамлиликининг статистик кучи – асосан, танани маълум ҳолатда ушлаб туриш учун зарур бўлган чегаравий, чегарага яқин ва ўртача кучланишларни узок вақт сақлаб туриш билан боғлиқ бўлган фаолият бўлиб, кўп жиҳатдан мушакларнинг кучланишига боғлиқ.

Мушак максимал кучга қанчалик кам таъсир кўрсатса, чидамлилики шунча катта бўлади. 50% максимал кучга эга бўлган юк билан бажариладиган машқни 1 дақиқа давомида бажариш мумкин. Агар оширилган куч максималдан 15 % кам бўлса, иш давомий бўлиши мумкин. Мушакнинг максимал кучи билан статистик чидамлилики ўртасида боғлиқлик йўқ. Максимал кучларни оширишда, масалан: орқа мушакларнинг статистик чидамлилиги, қоидага кўра, жуда оз ўзгаради. Статистик машқларни “охиригача” бажаришдаги иш қобилиятини 3 босқичга бўлиш мумкин:

1. Энг мувофиқ иш қобилияти.
2. Компенсацияланган чарчоқ.
3. Декомпенсацияланган чарчоқ.

Машқлар хусусиятидан қатъи назар, статистик кучланишни бажариш давомийлиги инсон организмдаги ҳолати вазифаларининг биринчи босқичи



давомийлиги 41,1-43,6%, иккинчиси 41,6-42,4%, учинчиси 13,6-16,5% умумий двомийлигини ташкил қилади. Шундай экан, статистик вазифага вақтнинг энг қулай таъсири (энг мувофиқ иш қобилияти плус чарчоқни компенсациялаш) максимумда 82 дан 86% гача ташкил қилади. Бу қонуният, статистик вазифалардаги чарчоқни пайдо бўлишига эътибор берган ҳолда, статистик чидамликка эришишнинг ишлаш усулини қабул қилади.

Ёш ўтган сари чидамлик кучи статистик кучайишда доимо кўпайиб боради. Чидамликнинг ўсиши статистик кучда 13-16 ёш босқичида кузатилади, яъни жинсий ривожланиш даврида, қизларда 32% ўғил болаларда 29% ни ташкил қилади. Чидамлик кучи статистикасини ривожлантириш учун турли изометрик машқлар қўлланади. Бу машқларни бажариш чарчоқни компенсациялаш босқичларини чегаралаб қўяди, яъни статистик вазифаларга кўра максималдан 82 -86% (тўхтатгунча).

Улар ёрдамида ҳамма мушак гуруҳларига таъсир ўтказиш мумкин. Изометрик машқлар тўпламига асосан 6-9 машқлар кириди. Мушакнинг статистик кучланиш давомийлиги 12-20 с бўлиши керак. Табиийки, ҳар бир инсоннинг максимал статистик кучланиш давомийлиги у ёки бу машқларда ҳар хил бўлади.

Хулоса. Статистик машқлар бир оҳангда бажарилиб, руҳий зўриқиш ҳосил қилади, зерикарли бўлиб, тез чарчашга олиб келади. У билан машғулотлар давомида узлуксиз равишда шуғулланиш тавсия этилмайди. Куч хусусиятига эга бўлган изометрик машқлар организмни қаттиқ кучантириш орқали бажарилади. Шунинг учун 7-14 ёшдаги ўсмирларда қўллашда эҳтиёт бўлиш керак ва жуда кичик ҳажмда ҳам қуйидаги методологик усулий ҳолатга риоя қилиш керак:

◆изометрик кучланишда бажариладиган машқлар қон айланишни яхшиловчи (лўкиллаб югуриш, ҳар хил ривожлантирувчи машқлар) мушакларни динамик ишлаши билан биргаликда бажариш статистик чидамликни тезроқ оширади;

◆машғулотларда кўшимча юк билан бажариладиган машқларни қўлламаслиги айтилади, қўлланса ҳам 1-2 кг дан ошмаслиги керак;

◆статистик машқларни мушак чўзилтириш машқлари билан алмаштирган ҳолда бажариш керак, шундагина мушакларнинг асоссиз чўзилишига сабаб бўлмайди;

◆статистик вазифа қанчалик кўп бўлса, дам олиш ҳам шунчалик кўп бўлиши керак;

◆статистик машқларни дарснинг асосий қисми охирида бажариш тавсия этилади, лекин бир шарт билан, яъни дарснинг якунловчи қисми давомий ва динамикали бўлиш керак.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Тошкент, 2000й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001 й.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. - Тошкент, 2002



JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI TADQIQOTLARIGA ILMIY SHARH: MUAMMODAN AMALIY NATIJA SARI

Sultonov Vahob Murotovich

O‘qituvchi

Iqtisodiyot va pedagogika Universiteti

Ushbu maqolada 2016-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasida o‘zbek tili ixtisosligidan jismoniy tarbiya va sport atamalariga bog‘liq muammolarning tahlili va istiqbol tadqiqotlar zarurati haqida fikr- mulohazalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: o‘zbek tili, jismoniy tarbiya, sport, tadqiqot, “sport” sememali birlik, sport atamashunosligi.

В данной статье представлен анализ проблем, связанных с условиями физического воспитания и спорта на узбекском языке в Республике Узбекистан в 2016-2021 годах, и даны комментарии о необходимости дальнейших исследований.

Ключевые слова: узбекский язык, физическое воспитание, спорт, исследование, семантическая единица “спорт”, спортивная терминология.

This article provides an analysis of the problems associated with the terms of physical education and sports in the Uzbek language in the Republic of Uzbekistan in 2016-2021 and comments on the need for future research.

Key words: uzbek language, physical education, sports, research, semantic unit “sport”, sports terminology.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 21-oktabrdagi PF-5850-son “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [1], 2020-yil 20-oktyabrdagi PF-6084-son “Mamlakatimizda o‘zbek tilini rivojlantirish va til siyosatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari [2] ijrosini ta‘minlash, shuningdek, xalqimizning ko‘p asrlik madaniy, ilmiy-ma‘rifiy va badiiy tafakkuri, intellektual salohiyatining yorqin va bebaho mahsuli bo‘lgan o‘zbek tilini targ‘ib qilish hamda o‘zbek tilshunosligi sohasida fundamental va amaliy tadqiqotlarni rivojlantirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi “O‘zbek tili va adabiyoti bo‘yicha fundamental va amaliy tadqiqotlar samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 139-sonli Qarori [3] qabul qilingan.

Asosiy qism. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy Attestatsiya komissiyasi oliy malakali ilmiy va ilmiy-pedagog kadrlarni attestatsiyasi natijalari ko‘ra, 2015-2021-yillarda “10.00.01 – O‘zbek tili (filologiya fanlari)” ixtisosligi bo‘yicha 124 ta dissertatsiya ishi himoya qilingan. Ulardan 108 tasi falsafa doktori (PhD), 16 tasi fan doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan tadqiqotlar sanaladi [4]. Mazkur dissertatsion tadqiqotlarning faqat bittasidagina, ya‘ni Shokirova Mahbuba Nazirg‘ulomovnaning “O‘zbek tilidagi “sport” sememali birliklarning struktur-semantik tadqiqi” nomli tadqiqot ishidagina jismoniy tarbiya va sport sohasi atamalari bilan bog‘liq muammolar o‘rganilgan [4]. Muallif tadqiqotlarida “ot va ot sporti bilan bog‘liq odatlarni ifodalovchi leksemalar” mazmun va mohiyatiga asosiy e‘tiborini qaratgan [5]. So‘nggi 5 yilda 10.00.01 – O‘zbek tili (filologiya fanlari) ixtisosligidan himoya qilingan umumiy tadqiqotlarning 0,0088 foizi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid muammolar ulushiga to‘g‘ri keladi. Tahlillarga ko‘ra, M.N.Shokirova tadqiqotining ilmiy yangiligi sifatida quyidagilarni:

1) o‘zbek tili umumlisoniy leksikasi, sport sohaviy birliklari va terminologik qatlamga doir lug‘aviy birliklarning iste‘mol darajasi ochib berilganligini;



2) “sport” sememali shaxs, predmet va jarayon nomlarini anglatuvchi leksemalarning semantik belgilari aniqlanganligini;

3) sohaviy birliklar tarkibidagi kurashmoq, tepmoq, yugurmoq, sakramoq singari leksemalarning sintagmatik munosabati orqali ularning lokal va temporal valentliklari asoslanganligi;

4) o‘zbek milliy kurashi va ot sportiga doir uloq, ko‘pkari, kurash, qilichbozlik kabi lug‘aviy birliklarning lingvokulturologik asoslari ochib berilganligini alohida e‘tirof etish mumkin [4].

Shuningdek, o‘zbek tilidagi “sport” sememali birliklarning struktur-semantik va lingvokulturologik tadqiqi yuzasidan olingan ilmiy natijalar asosida: terminologik leksikasining taraqqiyoti, sohaviy leksik sistemaning semantik xususiyatlari, sport terminlarining lingvistik tabiati bilan bog‘liq natijalardan 2017-2018-yillarda bajarilgan I–2017-1-14/3 raqamli “O‘quvchi yoshlar uchun olimpiya ta’limining samarali tizimini yaratish” nomli innovatsion loyihada foydalanilgan. Natijada sport terminlari, umumtil materiallaridan to‘g‘ri va samarali foydalanishga erishilgan, zaruriy o‘rinlarda ularning o‘zbekcha muqobiliga almashtirishda foydalanilgan.

Muhokamalar va natijalar. O‘zbek tilidagi sportga oid tushunchalarning lingvokulturologik tahliliga doir nazariy qarashlar, amaliy tavsiyalardan 2015-2017-yillarda bajarilgan A–1-099 raqamli “O‘zbekistonning barqaror strategik taraqqiyotida fuqarolik jamiyatini yanada rivojlantirish va ma’naviy-axloqiy xavfsizligini ta’minlash konsepsiyalarining ahamiyati” nomli amaliy loyihada foydalanilgan. Natijada xalq o‘yinlari, milliy sportga xos so‘zlar, umumtil materiallaridan o‘rinli foydalanishga erishilgan [3]. Shuningdek, 2017-2021-yillarda “13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi (pedagogika fanlari)” ixtisosligi bo‘yicha 51 ta dissertatsiya ishi himoya qilingan. Ulardan 49 tasi falsafa doktori (PhD), 2 tasi fan doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan tadqiqotlar sanaladi [3]. Lekin tahlillarimiz natijasiga ko‘ra, so‘nggi 4 yilda birorta izlanishning tadqiqot predmeti sifatida “sport atamashunosligi” o‘rin olmagan.

Hozirda ilmiy-ijodiy guruh tomonidan:

- sport ensiklopediyasi;
- sport jihozlarining o‘zbek tilida nomlanishi;
- jismoniy tarbiya va sport atamalari lug‘ati hamda izohli lug‘ati;
- sport sohasiga oid o‘zbek tiliga xorijiy tillardan o‘zlashtirilgan so‘z va atamalar lug‘ati hamda izohli lug‘ati;
- sport turlari bo‘yicha so‘z va atamalar hamda izohli lug‘ati yaratilmoqda.

Tahlillardan ko‘rinadiki, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha atamalarni o‘zbek tilida muqobillashtirish muammosini tadqiq etish juda ham sust ravishda kechmoqda. So‘nggi yillarda chop etilayotgan yoki nashr etishga ruxsat berilgan qator o‘quv adabiyotlarida, ayniqsa, “sport jihozlari”, “sport anjomlari”, “sport asboblari” va boshqalarning o‘zbekchalashgan muqobillari turli ko‘rinishlarda berilmoqda. Masalan, sport gimnastikasi bo‘yicha jihozlardan birining nomi bir o‘quv adabiyotida yana birida “kon”, boshqasida “eshak” va (yoki) “uloqcha” tarzida yozilishini uchratish mumkin.

Xulosa. Birinchidan, istiqbolda bu kabi jismoniy tarbiya va sport sohasi



atamashunosligi bilan bog‘liq muammolarni tadqiq etishda, soha mutaxassislari o‘zbek tili mutaxassislari bilan hamkorlikda fundamental, amaliy, innovatsion tadqiqot ishlarini olib borishi maqsadga muvofiq sanaladi.

Ikkinchidan, mazkur tadqiqotlar natijasiga tayanib, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi boshchiligidagi “Jismoniy tarbiya va sport ensiklopediya”sini tuzish va iste’molga kiritish zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 21-oktyabrdagi PF–5850-son “O‘zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni / <https://lex.uz/pdfs/4561730>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 20-oktyabrdagi PF–6084-son “Mamlakatimizda o‘zbek tilini yanada rivojlantirish va til siyosatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni / <https://lex.uz/pdfs/5058351>

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 11-martdagi “O‘zbek tili va adabiyoti bo‘yicha fundamental va amaliy tadqiqotlar samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 139-sonli Qarori / <https://lex.uz/docs/4759743>.

4. Шокирова М.Н. От ва от спорти билан боғлиқ одатларни ифодаловчи лексемалар // “GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2019: CENTRAL ASIA” атты V Халықар. ғыл.-тәж. конф. материалдары (VI ТОМ)/ Қўраст.: Е. Ешим, Е. Абиев Т.Б.— Астана, 2019. — Б. 5–9.

“XAR BIR BITIRUVCHIGA BITTADAN UYUSHMAGAN YOSH” DASTURI BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISILARINING FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRUVCHI VOSITA SIFATIDA

Umurzaqov O‘tkir Komilovich

Andijon davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada “Xar bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh” dasturi orqali mahallalarda uyushmagan yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish, bo‘ljak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda ushbu dasturning mazmun mohiyati yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. Uyushmaga yoshlar, jismoniy tarbiya, sport, mahalla, talabani mustaqil faoliyati.

Аннотация. В данной статье освещено содержание программы «Одна неорганизованная молодежь на каждого выпускника» направленной на новый уровень вовлечения неорганизованной молодежи в занятия физической культурой и массовым спортом в махаллях, а также на развитие профессиональной компетентности будущих физкультурников, и спортивных специалистов.

Ключевые слова. Неорганизованной молодежь, физическое воспитание, спорт, махалля, самостоятельная деятельность студентов **Annotation.** This article highlights the content of the program “One unorganized youth for every graduate” aimed at a new level of involvement of unorganized youth in physical education and mass sports in mahallas, as well as at developing the professional competence of future athletes and sports specialists.

Keywords; unorganized youth, physical education, sports, neighborhood, independent



activities of students to the association.

Yangi O‘zbekistonni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish bo‘yicha ustuvor vazifalarga muvofiq kadrlar tayyorlashning mazmunini tubdan qayta ko‘rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy ma‘lumotli mutaxassislar tayyorlashga zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti hamda hukumati tomonidan bir qator Farmon va Qarorlar qabul qilinib amaliyotga tadbiiq qilib borilmoqda. Jumladan; O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida 2019 yil 8 avgustdagi PF-5447-son Farmoni[1], O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924 sonli Farmoni[2], O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 21-dekabrdagi Mahalla institutining jamiyatdagi rolini tubdan oshirish va uning aholi muammolarini hal etishda birinchi bo‘g‘in sifatida ishlashini ta‘minlashga qaratikgan chora-tadbirlar to‘g‘risidagi PF-209-son Farmoni[3] va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta‘lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108 sonli Farmonida, oliy ta‘lim muassasalarining tegishli ta‘lim yo‘nalishlari bo‘yicha har bir talabasining 2-kursdan boshlab tegishli tarmoq (soha)ning muayyan tashkilotlari va korxonalarida malakaviy amaliyotlari tizimli ravishda o‘tkazilishini, shuningdek, ularning amaliy mashg‘ulotlarini bevosita ishlab chiqarishda tashkillashtirish hamda bitiruvchilarni ishga joylashtirish bo‘yicha aniq choralar ko‘rish kerakligi ushbu qarorda ta‘kidlangan[4].

Mamlakatimizda yangi O‘zbekistonni barpo etishdek ulug‘ maqsadga erishish va uchunchi renessans yo‘lida ildam odimlar ekanmiz asosiy tayanchimiz bo‘lgan shijoatli yoshlarga aloxida e‘tibor va g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, ularga barcha sohalarida o‘z iqtidori va salohiyatini to‘liq namoyon etishi uchun zarur sharoit va imkoniyatlar yaratib berish, mahalla tizimini yanada takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan hisoblanadi.

Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev “Zamon shiddat bilan o‘zgaryapti. Mahallani joylarda muammolarni chinakam hal qiladigan institutga aylantirishimiz zarur. Yana tajriba orttiramiz, yana o‘zgartiramiz. Hayot bizni shunga majbur qilyapti. Hozirgi tahlikalarga yechim topamiz desak bizning yagona yo‘limiz — mahalla, mahalla, mahalla va bir marta mahalla. Mahalla titizimi obro‘yini qancha ko‘tarsak, odamlar ishonadi, odamlar bizdan rozi bo‘ladi”[5] deya bejizga takidlab o‘tmagan.

Yuqoridagi qonuniy asoslarga tayangan holda, bizning ilmiy tadqiqot ishimizning tajriba-sinov ishlari doirasida “Xar bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh” dasturini yurtimizda qo‘llash orqali oliy ta‘limda taxsil olayotgan bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini mahallalar va sektor xududlariga jalb etish bilan yuqoridagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan.



Xar bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh dasturining vazifalari:-

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati tomonidan chiqarilayotgan jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasidagi qaror va farmonlari ijrosini ta’minlash[6];

- oliy ta’lim muassasasi – mahallalarda, sektor hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasidagi faoliyatlarini tashkil etish bo’yicha hamkorligini mustaxkamlash;

-mahallalardagi yoshlar yetakchilari faoliyatiga yaqindan ko’mak berish;

-“Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalariga sport turlari bo’yicha mahalla jamoasini tayyorlash;

- talabalarning bo'lajak mutaxassisliklari bo'yicha jamiyatda o'z o'rnini topishga ko'maklashish;

- jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlarini targ'ibot-tashviqot qilish va ommaviyligini oshirish;

- aholi va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish;

-yoshlar va ularning uyushmagan qatlami orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarni oldini olishga ko'maklashish;

-“Jismoniy tayyorgarlik darajasi”sport sinovlarini aholi orasida olib borish;

- bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish

-mahallalarda qizil va sariq toifadagi yoshlar bilan alohida reja bilan shug'illanish

Bo'lajak mutahassislarga quyidagi talablar qo'yilgan:

- mahalla ettiligi bilan hamkorlikda ish olib borish

- o'zining jismoniy va ilmiy salohiyatini rivojlantirib borish

- umuminsoniy odob-ahloq qoidalariga amal qilishi;

- mahalla oqsoqollaridan maskaxat olib ish yuritish;

- zamonaviy axborot kammunikatsiyasi texnologiyalaridan va internetdan foydalanish ko'nikmasiga ega bo'lishi;

- o'ziga bo'lgan ishonchi va aniq maqsadining bo'lishi;

- jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi kasbinini qadrlashi;

- aholining yosh toifalariga binoan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini muntazam baholay bilishi;

Bo'lajak mutahassislarning ushbu dasturda ishtirok etish tartibi:

- Ariza berish.

- Suhbatdan o'tish.

- mahalla uyushmasi bilan shartnoma tuzish.

- yillik qilinadigan ishlar bo'yicha dastur va rejalar ishlab chiqish.

- olib borilgan ishlari bo'yicha har chorakda hisobot berib borishi.

- mahalla, sport boshqarmasi va yoshlar ishlari agentligi tomonidan o'tkaziladigan tadbirlarda ishtirok etish



Oliy ta'lim muassasalarining vazifalari:

- bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari dasturda ishtirok etishi uchun tayyorgarlik kurslaridan o'tkazadilar. Kursda ularga dasturning maqsad va vazifalari, faoliyatni tashkil etish uslubiyati bo'yicha ma'lumotlar beriladi.

- Talabalarning faoliyatlarini nazorat qilib boradilar.
- Talabalarga uslubiy yordam berib boradilar.
- Talabalarning faoliyatini ommaviy axborot vositalarida targ'ib qilishga yordam beradilar.

- Talabalarning faoliyatini baholab boradilar.
- Yil davomida faol qatnashgan talabalarni rag'batlantirib borish.
- Ish beruvchilarga iqtidorli talabalarni tanlash imkoniyatini yaratish.

Dastur doirasida mahallaning vazifalari:

- “Xar bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh” dasturida ishtirok etayotgan talabalarga barcha shart sharoitlar yaratib berish (alohida xona, kompyuter jixozlari, sport anjomlari)

- dasturda ishtirok etayotgan talabalarni har chorakda rag'batlantirib borish

Dastur doirasida talabaning vazifalari:

- Mahalla infratuzulmasini bilishi
- Mahalla yettiligi bilan xamfikirlikda ishlash
- Tuzilgan yillik reja va dasturlarda belgilangan vazifalarni vaqtida amalga oshirish.

- Amalga oshirilgan ishlar bo'yicha hisobotlar tayyorlash.

- Ommaviy-axborot vositalarida doimiy chiqishlar qilish.

“Xar bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh” dasturi ishtirokchisi bo'lish uchun talabalar anketasida talabaning ma'lumotnomasi, dasturning mazmuni, maqsad va vazifalari bilan tanishganligi, dastur to'g'risidagi fikr-mulohazalari va takliflari hamda ushbu dasturdan kutayotgan natijalarini bayon qiladilar.

Dastur doirasida talaba mahallada:

- mahalla yoshlari to'g'risida umumiy ma'lumotlarga ega bo'lishi
- “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalariga sportchilarni tayyorlash
- aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.
- “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlari mezonlari bo'yicha musobaqalarga aholini tayyorlash va musobaqalarini o'tkazish;

- yoshlar orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarni oldini olishga qaratilgan tadbirlarni tashkil etish;

- uyushmagan yoshlarni ommaviy sportga motivatsiyalash;

- yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga ko'maklashish;

- agressiv xulqli uyushmagan yoshlar bilan individual ishlash

Dastur orqali bo'lajak mutaxassislarning quyidagi natijalarga erishishi kutilmoqda:

- kirishimlilik, jamoa bilan ishlash va o'z fikrini erkin bayon qila olish kabi



kreativlik qobiliyatlarining rivojlanishi;

- talabaning o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmalarining rivojlanishi;

- kasbga nisbatan ma‘suliyatning paydo bo‘lishi;

- nazariy bilimlarini amaliyotda doimiy qo‘llash orqali kasbiy kompetensiyalarning rivojlanishi;

- o‘zining kasbiy imkoniyatlari darajasini yanada oshirish

Dastur orqali oliy ta‘lim muassasasi quyidagi natijalarga erishishi kutilmoqda:

- ta‘lim jarayonini amaliyot bilan uzluksiz olib borishga erishish;

- talabalarning kasbiy amaliy malakalarini takomillashtirish;

- mustaqil ta‘lim topshiriqlarini samarali bajarish yo‘lga qo‘yiladi;

- talabalarni kasbga yo‘naltirish bo‘yicha ijodiy muhit yaratiladi;

- talabalarning ilmiy tajribalar o‘tkazishga keng imkoniyatlar yaratiladi.

Ushbu dastur orqali mahallada quyidagi natijalarga erishishi kutilmoqda:

- aholining barcha yosh toifalari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi shakllantiriladi;

- uyushmagan yoshlar orasidan iqtidorlilarini kashf qilish imkoni yaratiladi;

- “Besh tashabbus olimpiadasi” musobaqalarining saviyasi yanada ko‘tariladi

- mahallalar va sektorlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni keng targ‘ib qilish orqali aholining jismoniy tarbiyaga bo‘lgan ko‘nikmasi oshadi;

- ‘Jismoni tayotgarlik darajasi’ sport sinovlari tizimli ravishda olib boriladi

- yoshlar ayniqsa uyushmagan yoshlar orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarni oldini olish imkoni yaratiladi

- qizil toifaga kiritilgan yoshlar soni kamayadi

Xulosa o‘rnida aytishimiz mumkinki, hozirgi kunda jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasida raqobatbardosh oliy malakali mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi sifatiga ta‘sir etuvchi omillarning ko‘plab muammolarini hal qilish zarurati tug‘ilmoqda. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bo‘yicha oliy ta‘lim muassasalari bo‘lajak mutahassislarning kasbiy kompetentligi sifatini oshirishning metodik tizimini joriy qilish bitiruvchilar tomonidan o‘zlari tanlagan kasbni egallashining motivatsion asoslarini rivojlantirishga, bitiruvchilarining ijtimoiy o‘z-o‘zini anglashlariga, ularda kasbiy optimizm, o‘ziga ishonch va emotsional-ruhiy xislatlarining yaxshilanishiga yordam berib, bu talabalarning kasbiy kompetentligi rivojlanishi jarayonida katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktabrdagi O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida PF-5447-son Farmoni

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924 sonli Farmoni



3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108 sonli Farmoni

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108 sonli Farmoni

5. Shavkat Mirziyoevning 2023 yil 26 septabr kuni mahallabay ishlash tizimini kuchaytirish yuzasidan o‘tkazgan videoselektordagi nutqidan. <https://www.gazeta.uz/oz/2023/09/27/mahalla/>

6. Yaqubova Dono Bahodirovna.” Bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislari kasbiy faoliyatga tayyorlashda ularning kompetentligini takomillashtirish” mavzusidagi (PhD) ilmiy ishidan.

SHAXS JISMONIY BARKAMOLLIĞI TALQINI. (O‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari misolida)

Kobilov Sobir Donakulovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari orqali, qadriyatlarimizga tayangan xolda, shaxs jismoniy barkamolligini takomillashtirish masalalari yoritib berilgan.

Annotation: This article highlights the issues of improving the physical perfection of the single through the examples of Uzbek folk oral creativity, relying on our values.

Kalit so‘zlar: “Yangi O‘zbekiston”, shaxs jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, jismoniy mehnat, o‘zbek xalq og‘zaki ijodi, qadriyatlar.

Keywords: “New Uzbekistan”, personality physical perfection, healthy lifestyle, healthy generation, physical education, physical labor, Uzbek folk oral creativity, values.

Dolzarbli: Ma’lumki, jamiyatimizda shaxsni madaniyati, har tomonlama barkamolligi, sog‘lom turmush tarziga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyatdir.

Falsafa va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda har tomonlama barkamol shaxsni kuzatish muammolariga so‘ngi vaqtlarda katta e’tibor berilmoqda.

Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Lekin, shaxs jismoniy barkamolligining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ayrim aholining o‘ziga xos xususiyatlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, turmush madaniyatining etnik jihatlari o‘rganilgan va o‘rganilmoqda.

O‘rganilganlik darajasi: O‘zbek xalq og‘zaki badiiy ijodi o‘zbek xalqining asrlar davomida ijodkor farzandlari tomonidan yaratilgan madaniy merosidir. Bu



meros maqollar, matallar, latifalar, qo‘shiqlar, ertaklar, dostonlar va boshqa janrlardagi asarlardan iborat.

Ma‘lumki, bu dunyoda har qaysi millatning o‘z afsonaviy qahramonlari, o‘zi sevib ardoqlaydigan pahlavonlari bo‘ladi. Xalqimiz azaldan o‘z vujudi, o‘z tomirida mavjud ilohiy qudratga munosib bo‘lmoqqa intilib, o‘z o‘g‘lonlarini mardlik va halollik, jasurlik ruhida, el-yurt uchun jonini ham ayamaydigan asl pahlavonlar etib tarbiyalab kelgan.

Shu ma‘noda, xalq og‘zaki ijodining noyob durdonasi bo‘lmish “Alpomish” dostoni millatimizning o‘zligini namoyon etadigan, avlodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan qahramonlik qo‘shig‘idir.

Agarki xalqimizning qadimiy va shonli tarixi tuganmas bir doston bo‘lsa, “Alpomish” ana shu dostonning shoh bayti, desak, to‘g‘ri bo‘ladi. Bu mumtoz asarda tarix to‘fonlaridan, hayot-mamot sinovlaridan omon chiqib, o‘zligini doimo saqlagan el-yurtimizning bag‘rikenglik, matonat, olijanoblik, vafo va sadoqat kabi ezgu fazilatlarini o‘z ifodasini topgan.

Shu bois “Alpomish” dostoni bizga vatanparvarlik fazilatlaridan saboq beradi. Odil va haqgo‘y bo‘lishga, o‘z yurtimizni, oilamiz qo‘rg‘onini qo‘riqlashga, do‘st-u yorimizni, or-nomusimizni, ota-bobolarimizning muqaddas mozorlarini har qanday tajovuzdan himoya qilishga o‘rgatadi. [1].

Ma‘lumki, o‘zbek xalqi oilasida ko‘p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida shaxs jismoniy barkamolligi bo‘yicha oilaning kattalari-momolar, yaqin qarindosh-urug‘lar, qo‘ni-qo‘shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi.

Azaliy odatlarimizga ko‘ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onaga nisbatan bobo, buvi, qo‘shni va qarindoshlarning ta’siri kuchliroqdir, hamda oiladagi ma‘naviy muhitning belgilovchilaridir. Bu boradagi tarbiya an‘anasi o‘tmishdan qolgan muhim ma‘naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu uslub shakllanib, aniq tizimli tarbiyaga yetgan.

Tadqiqotning maqsadi: Yangi avlodning ma‘naviy-axloqiy, jismoniy barkamol shakllanishi, bolalar va yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlash “Yangi O‘zbekiston” ni rivojlanishining eng muhim shartidir.

Shaxs jismoniy barkamolligi muammolarini hal qilish eng samarali usullarni topishni yoki allaqachon ma‘lum bo‘lganlarini qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi.

Shaxsni jismoniy barkamol qilib tarbiyalashda o‘zbek xalq og‘zaki ijodi o‘ziga xos va o‘ziga mosdir.

Bu qadriyatlar azaldan paydo bo‘lgan, hozir ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan, jamiyatning barcha qatlamlari va san‘atning barcha turlariga doimo o‘zgarib, ta’sir ko‘rsatib, yashashda davom etmoqda.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodi haqidagi bilimlar umuminsoniy madaniyatni sezilarli darajada boyitadi va oshiradi, odamlarning murakkab, ba’zan qarama-qarshi ruhiga



kirib borishga, ularning o‘z-o‘zini anglashi va orzularning ijodiy tabiatini ko‘rishga, ularning ichki fikrlarini bilishga imkon beradi. [2].

O‘z xalqining tarixi va urf-odatlarini bilmasdan, o‘quvchini o‘zi tug‘ilib o‘sgan va yashayotgan yurtning xalq madaniyati bilan yaqindan tanishtirmasdan turib, Vatanga munosib fuqaroni, ya’ni har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalab bo‘lmaydi.

“Yangi O‘zbekiston” fuqarosini tarbiyalash, shakllantirish jarayonida Vatanga muhabbat tarbiyasidan boshlash kerak. Bolalarning yoshligidanoq uy, ota va ona, aka va opa, bobo-buvi, qarindosh-urug‘, avlodlar va o‘zaro oilaviy munosabatlar, tabiatga, barcha tirik mavjudotlarga hurmat kabi tushunchalarni o‘zlashtirishini ta’minlash zarur.

Ma’lumki biz naslimizning kelajagi-sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzimizda yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi.

Shaxsni jismoniy barkamolligi deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma’naviy sog‘lom avlodni, ya’ni har tomonlama barkamol avlodni tushunishimiz kerak.

Zero, ma’naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan barkamol shaxs bo‘lish mumkin emas.

Biz jismonan sog‘lom, yuksak ma’naviyatli va yagona milliy g‘oya asosida jipslashgan millatni tarbiyalashni bosh maqsad qilib qo‘yar ekanmiz shaxslarni har tomonlama barkamol turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz lozim.

Tadqiqotning vazifalari: Har bir shaxs jismoniy barkamol bo‘lishi uchun o‘z tana a’zolarini, muntazam chinqirib borishi kerak. Shaxs jismoniy barkamolligini xalq og‘zaki ijodi namunalari orqali takomillashtirish uchun, ota-bobolarimizning hayot tajribasi, sog‘lom turmush tarziga amal qilish tadqiqotning vazifalari etib belgilandi:

- bolalar xalq ijodiyotida ota-bobolarining hayot tajribasini o‘rganish;
- xalq qo‘shiqlaridan, dostoni ertaklaridan, afsona-yu rivoyatlaridan samimiyat, insoniylik, sabr-u qanoat, mehnatda fidoiylik, jismoniy barkamollik eng muhimi, ota-bobolari yashab obod etgan Vatan tuyg‘ularini idrok etishni o‘rganish;
- bolalar uchun ezgulikni qadrlash va yovuzlikdan nafratlanish sabog‘ini berish;
- muntazam jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish;
- o‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilish;
- ertalabki badan-tarbiya mashqlarini muntazam bajarish;
- aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so‘ng jismoniy daqiqalar yordamida faol dam olish;
- sog‘lom va barkamol inson bo‘lib shakllanish;
- sog‘lom ovqatlanish, ortiqcha vaznni yo‘qotish, yog‘lar, qand va shirinliklarni iste’mol qilishini chegaralash;



- zararli odatlardan yuz o'g'irish;
- organizmni doimiy chiniqtirish;
- toza havoda sayr qilish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to'g'ri yashayotganidan ham qoniqishi hosil qilish;
- sog'lom turmush tarzini, o'zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va fazilatlarni shakllantirish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Bugungi kunda o'zbek xalqining o'ziga xos, xalq og'zaki ijodini ya'ni san'atini, xalq dostonlari, qadimiy urf-odatlari, og'zaki she'riy ijodiy, hunarmandchilik, milliy liboslari, xalq o'yinlarini saqlab qolish hamda ularni keng targ'ib qilish asosiy maqsadimizga aylandi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Maqol, va dostonlar azaldan muhim didaktik vazifani bajarib kelgan. O'zbek xalq og'zaki ijodi va uning mif, ertak, doston kabi janrlari zamiriga yashiringan ko'plab hikmatlar hali to'la o'rganilmagan.

O'rganilganlari ham kishilik jamiyatining ma'lum bir davrida qayta tahlil va ilmiy izlanishni talab qiladi. O'zbek xalq og'zaki ijodi shaxsni to'g'ri sof nutqini shakllantirish, ravon o'qish, qat'iyatli, matonatli, chidamli, jismoniy barkamol bo'lib rivojlantirishni yaxshilashga yordam beradi.

O'zbek xalq og'zaki ijodi ishonarli tarzda insonlarga qanday yashash va ishlashni o'rgatadi, ularni tabiat hodisalarini uzoq vaqt davomida kuzatish natijalari bilan tanishtiradi, muayyan vaziyatda qanday harakat qilish kerakligi haqida oqilona maslahat beradi.

Mehnat faoliyatining asosiy qoidalari va axloqiy-estetik, jismoniy va ma'naviy me'yorlari aniq shakllantirilgan bu janrdagi asarlar hayot darsligiga aylanmoqda.

Xulosa. Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qanday inson bo'lib hayotga kirib borishiga bog'liqdir. Biz bunday o'tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'zbek xalq dostonlarining tarixiy-madaniy ahamiyati tengsizdir. Jismoniy barkamol inson, xalqning, elning, va ko'plab insonlarning ma'naviyat va ma'rifatini yuksaltirishga katta hissa qo'shadi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Shuning uchun shaxsni jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bizning yuksak maqsadlarimizdan biridir.

Yuksak darajadagi jismoniy barkamol shaxs-fidoyilik, jasorat, mardlik, o'z xalqini sevishtirish, Vatanni qadrlash, ajdodlaridan faxrlanish kabi olijanob fazilatlari bilan ajralib turadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch” ikkinchi nashri T.: “Ma’naviyat” nashriyoti 2010 – yil 208 b.
2. Oxunjon Safarov “O‘zbek xalq og‘zaki ijodi”. Darslik. T.: “Musiqqa” nashriyoti 2010 - yil. 370 b.

AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAXKAMLASHDA PIYODA YURISHNI TABAQALASHTIRILGAN DASTURINI SHAKILLANTIRISH ASOSLARI

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti **PhD.E.A.Tursunqulov.**
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti **A.A.Qurbanov**
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o‘qituvchisi **R.T.Sultanov.***

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish.

Kalit so‘zlar. Oddiy yurish, sportcha yurish, bardoshli yurish, teng navbatlash tizimi maksimal tezkorlik, erkin harakatlar, chaqqonlik, chidamlilik.

Аннотация. Обеспечение формирования у человека сильной иммунной системы, противостоящей различным болезням, посредством регулярных занятий физической культуры и спортом, а также формирование жизненных навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, становление систематической и эффективной организации массовой физической активности.

Ключевые слова. Обычная ходьба, спортивная ходьба, длительная ходьба, система равных очередей максимальная скорость, свободные движения, ловкость, выносливость.

Annotation. By regular engaging in physical education and mass sports, as well as forming vital skills par a healthy lifestyle, ensuring the emergence of a strong immune system against diseases in every citizen, giving up harmful habits, following the principle of proper nutrition and organizing mass physical activity activities systematically and effectively

Keywords. Normal gait, athletic gait, durable gait, equal turn system, maximum speed, free movements, agility, endurance.

Dolzarbligi. Respublikamizda so‘ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasi negizida aholining sog‘ligini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya resurslaridan to‘g‘ri foydalanib yurish vositalari asosida aholini yurishga bo‘lgan qiziqishini oshirish va ular uchun alohida yurish dasturini ishlab chiqish, yurish vositalari hamda uslublarini tabaqalashtirib, oqilona tanlash va aholi salomatligini yaxshilash xususiyatlari o‘rganilmagan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735



son “Aholining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta‘minlashga ushbu maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlari va aholining yurish jarayonini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi: Aholi salomatligini mustahkamlashda turli yosh toifalardan kelib chiqib turli mikrosikllarda standart vaqt me‘yorlari oralig‘ida jadalligini o‘zgartirmasdan yurish, to‘rt blokli tabaqalashtirilgan teng navbatlash tizimini ishlab chiqish, aholining barcha yosh toifalari uchun qadamlar soni hamda harakat trayektoriyasi bo‘yicha yurish turlarini taqsimlash va yurish harakatlarini rivojlantirish xususiyatlarini asoslash.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasining hududiy boshqarish tizimlarini modellashtirish usullari qo‘llanilgan holda yangi texnologiyalar asosida takomillashtirishdan iborat bo‘ldi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili ishlab chiqilgan hamda ish amaliyotiga tadbiq etilgan tizimli modellashtirish usullari majmui bilan jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish faoliyatini samarasi muhim omili bo‘lishi mumkinligi to‘g‘risidagi ilmiy farazdan iborat tadqiqotning boshlang‘ich paradigmasini tuzish imkonini berdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo‘llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi.

Natijada, pandemiya oramizdan ko‘plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko‘z yumishiga sabab bo‘ldi O‘zbekiston aholisining sog‘ligi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini inobatga olgan xolda o‘n ming qadam loyixasi tashkil qilingan. Aholi salomatligini mustahkamlash maqsadida kunlik piyoda yurishlar joriy qilinib, aholi salomatligini yaxshilash hamda nazorat qilish uchun qadamlar uchun to‘lovlar ham amalga oshirib kelinmoqda.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan hamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me‘yoridan ortiq iste‘mol qilmaslikni, bir so‘z bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infuraturuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni



yaratish maqsadida aholini sog'lom turmush tarzini shakllantirish salomatligini mustaxkamlashda o'ng ming qadam piyoda yurishni tabaqalashtirilgan dasturi shakllantirildi.

Yurish inson uchun eng oddiy va foydali mashg'ulot hisoblanadi bir necha manbalarda yurishning foydasiga oid ilmiy dalillar keltirilgan biroq biz kun davomida qancha vaqt piyoda yurilsa qancha kilokalloriya yo'qotilishi, bosib o'tilgan masofa hamda yurish paytida yurak qisqarishi sonidagi o'zgarishlar to'g'risida yetarlicha ma'lumotlar berilmagan yurish tana uchun tabiiy jismoniy jarayon hisoblanadi shunday bo'lsada, aksariyat odamlar imkon qadar kamroq piyoda yurishga harakat qiladi.

Xozirgi kunda texnika-texnologiya rivojlanish natijasida aholi orasida kamharakatlilik vujudga kelib kam piyoda yurish ham kuzatilmoqda: eskalatorlar, liftlar, elektrosamakatlari, sigvey, skuter, avtomobillar va boshqalar vaholanki, ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, aynan piyoda yurish umrni uzaytirish uchun juda foydali mashg'ulot hisoblanadi.

Piyoda yurish bu sekin yugurish, jismoniy mashqlar samarasi uch omilga bog'liq, ya'ni intensivlik, davomiylik va mashqlarning umumiy chastotasiga bog'liqdir piyoda yurish natijasida kaloriyalarni yo'qotish ham kuzatiladi; Jumladan, 70 kg vaznga ega kishi yugurish vaqtida soatiga taxminan 500-600 kkal sarflaydi, xuddi shu odam piyoda yurish davomida soatiga 250 kkal sarflaydi.

Boshqacha aytganda, ortiqcha kaloriyalarni yo'qotish bo'yicha yarim soatlik yugurish bir soat piyoda yurishga teng bo'lar ekan. Har qanday holatda ham, kaloriyalar ustida ishlash kerak bo'lsa, yaxshilab o'ylab ko'rish kerak, chunki 2-3 soat piyoda sayr qilgan ma'qulmi yoki 1 soat yugurish, oxir-oqibat yo'qotilgan kaloriyalar miqdori bo'yicha samara bir xil bo'ladi.

Muntazam ravishda piyoda yurish yurak qon tomir kasalliklari xavfini 31 foizga kamaytiradi, kuzatuv yillari davomida muntazam ravishda piyoda yurgan kishilarda o'lim holati ehtimoli o'zini ortiqcha urintirmagan kishilarga nisbatan 32 foizga kam bo'lgan. 10.269 nafar talabalar orasida kamida 9 mil masofaga piyoda yurish (kuniga ikki mingdan ortiq) o'lim xavfining 22 foizga kamayishiga to'g'ri kelgan;

Tibbiyot sohasida ishlovchi 44.452 kishi orasida kuniga kamida 30 daqiqa piyoda yurganlar yurak ishemik kasalliklar xavfiga 18 foizga kamroq chalinishgan; 72 488 tibbiyot hamshirasi orasida haftasiga 3 soat piyoda yurgan xodimlarda yurak xuruji 35 foizga, insult xavfi 34 foizga kam bo'lgan haftasiga 3 marta 30 daqiqa davomida bajarilgan me'yoriy jismoniy harakat (piyoda yurish yoki velotrenajerdagi shug'ullanish kabi) yurak qon tomir kasalliklari natijasida kelib chiqadigan o'lim xavfini 26 foizga, boshqa barcha kasalliklar natijasidagi sodir bo'layotgan o'lim holatlarini esa 20 foizga kamaytirgan.

Piyoda yurish vaqtida jismoniy mashqlar bilan bog'liq jarohat olish holatlari xavfi ancha past (1.5 foiz), yugurish vaqtida esa 20 foizdan 70 foizgacha kuzatiladi. Yevropa mamlakatlari tadqiqotlaridan biri bu noaniqlikka aniqlik kiritadi.



Finlyandiyada 16 ming nafar bir jinsli egizaklar ishtirokida katta tadqiqot o‘tkazildi tadqiqotga 1975 yilda start berilgan, 20 yillik kuzatuvlar davomida 1253 kishi vafot etgan. Odatdagidan ko‘proq yurishga harakat qiling vazn tashlash uchun qancha qadam, masofa vaqt yurish kerakligi haqida aniq formula yo‘q. Boshlanishiga doimgidan ko‘proq yurish kerak. Kuniga o‘ng ming qadam yurish kerak degan tavsiya mavjud, lekin ozmoqchi bo‘lganlar undan ham ko‘proq yurish lozim birdaniga oshirib yubormaslik, siz uchun o‘rtacha me‘yor qanchaligini bilish.

Agar odatda kuniga ming qadam yuradigan bo‘lsangiz unda 5 ming qadam yurishga harakat qiling bir haftadan keyin 7 ming va shu yo‘sinda davom eting. Yurak urishini tezlashtirish yurish davomida ham yetarlicha kaloriya sarflanadi, bunga yurak qisqarishining ortishi sabab bo‘ladi. Kaloriya ko‘proq sarflanishi uchun yurak urishini 50-70 foizdan darajagacha ko‘paytirish kerak buning uchun pulsni o‘lchaydigan moslama, fitness-braslet va «aqli» soat (smart watch) kerak bo‘ladi. Oyiga kamida olti marta 30 daqiqadan piyoda yurgan kishilarda o‘lim xavfi hech qanday jismoniy mashq bajarmaganlarga nisbatan 43 foizga kam bo‘lgan.

Tadqiqot shuningdek genetikaga oid javobni ham taqdim etadi egizaklardan biri shug‘ullanib, ikkinchisi shug‘ullanmasa ularning jismonan faolrog‘ida o‘lim xavfi 56 foizga kamroq qayd etilgan piyoda yurish salomatlik, hayot davomiyligi, qon bosimi uchun juda foydali piyoda yurish insonga deyarli jarohat yetkazmay, sezilarli darajada kaloriya parchalash imkonini beradi.

Aholi salomatligini mustahkamlash uchun yurishning tabaqashtirilgan dasturi shakllantiruvchi eksperimentdan oldingi tumanlar kesimida ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlili (%)

t/r	Yurishlar nomi daqiqalari	Aholi salomatligini mustahkamlash uchun piyoda yurishning tabaqashtirilgan dasturi qo‘llangan tumanlar	Ko‘rsatkichlar %	Aholi salomatligini mustahkamlash uchun piyoda yurishning tabaqashtirilgan dasturi qo‘llangan tumanlar	Ko‘rsatkichlar %
			Tajriba dan oldin		Tajriba dan oldin
1.	10 minut yurish gipertoniya qon bosimini oshishiga	Samarqand shahar, Toyloq, Jomboy, Urgut, Samarqand tumanlari	57%	Paxtachi, Narpay, Kattaqo‘rg‘on, Pastdarg‘om, Nurobod Qo‘shrabot tumanlari	59,5%
2.	15 minut yurish ortiqcha vaznni kamaytirish ga	Samarqand shahar, Toyloq, Jomboy, Urgut, Samarqand tumanlari	53,3%	Paxtachi, Narpay, Kattaqo‘rg‘on, Pastdarg‘om, Nurobod Qo‘shrabot tumanlari	56%



3.	20 minut yurish asab tizimini tinchlantiris hga	Samarqand shahar, Toyloq, Jomboy, Urgut, Samarqand tumanlari	55,7%	Paxtachi, Narpay, Kattaqo‘rg‘on, Pastdarg‘om, Nurobod Qo‘shrabot umanlari	53,9 %
----	--	---	-------	--	--------

1. 10 minut yurish gipertoniya qon bosimini oshishiga oldini oladi: gipertoniya bezovta qilmaydi, aholining barcha yosh qatlamlari bo‘yicha bir kunda 4 marotaba 10 daqiqadan piyoda yurishni odat qilsa, qon bosimi me‘yorda bo‘ladi.

2. 15 minut yurish ortiqcha vaznni kamaytirishga yordam beradi: Tez-tez qadamlar bilan kuniga 120 qadam tashlasansa, 15 daqiqada 100 kkal.dan xalos bo‘linadi shu bilan birga ortiqcha vaznlilikni oldini olishning eng samarali usuli hisoblanadi.

3. 20 minut yurish asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi: Asabiylashishni oldini olmishda har kuni 20 daqiqagina piyoda yurish tavsiya qilinadi. Yana zararli odatlardan qutilishni xoxlasalar yani chekishni tashlashni istaganlar, xumor tutganda 20 daqiqa piyoda yursalar, bu xohish ayni shu daqiqalarda o‘z-o‘zidan yo‘qoladi.

4. 25 minut yurish kayfiyatni ko‘tarishga yordam beradi: Toza havoda, hatto, yomg‘irli kunda, yolg‘iz yoxud ko‘ngilga yaqin insoningiz bilan atigi 25 daqiqagina sayr qilsangiz, shirin xotiralarni eslaysiz, qalbingiz yangi hamda ezgu orzularga to‘ladi. Natijada, o‘zingizni baxtli his qilasiz.

5. 30 minut uy sharoitida tizzada yurish buyrak va jigarga foydasi:

6. 35 minut yurish tushkinlikni yengishga yordam beradi: Tushkunlikni yengish uchun vaqtingizni ayamang.

7. 45 minut shamolashni oldini olishga yordam beradi: 45 daqiqa davomida marafonda qatnashgan ishtirokchilarning 50 foizi shamollashni yengib o‘tishganini ta’kidlashadi chunki aynan piyoda yurganimizda mikroblar hamda viruslar taslim bo‘larkan.

8. 60 minut yurak hastaligini oldini olishga yordam beradi: Britaniyalik olimlarning aniqlashicha, har kuni 1 soat davomida piyoda sayr qilgan kishilar yurak xastaliklariga kamroq duchor bo‘lisharkan. Aholi salomatligini mustahkamlash turmush tarzini shakllantirish uchun tabaqalashtirilgan (dastur) piyoda yurish bo‘yicha 6 xafta mashg‘ulotlar rejasi asosida ma’lumotlar keltirilgan.

Aholi salomtligini mustaxkamlash uchun bardoshli yurish va oraliq mashqlari galma-gal bajariladigan haftada olti kunlik mashg‘ulot tashkil qilindi.

Bardoshli yurish; Kuch va matonatni oshiradi. Bir xil o‘rtacha tezlikda harakat qilinadi.

- 4+2. Bardoshni oshiradi; ya’ni to‘rt daqiqalik tez yurish va o‘rta tezlikdagi ikki daqiqalik yurishni galma-gal bajarish.



- Tez yurish kichik oraliqlarini bir daqiqa sokinlik bilan almashlab bajarish.
- Teng navbatlash. Organizmning yuqori tezlikni uzoq saqlab qolish qobiliyatini yaxshilaydi. Tez yurish kichik oraliqlarini o'rtacha tezlikdagi harakat bilan almashlab bajarish.

Mashg'ulotni boshlashdan oldin to'rt daqiqalik sokin yurish orqali qizib olinadi, oxirida ham xuddi shunday to'rt daqiqa piyoda yurish bilan tamomlaysiz. Piyoda yurish turlari, yelka kamari, oyoq mushaklari hamda qaddi-qomatni to'g'ri rivojlantirish uchun maxsus mashqlar miqdori yoritib berilgan.

Olti hafta davomida jismonan sog'lom hamda jismoniy zaif insonlarni ham funksional holatini inobatga olib piyoda yurish va maxsus mashqlar muvofiqlikda qo'llanilishi evaziga umumiy og'irlik markazi yaxshilanishi qadamlar tezlanishiga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi. Kuniga o'ng ming qadam yurish kerak degan tavsiya mavjud, lekin ozmoqchi bo'lganlar undan ham ko'proq yurish lozim birdaniga oshirib yubormaslik, siz uchun o'rtacha me'yor qanchaligini bilish.

Agar odatda kuniga ming qadam yuradigan bo'lsangiz unda 5 ming qadam yurishga harakat qiling bir haftadan keyin 7 ming va shu yo'sinda davom eting yurak urishini tezlashtirish yurish davomida ham yetarlicha kaloriya sarflanadi, bunga yurak qisqarishining ortishi sabab bo'ladi.

Xulosalar. Tadqiqotlar natijasida mahalliy va xorijiy adabiyotlar tahlilini o'rganish orqali shu narsa ma'lum bo'ldiki, aholi salomatligini mustahkamlashda piyoda yurishga e'tibor qaratilgan, biroq aholining yosh qatlamiga qarab salomatligini mustahkamlashning yurish masalasi ilmiy jihatdan yetarlicha o'rganilmaganligi aniqlandi. Olti haftalik tadqiqot davomida aholining salomatligini mustahkamlash uchun piyoda yurishning tabaqalashtirilgan dasturi, yoshi katta hamda salomatligida o'zgarishi bor aholi uchun, uy sharoitida tizzada yurish me'yorlaridan foydalanish natijasida jigar, buyrak kasalliklarini oldini olish uchun ijobiy samara berganligi aniqlandi, umumiy hisobda 35% aholi salomatligi yaxshilanganligi aniqlandi.

Aholi salomatligini mustahkamlash uchun ishlab chiqilgan olti haftalik piyoda yurishning tabaqalashtirilgan dasturini ijobiy ta'siri aniqlandi, yosh erkaklarda 10 daqiqa davomida piyoda yurish I-bosqichida qadamlar soni 1350 qadamni, bosib o'tilgan masofa 1 km, 500m ni, 112,5 kkal sarflangan bo'lsa, yurak qisqarish soni esa o'rtacha 74 tani tashkil etdi. II-bosqichida 2189 qadamni, 1 km 650 m, 112,1 kkal sarflangan bo'lsa, yurak qisqarish soni 73 tani tashkil etdi, III-bosqichida qadamlar soni 2218 qadamni, bosib o'tilgan masofa 1 km, 671 m 112 kkal sarflangan bo'lsa, yurak qisqarish soni o'rtacha 72 tani tashkil etib, aholida qon bosimidagi o'zgarishlar 25.5% ga yaxshilanganligi kuzatildi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-sonli Farmoni.



2.E.A.Tursunqulov “Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish” mavzusidagi 13.00.04. dissertatsiyasi Chirchiq-2022

3.E.A.Tursunqulov, AA Qurbonov “[Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish](#)” Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта 2024/4/4.

4.Большая Советская энциклопедия: Ходьба 2014.- 104-109 с.

5.Биомеханика ходьбы, "Нижняя конечность Функциональная анатомия" 2014.C-123-128.

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIGA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI SKANDINAVCHA YURISHNI QO‘LLASH BO‘YICHA ISHLAB CHIQILGAN METODIKANING SAMARADORLIGINI ASOSLASH

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti **PhD.E.A.Tursunqulov.**
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi **N.I.Isoyev.**
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchisi **R.T.Sultanov.***

Annotasiya. Bugungi kunda umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya hamda darsdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida ilg‘or yangi innovation pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda mustaqil faoliyat olib borishni ta’minlovchi, yangi sport turlarini amaliyotga joriy etish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda, jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish.

Kalit so‘zlar. skandinaviya usulida yurishni, oddiy yurish, sportcha yurish, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik darajasi.

Аннотация. В настоящее время в общеобразовательных школах приобретает актуальное значение внедрение в процесс физического воспитания и внеклассных занятий новых видов спорта с использованием современных инновационных педагогических технологий, обеспечивающих самостоятельную деятельность. Регулярные занятия физической культурой и массовым спортом, а также систематическая и эффективная организация мероприятий по массовой физической активности становятся важным аспектом.

Ключевые слова. скандинавская ходьба, обычная ходьба, спортивная ходьба, быстрота, ловкость, выносливость, уровень физической подготовки.

Abstract. today, the issue of introducing new types of sports that ensure independent activity using advanced new innovative pedagogical technologies in the process of physical education and extracurricular activities in general education schools is of urgent importance regular participation in physical education and mass sports, as well as systematic and effective organization of mass physical activity events.

Key words: Scandinavian walking, simple walking, athletic walking, speed, agility, endurance, level of physical fitness.

Dolzarbliigi. Respublikamizda so‘ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasi negizida o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘ligini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya resurslaridan to‘g‘ri foydalanib yurish vositalari asosida skandinaviya usulida yurishga bo‘lgan qiziqishini oshirish va ular uchun alohida yurish dasturini ishlab



chiqish, yurish vositalari hamda uslublarini tabaqalashtirib, oqilona tanlash va aholi salomatligini yaxshilash xususiyatlari o'rganilmagan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 sentyabrdagi PF-5538-sonli “Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 16 yanvardagi PQ-4119-son “Ta'lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi, 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907-son “Yoshlarni ma'naviy- axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: boshlang'ich sinf o'quvchilariga skandinaviya usulida yurishni innovasion texnologiyalardan foydalangan holda darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, funksional rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy holatidan kelib chiqib, darsdan tashqari mashg'ulotlarda yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlovchi hamda funksional bazani yaratishga yo'naltirilgan metodika bo'yicha skandinaviya usulida yurish bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich sinf o'quvchilarining funksional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda salomatlik holatini baholash ko'rsatkichlarini majmuaviy nazorat qilish va asoslash.

Mamlakatimizning barcha ta'lim muassasalari, xususan, umumta'lim maktabi o'quvchilari orasida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda salomatlikni saqlash va mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining individual imkoniyat va qobiliyatlarini inobatga olgan holda sog'lomlashtirishga qaratilgan darsdan tashqari mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalangan holda ularning funksional va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ko'pgina ilmiy-uslubiy ishlar amalga oshirilgan. Ammo umumta'lim maktablarida morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik darajasi turli xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mustaqil ravishda mashg'ulotlarni o'zlashtirishga imkon beruvchi sog'lomlashtirishga qaratilgan muammolarni yetarlicha o'rganilmaganligi uning zaruriyatini izohlaydi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri yosh avlodni jismoniy tarbiya hamda sport bilan doimiy ravishda shug'ullanishini ta'minlashga qaratilmoqda. “Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholini, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy



tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” masalalari muhim ahamiyatga kasb etmoqda. Bugungi kunda umumta’lim maktablarida sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik ishlar to‘laligacha o‘rganilmaganligi, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining darsdan bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mexanizmlarning tizimlashtirilmaganligi, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatligini mustahkamlovchi, funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi maxsus skandinaviya usulida yurishni jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg‘ulotlar dasturiga kiritish zaruriyatini qo‘ymoqda. Shuningdek, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning jismoniy hamda funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib, skandinaviya usulida yurishni innovasion texnologiyalar yordamida o‘rgatish shu o‘rinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot ishlari asosan umumta’lim maktab o‘quvchilarning darsdan bo‘sh vaqtlarida o‘tkazildi, pyedagogik tadqiqotda Samarqand viloyati Toyloq tumanidagi 12-son umumta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari (4 sinf o‘quvchilari, jami 10 yoshdagi 72 nafar o‘quvchi, ulardan 36 nafari o‘g‘il bolalar va 36 nafari qiz bolalar) qatnashdilar. Tadqiqotning barcha qatnashchilari ($n=144$) ikki guruhga: (“TG”) tajriba va (“NG”) nazorat guruhlariga ajratildi. Ikki guruhda ham bolalar soni bir xil ($n=72$) bo‘ldi. Nazorat guruhi o‘quvchilari darsdan bo‘sh vaqtlari hech qanday o‘zgarishlarsiz an’anaviy tarzda davom etdi, tajriba guruhida esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o‘tkazildi.

Dastlab, o‘quvchilarni kompyuter dasturi yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab oldik, so‘ngra har bir guruh boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikalar yordamida mashg‘ulotlar o‘tkazildi.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama baholash uchun biz quyidagi: 30 m.ga yugurish, arqonda sakrash, 3x10 m.ga moksimon yugurish, Skandinaviya tayoqchasini ushlab yotgan holda gavdani ko‘tarish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, polga tayangan holatda qo‘llarni bukib. yozish, turnikda tortilish (qizlar uchun past turnikda), Skandinaviya tayoqchasiga tayangan holatda o‘tirib turish, 12 daqiqalik hamda 400 m ga skandinavcha yurish nazorat mashqlaridan foydalandik. Pedagogik tadqiqot boshida tekshirayotgan o‘g‘il bolalar nazorat va tajriba guruhlarini o‘rtasida o‘tkazilgan statistik solishtirishlarning avvalgi holati bo‘yicha hech qanday farqlar yo‘qligini ko‘rsatdi. (1.1. jadvalga qarang).

1.1. – jadval

Pedagogik tadqiqot boshida tekshirilayotgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik tahlili ($n=144$)

Sinov turlari	Jinsi	Nazorat guruhi $n=72$	Tajriba guruhi $n=72$	t	P
---------------	-------	--------------------------	--------------------------	---	---



		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V %	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V %		
30 m. ga yugurish, (s)	O‘	6,01±0,54	8,98	6,12±0,58	9,50	1,35	>0,05
	Q	6,42±0,65	10,12	6,30±0,69	10,95	1,26	>0,05
Arqonda sakrash (1 daq)	O‘	58,13±6,62	11,38	58,54±6,52	11,14	0,51	>0,05
	Q	78,41±8,19	10,44	77,62±8,01	10,31	0,83	>0,05
Mokisimon yugurish 3x10 m. (s)	O‘	11,12±1,37	12,32	11,24±1,46	13,02	0,60	>0,05
	Q	11,54±1,38	11,54	11,70±0,97	8,29	1,42	>0,05
Skandinaviya tayoqchasini ushlab, chalqancha yotgan holatda gavgani ko‘tarish (marta)	O‘	7,02±0,69	9,82	7,13±0,84	11,78	1,14	>0,05
	Q	6,81±0,82	12,04	6,91±0,79	11,43	1,06	>0,05
Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	O‘	112,32±9,81	8,73	114,20±10,81	9,46	1,87	>0,05
	Q	109,34±11,32	10,35	106,94±10,71	10,01	1,85	>0,05
Polga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	O‘	15,08±1,68	11,14	15,37±1,61	10,47	0,94	>0,05
	Q	10,22±1,50	14,67	10,32±1,44	13,95	0,57	>0,05
turnikda tortilish (qizlar uchun past turnikda) (marta)	O‘	4,12±0,52	12,51	4,25±0,57	13,41	1,40	>0,05
	Q	8,05±0,77	9,56	8,25±0,97	11,75	1,95	>0,05
Skan.tayoq. tayangan holatda o‘tirib turish (marta)	O‘	35,12±3,71	10,56	34,35±3,45	10,04	1,90	>0,05
	Q	27,61±2,94	10,64	28,32±3,21	11,33	1,93	>0,05
400 m ga skandinavcha yurish (s)	O‘	4,22±0,40	9,47	4,37±0,48	10,98	1,92	>0,05
	Q	5,24±0,54	10,30	5,12±0,56	10,93	1,55	>0,05
12 daqiqalik skandinavcha yurish (metr)	O‘	1115,31±118,20	10,59	1082,71±110,42	10,19	1,19	>0,05
	Q	975,30±99,54	10,20	958,64±96,37	10,05	0,72	>0,05

Mazkur jadvalda o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligining avvalgi holati bir xil. O‘g‘il bolalar nazorat guruhida 30 metrga yugurish bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 6,01±0,54 sek, tajriba guruhida esa 6,12±0,58 sek, ishonchlilik ($t=1.35$; $P>0,05$) bo‘yicha qiz bolalar nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 6,42±0,65 sek, tajriba guruhida esa 6,30±0,69 sek, ishonchlilik ($t=1,26$; $P>0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, guruhlar orasida statistik farqlar yo‘q va ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha, taxminan, bir xil o‘quvchilar tanlab olingan.

Arqonda sakrash o‘g‘il bolalar nazorat guruhida natijalari 58,13±6,62 marta, tajriba guruhida esa 58,54±6,52 marta, ishonchlilik ($t=0.51$; $P>0,05$). Ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha qiz bolalar nazorat guruhi natijalari 78,41±8,19 marta, tajriba guruhida esa 77,62±8,01 marta, ishonchlilik ($t=0,83$; $P>0,05$). Ushbu ko‘rsatkichlar tezkorlik sifati bo‘yicha, guruhlar bir xil ekanligidan dalolat beradi.

Keyingi ko‘rsatkich 3x10 m.ga moksimon yugurish bo‘yicha biz o‘g‘il bolalar guruhida quyidagi manzarani kuzatdik, nazorat guruhida moksimon yugurish bo‘yicha nazorat me‘yorlarida ko‘rsatgan natijalari 11,12±1,37 sek, tajriba guruhida esa 11,24±1,46 sek, ishonchlilik ($t=0,60$; $P>0,05$). Ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha qiz bolalar nazorat va tajriba guruhi moksimon yugurish bo‘yicha ko‘rsatgan natijalari



deyarli bir xil $11,54 \pm 1,38$ sek va $11,70 \pm 0,97$, ishonchlilik ($t=1,42$; $P>0,05$). Tajriba va nazorat guruhlari chaqqonlik sifati bo'yicha ham bir xil ko'rsatkichga ega ekanligi aniqlandi.

Keyingi ko'rsatkich bu-skandinaviya tayoqchasini ushlab chalqancha yotgan holda oldinga egilish sinovi. Bu yerda ham biz quyidagi holatlarni aniqladik, o'g'il bolalar nazorat guruhida $7,02 \pm 0,69$ marta, tajriba guruhida $7,13 \pm 0,84$ marta, ishonchlilik ($t=1,42$; $P>0,05$). Ushbu ko'rsatkich bo'yicha qiz bolalar nazorat guruhida $6,81 \pm 0,82$ marta, tajriba guruhida esa $6,91 \pm 0,79$, ishonchlilik ($t=1,06$; $P>0,05$). Bu xam ushbu ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar yo'q ekanligini hamda bir xil ko'rsatkichli o'quvchilar tanlab olinganligidan dalolat beradi.

Beshinchi ko'rsatkich - turgan joyidan uzunlikka sakrash bo'yicha o'g'il bolalar nazorat guruhi ko'rsatkichlari $112,32 \pm 9,81$ sm, tajriba guruhida esa $114,20 \pm 10,81$ sm, ishonchlilik ($t=1,87$; $P>0,05$). Ushbu mshq bo'yicha qiz bolalar nazorat guruhida $109,34 \pm 11,32$ sm, tajriba guruhida esa $106,94 \pm 10,71$ sm, ishonchlilik ($t=1,87$; $P>0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, tajriba va nazorat guruhlariga deyarli bir xil o'quvchilar tanlab olingan.

Oltinchi ko'rsatkich - polga tayangan holatda qo'llarni bukib, yozish. Bu yerda ham biz shuni kuzatdikki, o'g'il bolalar nazorat guruhida bu ko'rsatkich $15,08 \pm 1,68$ marta, tajriba guruhida esa $15,37 \pm 1,61$ marta, ishonchlilik ($t=0,94$; $P>0,05$). Qiz bolalar nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich $10,22 \pm 1,50$ marta, tajriba guruhida $10,32 \pm 1,44$ marta, ishonchlilik ($t=0,57$; $P>0,05$) tashkil etdi (1.1 – rasmga qarang).



1.1– rasm. Boshlang'ich sinf tajriba va nazorat o'g'il bolalar guruhlarining pedagogik tajriba boshida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari statistik farqini ifodalovchi diagramma

Keyingi ko'rsatkich – bu turnikda tortilish. Ushbu nazorat mashqi bizga o'g'il bolalar guruhida quyidagilarni aniqlashimizga yordam berdi. Xususan. nazorat



guruhida bu ko'rsatkich $4,12 \pm 0,52$ marta, tajriba guruhida esa $4,25 \pm 0,57$ marta, ishonchlilik ($t=1,40$; $P>0,05$). Past turnikda tortilish nazorat mashqi bo'yicha qiz bolalar nazorat guruhida $8,05 \pm 0,77$ marta, tajriba guruhida esa $8,25 \pm 0,97$ marta, ishonchlilik ($t=1,95$; $P>0,05$). Bu xam ushbu ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar yo'q ekanligini aniqlab berdi.

Sakkizinchi ko'rsatkich - skandinavcha tayoqchasiga tayangan holatda o'tirib turish. Bu yerda ham biz shuni kuzatdiki, o'g'il bolalar nazorat guruhida bu ko'rsatkich $35,12 \pm 3,71$ marta, tajriba guruhida $34,35 \pm 3,45$ marta, ishonchlilik ($t=1,90$; $P>0,05$). Qiz bolalar nazorat guruhida esa $27,61 \pm 2,94$ marta, tajriba guruhida $28,32 \pm 3,21$ marta, ishonchlilik ($t=1,93$; $P>0,05$) ushbu ko'rsatkichlardan ma'lumki, tajriba va nazorat guruhlari orasida statistik ishonchli farqlarni topmadik.

Keyingi nazorat ko'rsatkichi - 400 m ga skandinavcha yurish. O'g'il bolalar nazorat guruhida $4,22 \pm 0,40$ sek, tajriba guruhida esa $4,37 \pm 0,48$ sek, ($t=1,92$; $P>0,05$). Ushbu ko'rsatkich bo'yicha qiz bolalar nazorat guruhida $5,24 \pm 0,54$ sek, tajriba guruhida esa $5,12 \pm 0,56$ sek, ishonchlilik ($t=1,55$; $P>0,05$). Bu xam ushbu ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar yo'q ekanligini aniqlab berdi.

So'nggi nazorat ko'rsatkichi 12 daqiqalik skandinavcha yurish. Bu yerda ham biz shuni kuzatdiki, nazorat guruhidagi o'g'il bolalarda mazkur yurish bo'yicha ko'rsatkich $1115,31 \pm 118,20$ metr, tajriba guruhida esa $1082,71 \pm 110,42$ metr, ishonchlilik ($t=1,19$; $P>0,05$). Mazkur yurish bo'yicha qiz bolalar nazorat guruhida ko'rsatkich $975,30 \pm 99,54$ metr, tajriba guruhida esa $958,64 \pm 96,37$ metr, ishonchlilik ($t=0,72$; $P>0,05$). So'ngi ikki nazorat turida natijalar juda past chiqdi, bu shuni anglatadiki, o'quvchilar skandinavcha yurish bo'yicha hech qanday tushunchaga ega emas.

Bizning pedagogik kuzatuvlarimiz o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha olingan natijalar o'g'il bolalar guruhining jismoniy tayyorgarlik darajasida nisbatan qandaydir farq borligini ko'rsatayotgan bo'lsada, arifmetik tahlillarga ko'ra tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida katta farq ko'zga tashlanmadi, tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari bir xil darajaga ega bo'lgan o'quvchilar saralab olingan, demak, bu pedagogik tajribani maqsadli amalga oshirish mumkin.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy hamda funksional rivojlanishini baholash maqsadida pedagogik tajribani boshi va so'ngida quyidagi ko'rsatkichlardan foydalandik. Tik turganda tana uzunligi (sm), tana og'irligi (kg), ko'krak qafasi aylanasi (sm), o'pkaning tiriklik sig'imi (l), Ruffye testi (soniya), Shtange sinovi (soniya), Genche sinovi (soniya).

1.2 – jadvalda boshlang'ich o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari berilgan bo'lib, jumladan, o'g'il bolalar NG da tik turganda tana uzunligi $138,42 \pm 12,91$ sm, TG da esa, $136,24 \pm 12,27$ ishonchlilik ($t=1,44$; $P>0,05$); Ushbu ko'rsatkich bo'yicha qiz bolalar NG da $135,21 \pm 13,10$ sm, TG da esa $133,81 \pm 13,43$ cm ga teng, ishonchlilik ($t=1,09$; $P>0,05$). Bu shundan dalolat beradiki, guruhlar orasida statistik farqlar yo'q, guruhlarga bir xil bolalar



tanlab olingan.

1.2. – jadval

Pedagogik tadqiqot boshida tekshirilayotgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik tahlili (n=144)

Kўrsatkichlar		Жинси	Nazorat guruhi n=72		Tajriba guruhi n=72		t	P
			($\bar{X} \pm \sigma$)	V %	($\bar{X} \pm \sigma$)	V %		
Tik turganda tana uzunligi (bo‘y) (sm)		O’	138,42±12,91	9,32	136,24±12,27	9,10	1,44	>0,05
		Q	135,21±13,10	9,68	133,81±13,43	10,03	1,09	>0,05
Tana og‘irligi (kg)		O’	36,40±4,42	12,14	37,13±4,75	12,79	1,67	>0,05
		Q	34,82±4,47	12,83	33,90±3,94	11,62	1,83	>0,05
Ko‘krak qafasi aylanasi (sm)	Tinch holatda	O’	57,21±6,20	10,83	58,74±6,40	10,89	1,68	>0,05
		Q	55,42±6,81	12,28	54,10±5,82	10,75	1,74	>0,05
	Nafas olganda	O’	61,72±7,13	11,55	63,13±7,15	11,32	1,68	>0,05
		Q	59,67±7,43	12,45	58,41±7,70	13,18	1,34	>0,05
	Nafas chiqarganda	O’	54,32±8,21	15,11	56,10±8,46	15,12	1,84	>0,05
		Q	52,56±8,58	15,32	54,34±8,22	15,10	1,83	>0,05
O‘pkaning tiriklik sig‘imi (l)		O’	1,64±0.10	6,09	1,61±0,11	6,87	1,71	>0,05
		Q	1,53±0.12	7,84	1,51±0,12	6,75	1,42	>0,05
Rufe testi (s)		O’	16,45±2,13	12,94	16,85±2,20	13,05	1,57	>0,05
		Q	15,42±2,21	14,33	14,23±2,06	14,47	1,58	>0,05
Shtange sinovi (s)		O’	25,20±3,25	12,89	24,61±3,14	12,76	1,61	>0,05
		Q	22,65±3,01	13,28	23,34±3,21	13,75	1,91	>0,05
Genche sinovi (s)		O’	20,32±2,73	13,43	19,82±2,80	14,12	0,89	>0,05
		Q	19,54±2,12	10,84	18,84±2,05	10,88	1,65	>0,05

Keyingi ko‘rsatkich tana og‘irligi bo‘yicha o‘g‘il bolalar guruhida biz quyidagilarni kuzatdik, nazorat guruhidagi 36,40±4,42 kg, tajriba guruhida esa 37,13±4,75 kg ga teng, ishonchlilik (t=1.09; P>0,05). Qiz bolalar nazorat guruhidagi 34,82±4,47 kg, tajriba guruhida esa 33,90±3,94 kg ga teng, ishonchlilik (t=1.83; P>0,05). Bu xam ko‘rsatkichlari nisbatan bir xil ekanligidan dalolat beradi.

Uchinchi antiropametrik ko‘rsatkich – ko‘krak qafasi aylanasi, ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha biz o‘g‘il bolalar nazorat guruhida, tinch holatda 57,21±6,20 sm, nafas olganda 61,72±7,13 sm, nafas chiqarganda 54,32±8,21 sm ga teng. Tajriba guruhida esa tinch holatda 58,74±6,40 sm, nafas olganda 63,13±7,15 sm, nafas chiqarganda 56,10±8,46 sm ga teng. (P>0,05). Ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha qiz bolalar nazorat guruhida, tinch holatda 55,42±6,81 sm, nafas olganda 59,67±7,43 sm, nafas chiqarganda 52,56±8,58 sm ga teng. Tajriba guruhida esa tinch holatda 54,10±5,82



sm, nafas olganda $58,41 \pm 7,70$ sm, nafas chiqarganda $54,34 \pm 8,22$ sm ga teng. ($P > 0,05$).

Keyingi ko‘rsatkich–o‘pkaning tiriklik sig‘imi, ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘g‘il bolalar nazorat guruhida $1,64 \pm 0,10$ l ga teng, tajriba guruhida esa $1,62 \pm 0,11$ l ga teng ishonchlilik ($t=1,71$; $P > 0,05$). Mazkur ko‘rsatkich bo‘yicha qiz bolalar nazorat guruhida $1,53 \pm 0,12$ l ga teng, tajriba guruhida esa $1,51 \pm 0,12$ l ga teng ishonchlilik ($t=1,42$; $P > 0,05$).

Xulosalar

Mavzu bo‘yicha yig‘ilgan manbalarni o‘rganish, olib borilgan pedagogik kuzatuv, ilmiy metodik adabiyotlar tahlili, o‘tkazilgan anketa so‘rovi, olib borilgan pedagogik tajriba natijalari asosida quyidagi ma‘lumotlar dissertatsiya ishini xotima qismini asoslaydi, mamlakatimizda so‘nggi yillarda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining darsdan tashqari mashg‘ulotlari jarayonida yangi axborot texnologiyalaridan faol foydalanilayotganligini ko‘rsatdi.

Ammo mamlakatimizda boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga, balki yuqori sinf o‘quvchilari uchun ham elektron tizim yaratilmagan, ko‘rinib turibdiki, bu monitoringni amalga oshirishni qiyinlashtiribgina qolmay, balki uning sifat ko‘rsatkichlariga ham salbiy ta‘sir qiladi. Barchamizga ma‘lumki, o‘quvchilarga mashg‘ulotlar olib borishda yuklamalar ixtiyoriy ravishda bir xil beriladi, bu esa turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilar organizmiga turlicha ta‘sir etib, ular sog‘ligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini monitoring qiluvchi kompyuter dasturidan foydalanish, jismoniy tarbiya hamda darsdan tashqari mashg‘ulotlarni aniq va real amalga oshirish imkoniyatini yaratdi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga darsdan tashqari mashg‘ulotlarda skandinaviya usulida yurishni qo‘llash hamda o‘nta turdagi jismoniy ko‘rsatkichlarni natijalarini qayd etishda kompyuter dasturidan foydalanish metodikasini yaratilishi, ishlab chiqilgan dasturni o‘quv jarayoniga tatbiq qilish samaradorligi, olingan natijalarni matematik statistik ishlab chiqish hamda ularning ishonchlilik darajasini tekshirish natijalari biz ishlab chiqqan metodikani samadorligini isbotladi, tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi o‘rtasida ($P > 0,05$), bu tajriba guruhidagi bolalarning tadqiqot yakunidagi tajriba guruhi natijalari, nazorat guruhi natijalaridan sezilarli farq qilishi bizni metodikamiz samaradorligini tasdiqlaydi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining darsdan tashqari vaqtlarida skandinaviya usulida yurish qo‘llashga qaratilgan nazorat sinov va testlari tashkiliy-metodik xususiyatlariga asoslangan metodika ishlab chiqildi va samaradorligi asoslab berildi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-6099-sonli Farmoni.



2.M.M.Azizov “Boshlang’ich sinf o’quvchilarini darsdan tashqari vaqtlarida sog’lomlashtirish skandinaviya usulida yurishni qo’llash” mavzusidagi 13.00.04.-Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari nazariyasi va metodikasi ixtisosligi bo’yicha dissertatsiyasi. Chirchiq-2022

3.E.A.Tursunqulov “Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish” mavzusidagi 13.00.04.-Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari nazariyasi va metodikasi ixtisosligi bo’yicha dissertatsiyasi. Chirchiq-2022

4.E.A.Tursunqulov, A.A.Qurbonov “[Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish](#)” Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта 2024/4/4.

5.E.A.Tursunqulov. FUTBOLDA JISMONIY SIFATLARNING ANAMIYATI. Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 3(3). 2024.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТА ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ОЛИМПЕЙСКИМ ЗНАНИЯМ НА ОСНОВЕ ОЛИМПЕЙСКИХ ТРАДИЦИЙ.

Мамазиятов Д.Б., Н.Ж.Мардонов

Самаркандский государственный университет, г. Самарканд, Узбекистан

dmamazyatov@gmail.com

Аннотация: работе показано, что Международное Олимпийское движение в современном обществе Узбекистана имеет перспективы на дальнейшее развитие за счёт постоянного вливания новых видов спорта, активного участия молодёжи в спортивных состязаниях, положительного отношения к спорту, понимания важности и необходимости проведения Олимпийских игр.

Ключевые слова: олимпийское движение, современное общество, молодёжь, международное сотрудничество, взаимопонимание, дружба, олимпийские игры.

Abstract: the work shows that the International Olympic Movement in the modern society of Uzbekistan has prospects for further development due to the constant infusion of new sports, active participation of young people in sports competitions, a positive attitude towards sports, understanding of the importance and necessity of holding the Olympic Games.

Key words: Olympic movement, modern society, youth, international cooperation, mutual understanding, friendship, Olympic Games.

Введение. Все более важное место в системе образования, воспитания и обучения молодежи занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Приобщение молодежи которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в



современных условиях с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов.

В рамках олимпийского движения основным недостатком современной теории и практики педагогической деятельности является то, что из нее, правило, выхватываются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. В данной системе можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у молодежи: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков.

Учитывая важную роль и значение олимпийского образования, а также то, что современное олимпийское движение имеет ярко выраженную гуманистическую ориентацию и призвано содействовать реализации гуманистических идеалов и ценностей, --- целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом (1,2). Следовательно, оно должно носить «спортивно- гуманистический» характер, будучи направлено на формирование у молодежи знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют (2).

Основная часть. Олимпийское движение взаимосвязано и взаимообусловлено со спортом высших достижений. Это значит, что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у молодежи;

-- интерес к спорту, подробности в систематических занятиях спортом, стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты;

-- ориентацию на здоровый образ жизни, проявление, эстетики, нравственности, культуры, гуманного отношения людей друг к другу и природе и т.п.;

-- подробности к активным занятиям спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования физических способностей;



-- интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению.

-- желание участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное, благородное, рыцарское поведение (в соответствии с принципами «честной игра»);

-- стремление быть участником олимпийского движения, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию;

-- гуманистически ориентированную систему чувств и переживаний (чувства личной ответственности за реализацию в спорте и посредством спорта гуманистических ценностей, за исключение в нем антигуманных проявлений, за успешное развитие олимпийского движения; эстетического чувства красоты спорта, чувства негодования, связанного с любыми нарушениями нравственности)

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

-- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;

-- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом сформировать свои занятия спортом чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;

-- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;

-- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусств;

-- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями;

-- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;

-- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с молодежью, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения. Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду.



Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

К сожалению, в реальной практике педагогической работы в рамках олимпийского движения нередко возлагаются неоправданные надежды на то, что с помощью одних лишь лозугов удастся решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Поэтому при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают ученых и специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых форм и методов организации и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют духовно-нравственные и эстетические ценности.

Процесс воспитания студентов на олимпийских традициях можно рассматривать как в рамках теоретического обучения, так и во внеаудиторной деятельности.

Студенты с большим интересом осваивают информацию, которая была включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания» и проводится в учебном процессе во втором семестре обучения после дисциплины «История физической культуры». В рамках дисциплины «Олимпийские знания» рассматриваются социологические, гуманистические, нравственные аспекты олимпийского движения, вопросы социализации в олимпийском спорте, включены исторические аспекты развития олимпийских видов спорта, широко рассматриваются вопросы олимпийских традиций, ритуалов, символики, олимпийского движения, вопросы допинг-контроля.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью удовлетворения потребностей будущих специалистов в знаниях тех областей физической культуры и спорта, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-аспектов физической и спортивной культуры.



Спецкурс «Олимпийские знание» включает в себя следующие разделы:

Разнообразные формы и методы работы в системе олимпийского образования детей и молодежи

Методы	Формы
1. Работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в школах, вузах и других учебных заведениях, (на учебных занятиях, непосредственно связанных с областью физической культуры и спорта, а также в рамках других учебных дисциплин, особенно гуманитарных).	-Проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, презентаций и др; - проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм и т.п; -организация соревнований среди отличников учебы за звание «Самый спортивный отличник» и т.п; -организация Досок (книг) почета для учащихся, успешно сочетающих учебу, спорт, общественную активность и т.п;
2. Необходимость введения специальных занятий, например, «Олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.	- проведение конкурсов рисунков, фотографий и т.п; -Театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику и т.п; -«олимпийский КВН», олимпийский день и т.п; -оформление стендов, фотовитрин и т.д; Изготовление олимпийской символики и т.д;
3. Трансляция кино и видеоматериалов, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма.	-показ фильмов, слайдов и видеороликов; -создание Олимпийских музеев; -организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующихся проблемами олимпийского движения и т.д; -встречи с известными



	спортсменами, участниками Олимпийских игр и тренерами сборных команд; -организация щецфской помощи ветеранам спорта, бывшим олимпийцам и т.д.
--	--

Олимпия. История античных Олимпийских игр;

- игры в Древней Олимпии;
- возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности;
- олимпийское символика;
- олимпийское движение;
- система олимпийского образования;
- допинг. Всемирный антидопинговый кодекс.

Спецкурс предусматривает не только лекции, но и, прежде всего, диалог преподавателей и студентов. Подготовка к такой форме проведения занятий включают в себя поиск таких проблем по теме спецкурса, которые способны вызвать значительный интерес у студентов; переработка учебных материалов в систему проблемных вопросов и задач; продумывание различных вариантов развития сюжетных линий диалога.

На семинарах используются такие активные формы проведения занятий, как выступления студентов с докладами и их обсуждение, дискуссии, круглые столы, малые презентации. Интересу к проблематике спецкурса способствует показ видеофильмов об олимпийских играх.

Для обеспечения эффективного усвоения знаний используется личностно-ориентированное информирование студентов факультета физического воспитания о ценностном содержании олимпийских традиций. Личностный характер трансляции заключается в опоре на имеющийся у студентов социальный опыт участия в массовом олимпийском движении или любого рода причастности к нему. Для того чтобы интенсифицировать актуализацию социального опыта и оптимизировать содержания олимпийских традиций использовался метод моделирования незавершенных ситуаций спортивной или физкультурной деятельности, носящих этически-сложный характер. Их содержание чаще всего основывается на необходимости выбора между спортивным результатом, стремлением к высшим достижениям и социо- и антропоцентрическими ценностями спорта и, в частности олимпизма. Метод заключается в трансляции преподавателем рамочных, стартовых, стартовых условий этически-сложной ситуации и просит студентов завершить его. В ситуации недостатка информации студент вынужден обратиться к имеющемуся социальному опыту как актуальному ресурсу. Анализ собственного опыта обеспечивает развитие способности рефлексивного опосредования собственной жизнедеятельности.



Приобретение опыта решения предлагаемых преподавателем ситуаций стимулирует поисковую активность студента в области ценностного содержания спортивной и физкультурной деятельности, создает условия для формирования своеобразного аксиологического взгляда на объекты, предты, явления окружающего мира.

Дискуссия может организовываться преподавателем или самими, студентами, ее тематика может быть специально подготовленной или возникнуть в ходе моделирования или реше этически-сложной ситуаций. Ни одно мнение в этически сложных условиях не может претендовать на абсолютную правильность, на стороне преподавателя опыт, знания, но это не нарушает равенства всех участников в высказывании и аргументировании собственной точки зрения. содержание дискуссии должно отвечать ряду требований:

- не быть однозначным;
- не быть формальным способом проверки уже усвоенных знаний;
- основываться на личном опыте студентов в сфере олимпийского движения;
- иметь эмоциональные потенциалы .

Для организации рефлексивного анализа может использоваться метод ситуационно-ролевого взаимодействия, содержанием которого становятся актуальные ситуации. Этических поведенческих выборов, сложившиеся в процессе соревнований.

Ситуационно-ролевое взаимодействие в рамках курсов может использоваться при выполнении следующих условий:

1. Содержание ситуационно-ролевое взаимодействие должно отвечать требованиям:

- быть близким к реальным условиям спортивной деятельности;
- содержать острую этическую проблему (она может заключаться в необходимости отдать предпочтение интересам того или лица, в необходимости выстроить иерархию ценностей или в относительности моральных норм в кризисной ситуации);
- не содержать однозначный ответ.

2. Участники взаимодействия должны занимать субъектную позицию.

На занятиях, посвященных такого рода взаимодействию, необходимо успешно передать организаторские функции в руки автора и разработчика ситуации при условии предварительного изложения, обсуждения и уточнения материала. Нельзя допустить постоянного участия одних и тех же студентов. для этого можно давать персональные задания, согласованные с областью интересов, опытом студента.

Преподаватель, с одной стороны, является организатором, выполняет функции контроля, корректировки процесса взаимодействия, а с другой-



может быть его участником. Он видит ситуацию изнутри, может воздействовать на нее игровыми, методами, исходя из своей роли.

Заключение. В результате эффективного анализа студентом вербализуются варианты приемлемого и не приемлемого поведения, актуализируется осознается личностный выбор в рассматриваемой ситуации.

Ценностное содержание олимпийских традиций в поведении и деятельности личности реализуется через использование активных методов обучения (имитационные, организационно-деятельностные, социально-ориентированные игры, ситуационно-ролевое взаимодействие на основе моделирования этически-сложных ситуаций, дискуссии, круглы, малые презентации), предполагающие необходимость осознанных выборов и их аргументации.

Активное включение студентов в систему соревнований обеспечивает возможность для реализации в поведении освоенных норм, правил, ценностей олимпийских традиций, накопления опыта проживания эмоционально-окрашенных ситуаций социальной ответственности, командного единства.

Многие из спортивных соревнований имеют статус Мемориалов и посвящены памяти участников и победителей Олимпийских игр. При организации соревнований – мемориалов особа роль роль отводится пропаганде принципов «Фейр Плей», гуманистических ценностей олимпизма.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа строится в соответствии с выделенной этапностью процесса воспитания студентов на олимпийских традициях.

Основным содержанием (освоения ценностного содержания олимпийских традиций) является, с одной стороны, трансляция а с другой – получение знаний, связанных с олимпийскими традициями, а таким образом поведения идеальности, основной которых являются гуманистически – ориентированная система ценностей олимпизма.

Информация об олимпийских традициях включена в содержание учебной дисциплины «Олимпийские знания». Диагностика эффективности процесса воспитания студентов факультета физического воспитания олимпийских традициях определялась помощью серии тестовых испытаний.

Выводы. В результате проведенных тестирований было выявлено, что использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма (только 65%



достоверных ответов).

При использовании предложенной методики, направленной на обучение студентов олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций, была выявлена положительная динамика результатов, что отразилось в получении 90-100% достоверных ответов, проводимых тестирований. Полученные данные характеризуют эффективность предложенной методики, направленной на получение знаний, связанных с олимпийскими традициями.

Литература:

1. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» - К.: Олимп. Лит., 2009. –С. 641-670.

Родиченко В.С., Столяров В.И. Идеология и олимпийское образование// Теория и практика физической культуры, 1996, № 6, с.

BASHLANG‘ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA YAKKAKURASHCHILARNI TEXNIK USULLARIGA O‘RGATISHDA KLAUSTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH.

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

Alfraganus universiteti Sport faoliyati kafedrası
p.f.b.f.d.(PhD) katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola bashlang‘ich tayyorlov bosqichida yakkakurashchilarning organezimiga klasterlangan maxsus tayyorlov texnik harakatlarining tasiri yoritib berilgan. Shuningdek yakkakurashchilarning o‘ziga xos ayrim turdagi jaroxatlarni oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: klaster uslubi, kurash, tehnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, pedagogik mahorat, mashg‘ulot.

Keywords: cluster style, combat, technical-tactical, physical training, special training, pedagogical mastery, training.

Abstract: In this state, the influence of the cluster of technical and technical units of the special training of the organism of the master of martial arts. Takje dayutsya prakticheskie rekomendatsii, napravellnye na predotvrashchenie otdelnyx vidov travm, kharakennyx dlya masterov edinoborstv.

Аннотация: В статье освещено влияние кластерных технических движений специальной подготовки на организм борцов. Также даются практические рекомендации, направленные на предотвращение отдельных видов травм, присущих мастерам единоборств.

Ключевые слова: кластерный стиль, борьба, технико-тактическая, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогическое мастерство, тренировка.

Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo‘lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog‘liqni mustahkamlash va yosh kurashchilarni chiniqtirish, sport



kurashi texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport kurashi bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy trenirovka uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Trenirovka vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-trenirovka bellashuvlari.

Kirish. Ushbu bosqichda kurashchilar texnik-taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

Yakkakurash sport turlarini rivojlanayotgan mamlakatlar mutaxassislari tomonidan kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning turli bosqich va davrlarini o'z ichiga olgan, xususan, texnik usullarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, mashg'ulot va musobaqa jarayonida kurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va qayta tiklanishiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Lekin, yakkakurash



bellashuvlarining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilarning tayanch-harakat apparatiga katta xajmdagi jismoniy yuklamalar sifatida ta’sir qiluvchi maxsus-tayyorgarlik va korreksiyalovchi mashqlarning pedagogik shartlari bo‘yicha mashg‘ulotlar klasterini amalga oshirishga qaratilgan izlanishlar olib borishga undamoqda. Yakkakurashchilarning tayanch-harakat apparati tizimiga beriladigan og‘ir jismoniy yuklamalar va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo‘llashda zamonoviy usullardan foydalanish, amaliy ko‘rinishdagi texnik-taktik mahorat bilan boshlang‘ich tayyorlov bosqichida yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakatlarga o‘rgatishda klaster uslubidan foydalanishni takomillashtirish masalasi dolzarbligini taqozo etadi. [3; 276-277-b.].

Yakkakurashning ko‘p turlari mavjud, ammo olishuvni olib borishning turli xil texnikalariga qaramay tayyorgarlikda katta o‘xshashliklar mavjud. Mashg‘ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. Shug‘ullanuvchilarni tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o‘rgatish kerak, unga o‘zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama-yakka kurash mashg‘ulotlarini olib borish uchun zarur bo‘lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o‘rgatish muxim xisoblanadi [2; 295-b.].

Chalqanchasiga yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishni o‘rganib chiqish uchun ayrim tadqiqotchilar ikkita mashqni keltiradilar, bu, albatta, ushbu elementni mahorat darajasida egallash uchun yetarli emas fakat bilish darajasida egallab olishga imkon beradi. Yonboshga yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishni egallab olish uchun o‘nta mashq tavsiya qilingan, bular ushbu elementni o‘rganishda murabbiy arsenalini yetarli darajada kengaytiradi. Ko‘krakka yiqilishda o‘zini ehtiyot qilishning ushbu elementini o‘rganish uchun uchta mashq tavsiya etiladi, bu ham ushbu elementni mahorat darajasida egallab olish uchun yetarli hisoblanmaydi.

Kurashchini tayyorlashda asosiy o‘rinni jismoniy tayyorgarlik egallaydi. Kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg‘uloti samaradorligining “poydevor toshi” hisoblanadi. Tayyorgarlik bosqichlarida klaster uslubi yordamida kurashchilarni jarohatlanishi holatlarini oldini olish va musobaqa sharoitida maxsus-tayyorlov mashqlar samaradorligini oshirishga qaratish muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tizimi ikkita uzviy bog‘liq elementlarni o‘z ichiga oladi; umumiy va maxsus tayyorgarlik. Yakkakurashchilar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korreksiyalovchi mashqlarni klaster uslubi orqali qo‘llash zarur. [1; 285-b]

Olimlar fikriga ko‘ra, jismoniy sifatlar tayyorgarlikning barcha tomonlarini mukammallashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy xususiyatlarni tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayon hisoblanib, umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda, sportning aniq bir turida muvaffaqiyatga erishishda va mashg‘ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan harakatlanish xususiyatlarining uyg‘un rivojlanish jarayoni shuni ta’kidlaydi-ki, maxsus jismoniy



tayyorgarlik birinchi navbatda organlar va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funktsional imkoniyatlarini ko'tarishga, tanlangan sport turi talablariga qat'iy qo'llaniladigan harakatlar xususiyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Pedagogik sharoitlarning kurashchi uchun zarur bo'lgan xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sirini tashkil etish jarayonlari mashg'ulot ishlarini tuzishda ketma-ketlik va asta-sekinlikni talab qiladi, sport kurashida jismoniy mashqlarni tasniflash bilan bog'liq uslubiy ishlarda o'z aksini topgan. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatlilikini oshirishga ko'maklashib funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Ushbu mashg'ulotlar sportchilar malakasiga bog'liq holda ishlatiladi.

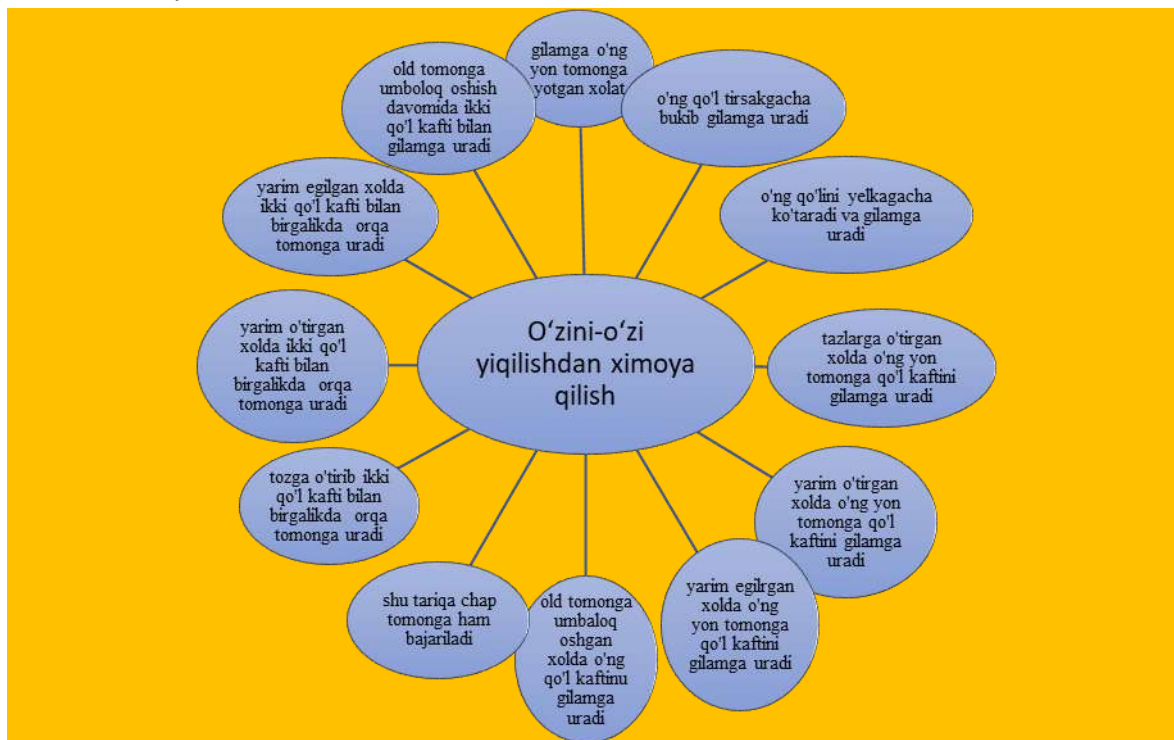
Maxsus tayyorgarlik mashqlarning bunday talqini bilan kelishish qiyin, chunki ular ko'pincha tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi vositalariga kiradi. Bizning fikrimizcha, ushbu guruhga kurashchilar organizmini qiyin moslashuvchi faoliyatga tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlarni kiritish lozim, ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilishga karatilgan vazifaning muhimligi tufayli mashqlarning alohida guruhini tashkil qilish va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korreksiyalovchi mashqlardan foydalangan xolda amalga oshirish yuqori malakaga erishishga zamin yaratadi.

Yakkakurashchilar Klaster uslubi qo'llash orqali maxsus mashqlar mahoratini egallashni bevosita ta'minlovchi ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadlariga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (yetakchi) va taqlid qilish. Maxsus tayyorgarlik (yetakchi) mashqlar asosan kurashning texnik usullarni, shuningdek taktik-texnik komplekslarni bajarishda harakatlar tuzilmasiga muvofiq keladi va ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Eng avvalo klaster tushunchasiga izoh berib o'tsak: Klaster ingliz tilidagi (cluster) so'zidan olingan bo'lib yaxlit holatning elementlarga bo'linishini anglatadi, lekin har bir element o'z xossalari bilan to'laqonli mustaqillikga ega, shuning uchun xam, o'quv mashg'ulotlarida pedagogik sharoitlar yaratish va maxsus tayyorlov mashqlarini qo'llashda aynan ushbu elementlar xususiyatlarini ochib berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan; Kurash o'quv mashg'ulotini yaxlit pedagogik jarayon ekanligini tassavur kilsak, unda katnashuvchi sub'ektlar ya'ni, murabbiy va shug'ullanuvchilar, mashg'ulot utkazish uchun asos bo'lgan huquqiy-me'yoriy hujjatlar, sport zalining kurash turi talablariga to'liq javob berishi va u yerda yaratilgan xavfsizlikni ta'minlovchi omillar, va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilish zamon talabi bulib kolmokda. Ushbulardan kelib chikib mazkur ilmiy izlanish o'zbek kurashi o'quv-mashg'ulotlari pedagogik sharoitlarini hamda maxsus-tayyorlov mashqlarining klaster usulida tashkilashtirishni sinovdan utkazishga karatilgan. [5; 34-36-b]

Yuqorida biz ta'kidlagan fikrlar yaxlit bitta o'zini-o'zi yiqilishdan ximoya qilish, maxsus mashqini klaster usulida o'rgatish davrida, xayolan tassavur qilish



(abstraksiya) tanqidiy fikrlash, eng muxumi mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Klaster usuli, odatda sxema shaklida namoyon bo‘ladi, masalan “o‘zini-o‘zi yiqilishdan ximoya qilish”, maxsus mashqini o‘rgatishda, u quyidagicha bo‘lishi mumkin.



Shunday qilib, birinchi navbatda, maxsus tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan holda, gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga umbaloq oshgan xolda o'ng qo'lini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umbaloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga uradi. “O‘zini-o‘zi yiqilishdan ximoya qilish” maxsus tayyorgarligini mohirona yakuniga yetkaziladi. “O‘zini-o‘zi yiqilishdan ximoya qilish” maxsus tayyorgarligini, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo‘lmaydi. [4; 43-47-b]

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o‘rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko‘rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan holda, xar bir bog‘liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; O‘zini-o‘zi yiqilishdan ximoya qilishda maxsus tayyorgarligini barcha jihatlar: gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha



bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga umbaloq oshgan xolda o'ng qolini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umboloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga urish va boshqa harakatlar qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash holatlar boshqa texnik usullarni bajarishda ham qo'llaniladi.

Xulosa. Shunday qilib, shuni tasdiqlash mumkinki, maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarni texnik harakatlariga bo'lgan maxsus harakatlar ta'sirlarga tayyorlash, xavfsiz yiqilishni ta'minlashga imkon beradigan klaster vositalarni o'z ichiga oladi, tuzatuvchilari esa yakkakurashchilar mashg'ulotining “qattiq” ta'sirini yumshatishga yordam beradi.

Klaster uslubini qo'llash va texnologiyasini amalga oshirish va texnik tayyorgarlik va tuzatish vositalarini qo'llashda klaster uslubini ishlab chiqish va bellashuvga kirishish jarayonida kurashchi his qiladigan ta'sirni aniqlash va o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida kurashchini jarohatlanishi oldini olishda qo'llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri blok-sxemasini inobatga olgan xolda tayyorlash zarur hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.
2. Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T-2019. 195 b.;
3. M. N. SHUKUROV Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. Yakkakurashlar) T “O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI” 2021, 152-bet.
4. Шукуров М.Н. Кураш машғулотларини ташкил қилишнинг педагогик шароитларини такомиллаштириш *ФАН-СПОРТГА Илмий назарий журнал* 2020/5 43-47 б
5. Шукуров М.Н. Шароити иссиқ бўлган ҳудудларда Кураш машғулотларини ташкилқилишнинг педагогик шароитларини такомиллаштириш. *ФАН-СПОРТГА Илмий назарий журнал* 2021/2 34-36 б



OLIMPIZM VA OLIMPIYA HARAKATI TA'LIMIDA O 'QUVCHI YOSHLARNI TARBİYALASHDAGI AHAMIYATI ALFROGANUS UNIVERSITY SPORT FAOLIYATI KAFEDRASI

Tilloyev Doniyor Raximovich
dotsent. v.b

Kalit so'zlar: olimpizm, insonparvarlik qadriyatlar, olimpiya harakati, olimpiya ta'limi, olimpiada tamoyillari, olimpiya o'yinlari, olimpiya g'oyasi, olimpizm ruhi, olimpiya xartiyasi.

Ключевые слова: олимпизм, гуманитарные ценности, олимпийское движение, олимпийское образование, олимпийские принципы, олимпийские игры, олимпийская идея, олимпийский дух, Олимпийская хартия.

Key words: Olympism, humanitarian values, Olympic movement, Olympic education, Olympic principles, Olympic Games, Olympic idea, Olympic spirit, Olympic Charter.

Muammoning dolzarbligi. Mamlakatimiz yoshlarini har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalashda olimpiya ta'limining insonparvarlik, halollik, olimpiada madaniyati, qadriyati, olimpizmning gumanistik g'oyalarini va bilimlarini shakllantirish samarali tizimini yaratish maqsadga muvofiq, olimpizmning asosiy tamoyillari, olimpiya harakatlariga ko'maklashish, insonning demokratik huquqlaridan biri, u ham bo'lsa sport bilan shug'ullanish bo'lib, unga kerakli shart-sharoitlarni vujudga keltirishda rahnamolik qilish, har bir insonga sport bilan shug'ullanishga ko'maklashish, insonlarni (har jihatdan) kamsitilishining barcha xildagi ko'rinishlariga barham berish bilan olimpiya xarakatiga aloqasi bor har bir mamlakat yoki shaxs Olimpiya Xartiyasi qoidalariga rioya qilishi va XOQni tan olishi zarur xisoblanadi, chunki olimpizmning maqsadi jamiyatda tinchlik yaratish orqali insonni qadr-qiymatini yuqori pog'onalariga ko'tarishdir, olimpizmga teng keladigani g'oya dunyoda yo'q. Zamonaviy olimpizm jamiyatning ijtimoiy va madaniy hayotida alohida o'rin tutadi, odamlarning turmush tarziga jiddiy ta'sir o'tkazadi va uni shakllantiradi, odamning sport faoliyati tarzini vujudga kelishida as qotadi.

Sport va olimpizmning ijtimoiy va falsafiy muammolari P. de Kubertenning ijodiy merosiga murojaat qilishni talab qiladi. Bu o'rinda, avvalo, Olimpiya harakati kontseptsiyasi asoschisining sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari, Olimpiya harakati va Olimpiya o'yinlarini qayta tiklashga bag'ishlangan asarlarini tilga olishimiz kerak.

So'nggi yillarda Olimpiya ta'limi va olimpizm bo'yicha ko'proq tadqiqotlar paydo bo'ldi. Olimpizm g'oyalarini keng yoyish zarurligini Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidentlaridan biri H.A. Samaranch XOQning 100 yilligiga bag'ishlangan XI Olimpiya Kongressidagi nutqida (1994) "Olimpizmga o'rgatish jamiyatning



barcha qatlamlarida amalga oshirilishi kerak" deb ta'kidladi. Ushbu kongressning qisqacha mazmunida quyidagilar qayd etilgan: “Olimpiyaning axloqiy, madaniy va ma'rifiy qadriyatlarini tarqatish Olimpiya harakatining barcha ishtirokchilari tomonidan sport amaliyotini kengaytirishga qaratilgan sa'y-harakatlari munosabati bilan faollashtirilishi kerak. Olimpiada tamoyillari bilan ta'limning ayniqsa samarali shakli bo'lib, uni faol rag'batlantirish kerak.

Tadqiqot maqsadi. Olimpizm bizning zamonamizning haqiqati bo'lganligi sababli, uni o'rab turgan voqelikdan tashqarida ko'rib chiqish mumkin emas va shuning uchun zamonaviy olimpiya harakatini olimpiya g'oyasining gumanistik yo'nalishini obro'sizlantiradigan hodisa deb hisoblash mumkin. Biroq, falsafiy va gumanistik qarashlar asosida shakllangan olimpiya dunyoqarashining qadriyat komponenti kontseptsiya olimpiya harakatining boshqa, muhimroq jihatlarini ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi. Olimpiya g'oyasining rivojlanishi, olimpizm g'oyalarini zamonaviy jamiyatga joriy etish, insonparvarlik g'oyalariga asoslangan zamonaviy sportning asosini yangidan yaratish talab etiladi.

Tadqiqot vazifasi. Zamonaviy olimpizm jamiyatning ijtimoiy va madaniy hayotida alohida o'rin tutadi, odamlarning turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, sport madaniyatini shakllantiradi. U insonparvarlik qadriyatlari: odamlarning ezgu niyati, tinchlikka intilishi, o'zaro tushunish yo'lidagi hamkorlikni o'zida mujassam etgan muhim ijtimoiy-madaniy shakllanish sifatida dunyoda e'tirof etilgan.

Olimpiya Xartiyasi olimpizmni "hayot falsafasi" deb ta'riflaydi: "Olimpizm - bu hayot falsafasi bo'lib, u tana, iroda va aqlning fazilatlarini muvozanatli bir butunga birlashtiradi. Sportni madaniyat va ta'lim bilan uyg'unlashtirgan olimpizm sa'y-harakatlardan zavqlanish, yaxshi o'rnatilgan tarbiyaviy ahamiyati, ijtimoiy mas'uliyat va umuminsoniy asosiy axloqiy tamoyillarga hurmatga asoslangan turmush tarzini yaratishga intiladi”.

Sport maydonlarida aldash, zo'ravonlik yoki adovatning har bir holati sportning ijtimoiy tizimi to'g'ri ishlamayotganligidan ogohlantirish bo'lib xizmat qiladi. Masalan, sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar o'rtasida tajovuzkor xatti-harakatlarning yuqori darajasi jamiyatga yoshlarni ijtimoiylashtirish institutlari o'z vazifalarini bajara olmayotganligidan, umuman jamiyatning, xususan, sportning axloqiy tamoyillarini qayta ko'rib chiqish zarurligidan dalolat beradi. Shu munosabat bilan insonparvarlik ta'lim dasturlari sport bilan shug'ullanadigan o'smirning ijtimoiylashuv jarayonini to'g'rilaydigan ijtimoiy-pedagogik amaliyotlar sifatida birinchi o'ringa chiqadi. Bu dasturlarning asosiy maqsadi sport va uning atrofidagi muhitni yaxshilash, uning ma'naviyatini yuksaltirish, shuningdek, shaxs va jamiyat madaniyatini rivojlantirishdan iborat.

Ushbu dasturlarni yaratish zarurati dunyoning turli mamlakatlarida yoshlar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar bilan tasdiqlanadi, unga ko'ra

-yoshlar orasida olimpizm haqidagi bilim darajasi past;



-o'rta maktab yoshlar uchun sport va Olimpiya harakati qadriyatlari haqidagi bilim manbai emas;

- Murabbiylar va o'qituvchilar tarkibi olimpizm haqida kerakli bilimga ega emas.

-Shunday qilib, bir qator sport va ijtimoiy harakatlarning ko'plab fundamental hujjatlarida qayd etilganidek, sportchilar (ham havaskorlar, ham professionallar) bilan ishlashda sport-gumanistik dasturlardan foydalanish zarurati va maqsadga muvofiqligi pishib yetdi.

Aslida, olimpizm kontseptsiyasiga xos bo'lgan amaliy amalga oshirishning ikki tomoni mavjud sport (mavjudlikning dastlabki, ajralmas atributi sifatida) va pedagogik (faoliyatning muhim istiqbolli yo'nalishi sifatida). Biz olimpizm falsafiy kontsepsiyasini amalga oshirishning pedagogik jihatlariga to'xtalamiz.

Sport sohasidagi gumanistik ta'lim dasturlarini tahlil qilish ushbu faoliyatning ikkita asosiy yo'nalishini aniqlashga imkon beradi, ular pirovardida olimpizmning gumanistik maqsadiga xizmat qiladi, umumiy nazariy tamoyillarga asoslanadi va qoida tariqasida bir xil uslubiy usullardan foydalanadi.

Birinchi yo'nalish yoshlarning Olimpiya o'yinlari, olimpizm g'oyalari va qadriyatlari, adolatli o'yin tamoyillari haqidagi bilimlarni o'zlashtirishga qaratilgan Olimpiya ta'lim dasturlarini o'z ichiga oladi. Olimpizm falsafasi va Fair Play g'oyasi o'rtasidagi yaqin aloqani ta'kidlagan holda, ushbu o'quv faoliyati yosh avlodning xulq-atvorini haqiqiy Olimpiya ruhiga mos ravishda shakllantirishga intiladi. Fair Play haqidagi bilimlar odatda boshqa Olimpiya bilimlari kontekstida taqdim etiladi.

Olimpiya ta'limi amaliyotida alohida yo'nalish umumta'lim maktablarining pedagogik jarayonida olimpiya ideallarini qo'llash bilan bog'liq. Qoidaga ko'ra, Olimpizm dasturi uchta blokni o'z ichiga oladi: 1) Olimpiya bilimlari; 2) jismoniy tarbiya va salomatlik; 3) badiiy va estetik.

Maktab amaliyotida asosiy o'rinni olimpizm g'oyalari va olimpiya harakati targ'iboti egallaydi. Olimpiya ta'lim kontseptsiyasi qadimgi yunonlarning falsafiy e'tiqodiga har bir insonning ma'naviy va jismoniy uyg'unlikka intilishiga asoslanadi. Ushbu kontsepsiyadan kelib chiqib, maktablarda o'quvchilarning dunyoqarashini kengaytirish, ularda sport mentaliteti, yuksaklikka intilishni shakllantirishga qaratilgan olimpiada darslarining ta'lim dasturi ishlab chiqildi.

Xorijiy mamlakatlarda nafaqat umumta'lim maktablari, balki o'smirlar sport klublari uchun “Fair Play” g'oyalari asosida olimpiya ta'lim dasturlari ishlab chiqilib, turli mahorat darajasi va mutaxassisliklari bo'yicha sportchilar bilan ish olib borilmoqda.

Kanada, Shveytsariya, Germaniya, Gretsiya va boshqa mamlakatlarda bolalar va yoshlarni “Fair Play” tamoyillarini tushunish va hurmat qilishda tarbiyalashga qaratilgan maxsus ta'lim dasturlari joriy etilgan.

Xorijda Fair Play Olimpizm bo'yicha o'quv dasturlarining maqsadi:



-ijobiy insoniy qadriyatlarni, halollik, bag'rikenglik va olimpizm g'oyalarini yoyish;

-bolalar va yoshlarni o'z mamlakatining madaniyati, tarixi va xususiyatlarini tushunish va hurmat qilishga o'rgatish;

-bolalar va yoshlarda aqliy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar va boshqa millat bolalariga nisbatan bag'rikenglik tushunchasi va qiziqishini uyg'otish;

-bolalarda salomatlikni mustahkamlashning eng muhim vositasi sifatida jismoniy fazilatlarini va sportga qiziqishni rivojlantirishga ko'maklashish.

Xulosa

Yuqorida aytilganlarning barchasidan xulosa qilishimiz mumkinki, O'yinlarni tijoratlashtirish zamonaviy jamiyatda olimpizmning mashhurligi va ahamiyatiga katta zarar etkazadi,“O'yinlarning tijoratlashuvi yanada yaqqol ko'rinib borar ekan, XOQning butun Olimpiya harakati taqdiri va uning rentabelligi haqidagi tashvishi ham ortib bormoqda.XOQning sobiq prezidenti Samaranch sportdagi "poklik" uchun urushda umidsiz mag'lub bo'lganini bir necha bor ochiq tan oldi. Shunday qilib, agar qadim zamonlarda Olimpiya o'yinlari kamolotga intilish timsoli bo'lgan bo'lsa, bugungi kunda ular asosan pul topish imkoniyati bilan bog'liq va insonning ochko'zligi timsolidir.Professional sportchilar professional yondashuvni keltirdilar. Huizinga o'yinning mohiyati haqida ta'kidlaganidek, "qoidalarga bo'ysunmaydigan yoki ularni chetlab o'tadigan o'yinchi o'yinni buzuvchi hisoblanadi. "Adolatli" tushunchasi o'yin faoliyati bilan chambarchas bog'liq: halol, munosib o'ynash kerak". Ammo "fair play" dollar olib kelmaydi va musobaqaning asosiy maqsadi ishtirok etish emas, balki g'alaba edi.Shu sababli, sportchilar dopingdan foydalanishni boshlagan bo'lsa, ajab emas.

Shunday qilib, olimpizmning gumanistik kontseptsiyasi o'zining haqiqiy timsolidan ancha uzoqda, natijada Olimpiya o'yinlari g'ayriinsoniy qobiliyatlarning yorqin, rang-barang tomoshasiga ajoyib shouga aylandi.

Olimpiya o'yinlarining hozirgi holatiga ta'sir ko'rsatadigan ikkinchi holat 1983 yilda, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi o'zining marketing bo'yicha mutaxassisi ta'biri bilan aytganda, "dunyodagi eng foydali rivojlanmagan ramzlar" - Olimpiya halqalarini tijoratlashtirishga qaror qilganda paydo bo'ldi.

Bu, shuningdek, Olimpiadaning o'ziga xos belgisiga aylangan keng tarqalgan tijoratchilik muhitini yaratdi. O'yinlarning tijoratlashuvi Olimpiya harakatining ruhini o'zgartirdi, u ilgari juda ko'p ritsarlik tartibiga ega edi - uning ramzi, fidoyilari va bo'limi, rolini xalqaro qo'mita o'ynagan. Olimpiya o'yinlarini tijoratlashtirishga e'tibor Olimpiya harakatining boshqa, muhimroq jihatlarini ko'rib chiqishni imkonsiz qiladi - birinchi navbatda, zamonaviylikka e'tibor qaratgan holda Olimpiya g'oyasini rivojlantirishga murojaat qilish va zamonaviylikka olimpizm g'oyalarini kiritish. jamiyat, boshqacha qilib aytganda, insonparvarlik g'oyalariga asoslangan zamonaviy sportning asosini qayta yaratish.



Адабиётлар ро‘yxати

1. D.R.Tilloev. Ўзбекистон ва xorijiy mamlakatlarda voqelik sarguzash turizmini tashkil etishning o‘ziga xosligi va zamonaviy bosqichi.-M.: Alfraganus xalqaro ilmiy jurnali 2-son Toshkent 2023 yil. – 73-75 b.
2. D.R.Tilloev. Ta’lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o’tkazish algoritmi. – Alfraganus xalqaro ilmiy jurnali 3-son 61-65 b Toshkent 2023 yil
3. D.R.Tilloev. Dam olish oromgohlarida turistik sayirlarni tashkil qilish.- M.: Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman. Chirchiq shahri 553 b. 2023 yil..

ДЗЮДОЧИЛАР МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ БАҲОЛАШ БЎЙИЧА ИЛГОР ТАЖРИБАЛАР ТАҲЛИЛИ

А.Холматов
Ўқитувчи

Дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш юқори аҳамиятга эга илмий масала саналади. Мазкур мақолада энг илгор ва оммабон деб ҳисобланган махсус дзюдо тестлари таҳлил этилган. Тестларга қўйиладиган талаблар ва мусобақа фаолиятининг ўзаро алоқадорлиги инобатга олиниб, тестларнинг муайян хусусиятлари баҳоланган ва хулосалар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар. Дзюдо, мусобақа фаолияти, махсус дзюдо тестлари, талаблар.

Оценка соревновательной деятельности дзюдоистов является важной научной проблемой. В этой статье анализируются специальные тесты по дзюдо, которые считаются наиболее продвинутыми и популярными. Принимая во внимание требования к тестам и взаимосвязь соревновательной деятельности, были оценены определенные особенности тестов и сделаны выводы.

Ключевые слова. Дзюдо, соревновательной деятельности, специальные тесты по дзюдо, требование. Evaluation of the combat activity of judo athletes is considered as a crucial scientific problem. The special judo

tests were analyzed in this paper which is advanced and popular. Taking into account the requirements for the tests and interrelationship of the competitive activity, certain features of the tests were evaluated and conclusions were developed.

Key words. Judo, struggle activity, Special Judo Tests, demands.

Долзарблик. Спорт курашлари тараққиётининг бугунги даврида ҳам мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш муаммоси долзарблигича қолмоқда. Бу ўринда кўп сонли тадқиқот ишлари ва мутахассисларнинг изланишлари натижалари фикримизни тасдиқлайди. Мусобақа фаолиятини баҳолаш юзасидан қатор мутахассисларнинг илмий тадқиқот ишлари алоҳида аҳамият касб этади (Смоляр.С.Н., 1982., Пахомов.А.С., 1983., Туманян.Г.С. ва ҳаммуаллифлар, 1986., Иванов.И.И. ва ҳаммуаллифлар, 2004).

Спорт назарияси, хусусан, дзюдо бўйича олиб борилган тадқиқотлар ва илмий-педагогик кузатишлар шуни кўрсатадики, спорт тайёргарлигининг ҳар бир босқичида мусобақалар муҳим аҳамият касб этади. Мусобақалар шарт-шароити ва уларнинг умумий хусусиятлари спортчи тайёргарлик даражасини тавсифлайди. Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари бир қарашда оддий ва аҳамиятсиз омилдек тасаввур уйғотиши шубҳасиз. Аксарият ҳолларда мутахассислар спортчининг мусобақа фаолиятини баҳолаш масаласига



етарлича эътибор қаратмайдилар. Мусобақа фаолиятини оддий тайёргарлик махсули ёки шунчаки жисмоний ёки техник-тактик маҳоратни намоёни қилиш воситаси сифатида баҳолайдилар. Ваҳоланки, мазкур масала бўйича эгалланган илмий билимлар ва тажрибаларни умумлаштириладиган бўлса, мусобақа фаолиятини баҳолаш ва илмий тадқиқ этиш ўзига хос тадқиқот объекти сифатида акс этади. Бу борада илмий маълумотларнинг етишмаслиги ушбу масалани илмий муаммо сифатида мутахассислар ва олимлар олдига вазифа сифатида олиб чиқади.

Спорт турларининг хусусиятлари уларни турли ёндашув асосида таснифлаш заруратини кўрсатади. Илғор хорижий адабиётлар ва етакчи муаллифларнинг маълумотлари шунини тасдиқлайдики, спорт турларининг мусобақа фаолияти уларнинг характерли жиҳатлари ва специфик асосларини фарқлашга имкон беради [1]. Дзюдо ўз моҳиятига кўра, ациклик спорт тури ҳисобланади ва мусобақа фаолияти “нотекис” ҳаракатлардан ташкил топади [2]. Мусобақа фаолиятининг бундай ўзига хослиги ушбу спорт турида тадқиқотлар олиб бориш жараёнини ҳам алоҳида ёндашув асосида ташкил этиш заруратини юзага келтиради. Шу нуқтаи назардан қаралганда, мусобақа фаолияти тайёргарлик жараёнида марказий ўринни эгаллайди ва спортчининг тайёргарлик даражасини аниқлаш имкониятини оширади [3].

Бир қатор мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқот ишлари, дзюдочилар мусобақа фаолияти турли ёндашув асосида ташкил этилганлигини кўрсатади (Пилоян.Р.А., 1971, Коблев.Я.К. ва ҳаммуаллифлар, 1979, Коблев.Я.К., 2004, А.В.Еганов, 1998, Путин.В.В. ва ҳаммуаллифлар, 2000, Segedi I., 2014, Franchini E., 2010, 2011, Sterkowicz S., 2012, Miarka B., 2011). Шунга қарамай, мусобақа фаолиятини баҳолаш бўйича оптимал ва энг самарали деб ҳисобланадиган меъзонлар ишлаб чиқилмаганлиги мутахассислар томонидан таъкидланади [4]. Мусобақа фаолиятини баҳолаш борасидаги илғор тажрибалар, хусусан, махсус дзюдо тестлари ҳақидаги маълумотлар етарлича ўрганилмаган. Улар ҳақидаги тўлиқ маълумотлар, тестларнинг об'ективлиги ва информативлиги тўғрисидаги умумлаштирувчи хулосалар шакллантирилмаган. Қисқа қилиб айтганда, мақола мавзуси бўйича тўлақонли кузатишлар амалга оширилмаган. Мазкур жиҳат бевосита дзюдо мураббийлари ва мутахассисларига спортчининг имкониятларини аниқлаш жараёнидаги муаммоларни юзага келтириши табиий, албатта.

Амалиётда энг кўп қўлланиладиган баҳолаш тестлари ўзининг илмий аҳамияти ва аниқлиги билан мутахассислар диққатини тортиши кузатилади. Дзюдочилар мусобақа фаолияти баҳолаш бўйича махсус тестларнинг маълумотларни қанчалик юқори аниқликда таъминлаб бериши бевосита ушбу тестларнинг даражасини ҳам характерлайди. Шунга қарамай, энг илғор ва етакчи деб тахмин қилинадиган баҳолаш тестлари ҳам маълум чегаравий имкониятларга эгаллиги уларнинг “камчилиги” сифатида қаралади. Ўз навбатида ушбу “камчилик” мусобақа фаолиятининг энг муҳим жиҳатини тадқиқ этиш ва баҳолаш имкониятини бера олмаслиги мумкин.

Махсус адабиётларни таҳлил этиш кураш турларида, хусусан, дзюдода мусобақа фаолиятини баҳолаш жараёнларини асосан икки йўналишда ташкил этиш мумкинлигини кўрсатади. Биричидан, мусобақа фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичларини баҳолаш, иккинчидан, мусобақа фаолиятининг реал



хусусиятларини акс эттириши мумкин бўлган физиологик кўрсаткичлар. Кузатишлар ва дастлабки таҳлиллар, мазкур йўналиш бўйича қатор методик ишлар амалга оширилганлигини кўрсатади. Аммо, замонавий адабиётларда дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш борасида янгича ёндашув зарур эканлиги алоҳида таъкидланади [5, 6]. Юқоридаги фикрларни инобатга олган ҳолда муаллифлар дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш масаласи долзарб деб ҳисоблайди.

Материаллар ва методлар. Мақола мавзусини тўлақонли ёритиш мақсадида шартли равишда икки ёндашув амалга оширилди:

А) реал мусобақа жараёнида беллашув фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичларини таҳлил қилишга қаратилган тадқиқотлар;

Б) мусобақа фаолиятини лаборатория шароитида тестлашга қаратилган, дзюдочи жисмоний, техник-тактик ва функционал кўрсаткичларини баҳолашга қаратилган тадқиқотлар.

Муаммони ўрганишда қуйидаги тадқиқот усуллари қўлланилди:

1. Булен кидирув тизими қўлланилди (Boolean Search). Ушбу жараёнда маълумотларни умумлаштириш ва излаш “Ва”, “Ёки”, “Ва-Ёки” мезонлари асосида олиб борилди. Дзюдо бўйича мусобақа фаолиятининг турли кўрсаткичларини баҳолашга доир маълумотлар ушбу мезон асосида қидирилди.

2. Мавзуга доир махсус адабиётлар (илмий мақолалар, қўлланмалар, тадқиқот ишлари натижалари, диссертация ва бошқалар) таҳлил этилди. Scopus, Science-Direct, PubMed, Google Scholar каби халқаро илмий-техник маълумотлар базаларидаги манбаалар тадқиқот ишини амалга оширишда фойдаланилди.

3. Маълумотларни излашда уларнинг нашр муддатига чекловлар қўйилмади. Шунингдек, ўзбек, рус ва инглиз тилидаги маълумотлар мавзунини ўрганишда кенг фойдаланилди.

4. Тадқиқотлар (мавжуд тестлар) сифатини баҳолаш. Мазкур жараён бевосита 5та мезон бўйича баҳоланди: I) намуна ҳажми (иштирокчилар сони); II) иштирокчилар хусусиятлари билан боғлиқ бўлган кўрсаткичлар (ёш, жинс, спорт малакаси ва антропометрик кўрсаткичлар); III) тест ўтказиш бўйича ички ва ташқи факторларнинг аниқлиги; IV) тест ва ре-тест оралиғидаги муддат; V) тест ўтказиш шарт-шароитларининг стабиллиги. Барча олинган маълумотлар, жумладан, муаллифлар ва нашр йили ҳақидаги муҳим маълумотлар жадвал шаклида ифодаланди. Тестлар 5та мезон бўйича баҳоланди.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси.

Мусобақа фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичларини баҳолаш.

Бизнинг

кузатишлар шуни кўрсатадики, дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш бевосита мусобақа қоидалари билан узвий боғлиқ экан. Спортчининг умумий фаоллиги бир қанча техник-тактик ҳаракатлар мажмуидан ташкил топади. Натижада дзюдочининг умумий фаоллик кўрсаткичи юзага келади. Аммо, айрим муаллифлар фикрича [7], беллашув фаолиятининг техник-тактик кўрсаткичлари қуйидаги кўрсаткичлар асосида баҳоланиши таклиф этилган: а) фаоллик; б) хужум ҳаракатларининг ишончлилиги; в) натижавийлик; г) комбинациялашганлик; д) вариантлилиги.

Мавзуга доир адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мутахассислар томонидан яқкакурашчилар мусобақа фаолияти қуйидаги умумий бирликка эга



бўлган кўрсаткичлар асосида баҳоланиши таклиф этилган: 1. Қўлга киритилган (ёки, ютқазилган) усулларнинг ўртача баҳоси, ўртача балл, сифат коэффиценти, сифат; 2. Қўлга киритилган (ёки, ютқазилган) баҳоларнинг ўртача зичлиги, қўлга самарадорлик, самарадорлик кўрсаткичи, ҳужум ишончилиги коэффиценти, техник-тактик тайёргарликнинг миқдор кўрсаткичи, самарадорликнинг миқдор кўрсаткичи, техника самарадорлиги; 5. Ҳимоя ишончилиги, ҳимоя самарадорлиги; 6. Беллашув жараёнидаги ҳужум ва ҳимоя ишончилигининг умумий миқдоридан келиб чиқувчи ҳаракатларнинг самарадорлик коэффиценти; 7. Фаоллик; 8. Ҳужум интервали, самарали ҳужум интервали; 9. Усуллар хилма-хиллиги; 10. Техниктактик тайёрланганлик кўрсаткичи; 11. Сифат кўрсаткичи; 12. Фаоллик кўрсаткичи, вақтинчалик фаоллик кўрсаткичи.

Бизнинг фикримизча юқоридаги кўрсаткичлар бир-бири билан боғлиқ ва биринчиси бошқа кўрсаткичларнинг юқори бўлишига сезиларли таъсир этади. Таъкидлаб ўтиш керакки, айрим баҳолаш мезонлари бугунги кун талабларига мос келавермайди. Масалан, усуллар хилма-хиллиги, техниктактик тайёрланганлик кўрсаткичи каби баҳолаш мезонлари асосида беллашувни баҳолаш аксарият ҳолларда спортчининг тайёргарлиги ва мусобақа фаолияти ўртасидаги боғлиқликни акс эттирмайди. Айрим спортчилар борки, фақат муайян (чекланган) усуллардан самарали фойдаланган ҳолда ютуққа эришади. Бу хусусият бевосита уларнинг мусобақа фаолияти юқори даражада эканлигини характерлайди.

Юқоридаги маълумотлардан кўринадикки, мусобақа фаолиятини баҳолаш ўзига хос ёндашувни талаб этади. Мусобақа фаолиятини самарали баҳолашда бир қатор омилларни ҳисобга олиш керак. Мусобақа жараёнида мусобақа фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш ва маълумот йиғишнинг қуйидаги методлари таклиф этилган:

1. Мураббийлар, ҳакамлар, томошабинлар ва спортчилардан сўровнома олиш, хусусан, беллашувдан сўнг дарҳол; 2. Педагогик кузатиш; 3. Тестлаштириш, стенография; 4. Видеотасмага ёзиш.

Дзюдода техникаси классификациясига кўра техник усуллар улоқтириш, ушлаб туриш, оғриқ бериш ва бўғиш усулларида иборат. Мусобақа олиб бориш тик туриб ва партерда (ётган ҳолда курашиш) амалга оширилади [8]. Бизнинг фикримизча ушбу таснифга кўра дзюдочилар мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш ва баҳолаш керак. Чунки дзюдода, тик туриб ва партерда курашиш ўзига хос аҳамиятга эга. Ушбу фикрлар айрим олимлар томонидан ҳам илгари сурилганлигини бизнинг хулосаларимиз билан мос келади (А.В.Еганов, 1998).

Кузатишлар шуни кўрсатдики, аксарият дзюдочилар тик туриб ва партерда беллашув олиб боришда тенг имкониятга эга эмаслар. Яъни, дзюдочилар тик туриб ва партерда беллашув олиб боришда ўз имкониятларини тўлақонли намоён эта олмайдилар. Фикримизча, тик туриб ва партерда беллашув олиб боришнинг биомеханик асослари ва спортчининг тайёргарлик даражаси муайян услубда беллашувни ўтказишга замин бўлади. Аҳамиятлиси шундаки, тик туриб ва партерда беллашув олиб боришда дзюдочилар мусобақа фаолияти кўрсаткичларида сезиларли фарқ кузатилади.

Дзюдочилар мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш ҳақида гап кетар экан, вазн тоифалари катта аҳамиятга эгалигини таъкидлаш керак. Спортчининг вазн



тоифаси мусобақа фаолиятига таъсир этувчи муҳим омил эканлигини алоҳида айтиб ўтиш керак. Вазн тоифалари дзюдочилар тайёргарлигининг ҳар бир йўналишида (техник-тактик, жисмоний, рухий) муҳим аҳамият касб этади ва табиийки, ушбу жиҳат мусобақа фаолиятига ҳам таъсир этади.

Дзюдочилар мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш асосида уларнинг беллашув олиб бориши услуби куйидагиларга ажратилган: ҳужумкор услуб; қарши ҳужум услуби; ҳимоя услуби. Турли услубда беллашув олиб борувчи дзюдочилар ўзига хос улоқтириш услубларини қўллайдилар. Самарадорлик кўрсаткичи бўйича қарши ҳужум услубида беллашув олиб борувчи дзюдочилар юқори натижа (ҳужумкор услуб – 55,9 %, қарши ҳужум услуби - 61,5%, ҳимоя услуби – 56,5%) қайд этиши аниқланган [5].

Дзюдочилар мусобақа фаолиятини тадқиқ этишга қаратилган махсус адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики мусобақа фаолиятини илмий жиҳатдан ўрганиш дзюдочилар тайёргарлик жараёнини самарали ташкил этишда муҳим аҳамият касб этади. Мазкур ҳолат ўз навбатида “мусобақадан тайёргарликка” (Пилоян.Р.А., 1971) ёки “дзюдочилар дастлабки тайёргарлигида мусобақанинг бирламчи эканлиги” (Вержбицкого.И.В., 2012) тамойиллари талабларини амалга оширишни назарда тутади.

Я.К.Коблев узоқ йиллик тадқиқотларига таянган ҳолда дзюдочилар мусобақа фаолиятини бир қатор кўрсаткичлар асосида баҳолашни таклиф этади. Унинг изланишлари дзюдочилар мусобақа фаолиятини миқдор ва сифат кўрсаткичлари асосида баҳолаш заруратини юзага келтиради ва мусобақа фаолиятининг оптимал моделини ишлаб чиқишга асос бўлди.

1. Мусобақа беллашувлари орқали аниқланадиган миқдор кўрсаткичлари:

а) уринишлар сони; б) фаоллик; в) баҳоланган ҳаракатлар сони; г) самарадорликнинг миқдор кўрсаткичи.

2. Техник ҳаракатларни аниқловчи миқдор кўрсаткичлар: а) техник тайёргарлик хилма-хиллиги; б) техник тайёргарлик ассиметрияси; в) техник тайёргарлик ҳажми.

3. Сифат кўрсаткичлари: а) натижавийлик; б) уйғунлик; в) самарадорликнинг сифат кўрсаткичи; г) техник-тактик потенциал.

Бугунги кунда дзюдо назарияси ва унинг илмий-услубий асосларини такомиллаштиришда мусобақа фаолиятини янгича ёндашув ва методика орқали таҳлил қилиш зарурати юзага келмоқда. Махсус адабиётлардаги маълумотларни умумлаштириш мусобақа фаолиятини ҳар томонлама тадқиқ этиш муҳимлигини кўрсатади. Мусобақа фаолиятининг турли кўрсаткичларини умумлаштириш дзюдочилар тўғрисида қимматли маълумотлар шаклланишига имкон беради.

Шу ўринда алоҳида айтиб ўтиш керакки, ҳозирда дзюдочилар тайёргарлигини режалаштириш, машғулотларни мақсадга мувофиқ ташкил этиш ва юқори спорт натижаларига эришишда мусобақа фаолияти талабларидан келиб чиқиш муҳим. Юқоридаги фикр ва мулоҳазалардан келиб хулоса қилиш мумкинки, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш илмий муаммо сифатида акс этмоқда. Мусобақа фаолиятини тадқиқ этиш шуниси билан ҳам аҳамиятлики, таҳлил натижасида мураббийлар ўз шогирдларининг имкониятлари, уларнинг кучли ва кучсиз томонларини аниқлашлари мумкин.



Дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий шарт-шароитлари ва ҳолати ҳақида қимматли маълумотлар айнан мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш орқалигина самарали амалга оширилиши мумкин.

Амалий тажрибалар ва махсус адабиётларни таҳлил қилиш дзюдочилар мусобақа фаолияти муайян характерда эканлигини кўрсатади. Албатта, мусобақа фаолиятини муайян мезонлар ва кўрсаткичлар асосида баҳолаш зарурати мавжуд. Айнан шу сабаблар туфайли ҳам мусобақа фаолиятини баҳолаш ва тадқиқ этиш ўзининг аҳамиятини ошириб боради.

Адабиётлар

1. Tudor O. Bompа., Carlo A. Buzzichelli. Periodization: theory and methodology of training. Sixth edition. Champaign, IL. Human Kinetics, 2019. P. 5-6.
2. Sacripanti. A. Biomechanical classification of judo throwing techniques (Nage Waza). 5th International Symposium of Biomechanics in Sport. Greece, Athens-1987. p.181-194.
3. Chaabane, H., and Negra, Y. Physical and physiological assessment, in Karate Kumite: How to Optimize Performance, OMICS Group e-Book. Ed H., 2015. P. 1-10.
4. Тараканов.Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерство борцов / Б.И.Тараканов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 44-45.
5. Segedi I. Analyses of judo match for seniors. Journal of Combat Sports and Martial Arts. Medsportpress, 2014; 2(2); Vol. 5, 57-61.

16-17 YOSHLI FUTBOLCHILAR MASHG‘ULOT JARAYONINING SAMARADORLIGINI BAHOLASH

Bekov Bek Valijonovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali dotsenti

Annotatsiya Ushbu maqola 16-17 yoshli terma jamoa futbolchilarning mashg‘ulot jarayonini baholashda zamonaviy texnologiyalar, jumladan, Polar, Wyscout va Catapult tizimlaridan keng foydalanildi .

Kalit so‘zlar. Mashg‘ulotlarni davriylashtirish, individual yondashuv, yuklamalarga moslashish, jarohatlarning oldini olish, videotahlil tizimlari, o‘yin tafakkuri, taktik sxemalar, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi, 16-17 yoshli futbolchilar, baholash, mashg‘ulot jarayoni

Аннотация

В данной статье широко использовались современные технологии, в том числе системы Polar, Wyscout и Catapult, для оценки тренировочного процесса 16-17 летних футболистов

Ключевые слова. Периодизация тренировок, индивидуальный подход, адаптация к нагрузкам, профилактика травм, системы видеонализа, игровое мышление, тактические схемы, эффективность тренировочного процесса, футболисты 16-17 лет, оценка, тренировочный процесс

Abstract. This article makes extensive use of modern technologies, including Polar, Wyscout



and Catapult systems, to assess the training process of 16-17 year old football players

Key words: Periodization of training, individual approach, adaptation to loads, injury prevention, video analysis systems, game thinking, tactical schemes, efficiency of the training process, football players aged 16-17, assessment, training process

Kirish. 16-17 yoshli futbolchilarda jismoniy, texnik, va taktik tayyorgarligi – ularning kelgusidagi professional yutuqlarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Maqolada mashg‘ulot jarayonidagi samaradorlik mezonlari, jumladan, aerob va anaerob chidamlilik darajasi, hamda pedagogik tahlil qilish metodologiyasi bayon etiladi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy diagnostika vositalari, jumladan, Wyscout, Polar va Catapult kabi innovatsion qurilmalardan foydalanilgan bo‘lib, bu yosh futbolchilar uchun optimal mashg‘ulot strategiyalarini ishlab chiqish va joriy etish uchun nazariy va amaliy asos yaratadi. Ushbu zamonaviy texnologiyalar mashg‘ulotlarning aniq va real vaqtli monitoringini ta‘minlab, sportchilarning mashg‘ulot yuklamalari va jismoniy ko‘rsatkichlariga ta‘sirini samarali tahlil qilish imkonini beradi. Natijalar, olingan ma‘lumotlarning tahlili asosida, sportchilarning jismoniy yuklamalarga bo‘lgan moslashuvini samarali boshqarish imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi. Mazkur tadqiqot 16-17 yoshli terma jamoa futbolchilarida uchun amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchilar tayyorgarligining ilmiy asoslangan yondashuvini taklif etadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Futbolchilarni tayyorlashda yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulotlar nafaqat aerob va anaerob qobiliyatlarni oshirishga, balki ularda o‘yin davomida zarur bo‘lgan energiya tizimlarini optimallashtirishga xizmat qiladi[5,6,10]¹. Futbolchilar uchun interval mashg‘ulotlar nafaqat chidamlilikni rivojlantirish, balki jarohatlardan himoyalash uchun ham muhimdir, chunki bu mashg‘ulotlar mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi[2,4,7]². Zamonaviy futbolning asosiy xususiyatlaridan biri o‘yin davomida katta hajmdagi tez harakatlarni amalga oshirishdir. Buning sababi shundaki, ijobiy natijaga faqat to‘pni raqib darvozasiga eng yaqin hududga tez yetkazib berish orqali erishish mumkin. Bu shartni bajarish uchun ham futbolchilar, ham to‘p tez harakat qilishi zarur.[1,3,5 B. 665-674]

Tadqiqotda O‘zbekiston 16-17 yoshli o‘smirlar terma jamoasining 20 nafar futbolchisi ishtirok etdi. aerob va anaerob chidamlilik darajasi, hamda Pedagogik tahlil natijalari ularning 2023-yil fevral oyida Turkiyada bo‘lib o‘tgan xalqaro turnirga tayyorgarlik vaqtida o‘tkazildi. Ushbu turnirda Chexiya, Avstraliya va Marokash terma jamoalari raqib sifatida qatnashdi. Mashg‘ulotda aerob va anaerob chidamlilik darajasi, hamda pedagogik tahlil natijalari bayon qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish[8.B.61-66]

Aerob chidamlilik darajasi futbolchilarning uzoq muddatli past va o‘rta

¹ Bangsbo, J. Aerobic and Anaerobic Training in Soccer. Journal of Sports Science, 2006. 24(7), 665-674).

² Verheijen, R. The Football Conditioning Manual. Football Coach Evolution. 2011. 12 (2) 165-169



intensivlikdagi jismoniy yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini aniqlash maqsadida “Yo-Yo Intervall Qobiliyat Testi (Yo-Yo IR Test)” yordamida o‘tkazildi. Test natijalari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Yo-Yo IR Test natijalari n=20

Ko‘rsatkich turi	O‘rtacha ko‘rsatkich (metr)	Yuqori ko‘rsatkich (metr)	Past ko‘rsatkich (metr)
Aerob chidamlilik	2,100-2,500	>2,800	<2,000

Test natijalari shuni ko‘rsatdiki, futbolchilarning 20%ida aerob qobiliyat 2,800 metrdan yuqori, bu ularning yuqori darajadagi tayyorgarligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, 15% futbolchilarda aerob chidamlilik 2,000 metrdan past bo‘lib, bu past darajadagi tayyorgarlikni bildiradi. Anaerob chidamlilik darajasi qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikda bajariladigan mashqlar orqali baholandi. Bu maqsadda “30 metrlik Sprint Testi” va “Illinois Agility Testi”dan foydalanildi. Quyidagi 2-jadvalda anaerob chidamlilik natijalari keltirilgan.

2-jadval

Sprint Testi va Illinois Agility test natijalari

Test turi	O‘rtacha ko‘rsatkich (soniya)	Yuqori ko‘rsatkich (soniya)	Past ko‘rsatkich (soniya)
30 metrlik Sprint Testi	4.2-4.5	<4.0	>4.6
Illinois Agility Testi	16.8-17.5	<16.5	>17.5

Sprint testi natijalariga ko‘ra, futbolchilarning o‘rtacha natijasi 4.2-4.5 soniyani tashkil etdi, bu esa ularning yuqori intensivlikdagi qisqa masofada harakat qilish qobiliyatini aks ettiradi. Illinois Agility Testi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 16.8-17.5 soniya bo‘lib, futbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik darajasi baholandi.

Tadqiqot davomida o‘tkazilgan pedagogik tahlil futbolchilarning mashg‘ulot jarayonidagi rivojlanishini ko‘rsatdi. Pedagogik tahlil natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

Mashg‘ulot samaradorligi: Tadqiqot jarayonida turli interval mashg‘ulotlari va plyometrik mashqlar asosida tuzilgan dasturlar futbolchilarning chidamlilik darajasini sezilarli darajada oshirdi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi mashqlar futbolchilarning anaerob imkoniyatlarini kuchaytirishda samarali bo‘ldi.

O‘sish dinamikasi: O‘smirlar terma jamoasining ko‘pchilik a‘zolarida chidamlilik va tezkorlik ko‘rsatkichlarida 8-12% gacha o‘sish kuzatildi. Bu esa futbolchilarning musobaqa jarayonida samarali ishtirok etish imkoniyatini oshirdi.



Turnirga tayyorgarlikning samaradorligi: 2023-yil fevral oyida Turkiyada o'tkazilgan xalqaro turnirga tayyorgarlik davrida futbolchilarning individual va jamoaviy o'yin ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, mashg'ulotlar davomida erishilgan yuqori aerob va anaerob ko'rsatkichlar futbolchilarning o'yin sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi[5.B.13-17].

Mazkur tadqiqot aerob va anaerob chidamlilikni oshirish uchun tuzilgan mashg'ulot dasturlari, hamda ular asosida o'tkazilgan pedagogik tahlillar yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Xulosa. Futbolchilarning aerob chidamlilik darajasi, Yo-Yo Intervall Qobiliyat Testi orqali o'lgangan bo'lib, ko'plab futbolchilarda aerob qobiliyat yuqori darajaga erishgan. 20% futbolchilar 2,800 metrdan ortiq natijalar ko'rsatgan bo'lsa, bu ularning yuqori aerob tayyorgarligini bildiradi. Biroq, 15% futbolchilarda aerob chidamlilik past darajada bo'lib, bu ularda mushaklar va yurak-qon tomir tizimi ishlashini yaxshilash zarurligini ko'rsatdi.

30 metrlik sprint testi va Illinois Agility Testi orqali baholangan anaerob chidamlilik ko'rsatkichlari futbolchilarning tezkorlik va qisqa masofalarda yuqori intensivlikda harakat qilish qobiliyatini ko'rsatdi. O'rtacha natijalar 4.2-4.5 soniya oralig'ida, bu esa futbolchilarning tezligi va chaqqonligini yaxshilash zarurligini anglatadi.

Tadqiqot davomida amalga oshirilgan intervalli va plyometrik mashg'ulotlar futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi. Yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar, xususan, anaerob chidamlilikni rivojlantirishda samarali bo'ldi. Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun yuqori intensivlik va interval mashg'ulotlarga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, futbolchilarning chidamlilik va tezkorlik ko'rsatkichlarida o'rtacha 8-12% gacha o'sish kuzatildi. Bu esa futbolchilarning umumiy tayyorgarlik darajasining oshganini va musobaqalarda samarali ishtirok etish imkoniyatlarini yanada kuchaytirishini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot yosh futbolchilarda mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llashning muhimligini ko'rsatdi. Aerob va anaerob chidamlilikni oshirish uchun tuzilgan mashg'ulot dasturlari nafaqat jismoniy holatni, balki o'yindagi texnik va taktik ko'rsatkichlarni ham yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bangsbo, J. Aerobic and Anaerobic Training in Soccer. Journal of Sports Science, 2006. 24(7), 665-674).
2. Bekov B.V . Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish tizimining ta'lim sifati tahlili Ijodkor o'qituvchi 2024 7-son
3. Bekov B.V Анализ скоростно-силовой подготовленности футболистов 15-16 лет с использованием инновационных технологий. Jismoniy tarbiya va



sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini rivojlantirish muammolari va istiqbollari respublika ilmiy-amaliy anjuman 2024 256–259 bet.

4. Bekov B.V. Inovatsion texnologiyalardan foydalangan holda 16-17 yoshdagi futbolchilarning kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini rejalashtirish Pedagogical sciences and teaching methods 2024 61-64 bet

5. Bekov B.V. Inovatsion texnologiyalardan foydalangan holda bir yillik siklda 16-17 yoshdagi futbolchilarning kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini rejalashtirish JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 13-17 bet

6. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet

7. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari. <https://jtsiti.uz>, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet

8. Jaxbarov. Operativ nazorat va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o‘rni. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet

9. Verheijen, R. The Football Conditioning Manual. Football Coach Evolution. 2011. 12 (2) 165-169

10. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М. Олимпия Пресс. 2006. – 270 с.

11. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности //Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.

MUSOBAQA DAVRIDA MALAKALI FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI ANIQLASH METODOLOGIYASI

Farg‘ona davlat universiteti o‘qituvchisi
Djurayev Elyorbek Madaminovich

Kalit so‘zlar: O‘zbekcha: futbol, texnik-taktik harakatlar, samaradorlik, trenerlik ko‘nikmalari.

Annotatsiya. Ushbu maqolada malakali futbolchilar tomonidan texnik va taktik harakatlarni bajarish samaradorligi tahlil qilinadi. Texnologik yangiliklarni qo‘llash orqali trenerlar ko‘nikmalarini oshirish va bu jarayonning futbolchilarning o‘yin samaradorligiga ta’siri o‘rganiladi.

Ключевые слова: Русча: футбол, технико-тактические действия, эффективность, тренерские навыки.

Аннотация. В данной статье анализируется эффективность выполнения



технических и тактических действий квалифицированными футболистами. Рассматривается важность внедрения технологических инноваций для повышения навыков тренеров и их влияния на результативность игроков.

Keywords: football, technical-tactical actions, efficiency, coaching skills.

Annotation. This article analyzes the efficiency of technical and tactical actions performed by skilled football players. It discusses the importance of adopting technological innovations to improve coaching skills and their impact on players' performance.

Kirish

Futbol bugungi kunda dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Bu o'yinning murakkabligi va dinamikasi futbolchilarning texnik-taktik mahoratini yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladi. Musobaqalar davomida futbolchilar tomonidan bajariladigan texnik va taktik harakatlarning samaradorligi, ular bajarilayotgan tezlik va aniqlik darajasiga bevosita bog'liq.

Zamonaviy futbolda trenerlar tomonidan texnologik yangiliklarni qo'llash futbolchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishga imkon beradi. Trening jarayonlarida tahliliy dasturlar, simulyatorlar va boshqa texnologik vositalarni joriy etish texnik-taktik harakatlarning sifati va samaradorligini oshiradi. Ushbu maqolada trenerlarning texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini oshirishning ahamiyati, futbolchilar o'yinida kuzatilgan o'zgarishlar hamda samaradorlikni oshirish usullari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Futbolchilar texnik-taktik harakatlarining samaradorligini baholash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. V.M. Зациорский texnik mahoratni sportchining musobaqadagi mashqlar va oddiy texnik testlar o'rtasidagi natijalar nisbatini hisoblash orqali baholashni taklif qilgan. Shu bilan birga, R.I. Nurimov murakkab mashqlarni o'rganishda g'ayrioddiy usullarni qo'llash zarurligini asoslagan.

Musobaqa jarayonida kuzatuv va videoanalitik texnologiyalarni qo'llash futbolchilar harakatlarini aniqlik bilan baholash imkonini yaratadi. Ma'lumotlar ko'rsatishicha, zamonaviy texnologiyalarni joriy etish natijasida o'yin samaradorligi 15–20% ga oshishi mumkin. O'zbekiston futbol jamoalari va Osiyo mamlakatlari o'yinchilari tahliliga asoslangan holda, texnologiyalarni qo'llash natijasida kuzatilgan o'zgarishlar tahlil qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi:

Pedagogik kuzatuv – futbolchilarning musobaqa jarayonidagi texnik va taktik harakatlari statistik ma'lumotlar asosida baholandi.

Jadval va chizmalar orqali tahlil – o'yin davomida amalga oshirilgan paslar, zarbalar va boshqa texnik elementlar samaradorligi ko'rsatildi.



Videoanalitika – O‘zbekiston milliy jamoasi va yetakchi Osiyo mamlakatlari futbol jamoalari o‘yinlari qiyosiy tahlil qilindi.

Tadqiqotda 2023–2024 yillar davomida o‘tkazilgan O‘zbekiston oliy ligasi va Osiyo chempionati o‘yinlari kuzatildi. Kuzatuv jarayonida texnik-taktik elementlar samaradorligini aniqlash uchun SK (samaradorlik koeffitsienti) metodidan foydalanildi.

Musobaqa davomida malakali futbolchilar tomonidan bajariladigan texnik va taktik harakatlarning samaradorligi tahlil qilindi. Quyida futbolchilarning ko‘rsatkichlari turli jihatlari bo‘yicha taqqoslangan natijalari keltirilgan.

Tahlilning asosiy natijalari:

O‘yin samaradorligi farqlari:

Chet el jamoalari texnik-taktik harakatlarning barcha jihatlari bo‘yicha yuqori samaradorlikni ko‘rsatgan. Jumladan, ularning o‘rtacha paslarining samaradorlik koeffitsienti (SK) 0,73 bo‘lib, bu O‘zbekiston milliy jamoasiga nisbatan yuqori.

O‘zbekiston milliy jamoasi uzoq masofadagi paslar va o‘rta masofadan zarbalarda past samaradorlik ko‘rsatgan.

Yarim himoyachilar o‘yini:

Yarim himoyachilar chet el jamoalarida o‘rtacha 17 ta o‘rtacha pas amalga oshirgan bo‘lsa, O‘zbekiston jamoasida bu ko‘rsatkich 22 ta, lekin SK bo‘yicha farq aniq: 0,76 ga nisbatan 0,59.

Hujumchilar o‘yini:

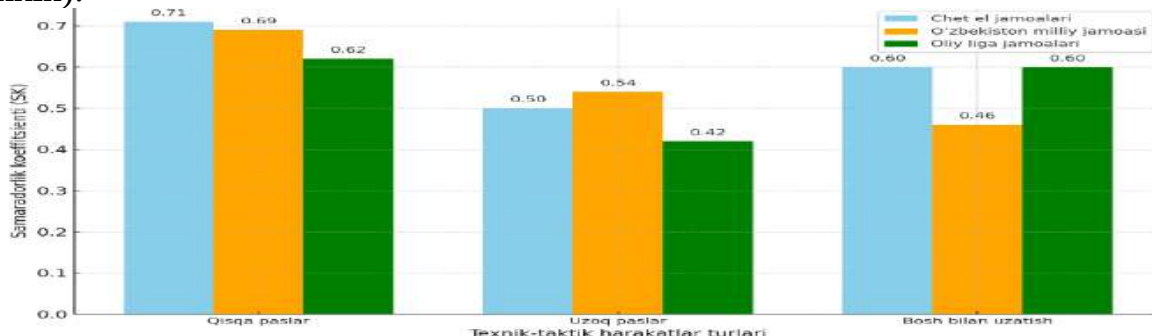
Hujumchilar bosh bilan zarbalarda chet el futbolchilariga nisbatan past natijaga ega. Ularning samaradorlik koeffitsienti O‘zbekiston milliy jamoasida 0,38 ni tashkil etadi, chet el jamoalarida esa bu ko‘rsatkich 0,50 ni tashkil etadi.

Himoyachilar samaradorligi:

Himoyachilar chet el jamoalarida uzoq masofadagi paslarda yuqori natija ko‘rsatadi (SK = 0,50), O‘zbekiston milliy jamoasida bu ko‘rsatkich 0,54, lekin oliy liga jamoalarida bu natija faqat 0,42.

Chizma: SK dinamikasi turli toifalar bo‘yicha

Texnik-taktik harakatlarning samaradorlik darajasi o‘yinchi pozitsiyasi bo‘yicha chizmalar yordamida ko‘rsatilishi mumkin (chizmalar ilova qilinishi mumkin).



Texnik-taktik harakatlar bo‘yicha koeffitsientlari diagrammasi



Diagrammada chet el jamoalari, O‘zbekiston milliy jamoasi va oliy liga jamoalarining ko‘rsatkichlari solishtirilgan. Ko‘rsatkichlar qisqa paslar, uzoq paslar va bosh bilan uzatish bo‘yicha alohida ko‘rsatilgan.

Natijalar va xulosalar:

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, texnik va taktik harakatlarning samaradorligi o‘yinchilarning tayyorgarlik darajasi, ayniqsa tezlik-kuch sifati va taktik ko‘nikmalariga bevosita bog‘liq. O‘zbekiston milliy jamoasi va oliy liga jamoalari texnik-taktik ko‘rsatkichlarda chet el jamoalaridan orqada qolayotganligi aniqlangan. Quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

Futbolchilar texnik harakatlarni yuqori samaradorlik bilan bajarishi uchun tezlik-kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Chet el jamoalari futbolchilarining uzoq masofadagi paslar va bosh bilan zarbalardagi yuqori natijalari ularning kuchli tayyorgarlik darajasini tasdiqlaydi. O‘zbekiston milliy jamoasi futbolchilari uzoq masofadagi paslarni ancha kamroq amalga oshiradi va bu texnik harakatlarning samaradorligi bo‘yicha chet el jamoalaridan orqada qolmoqda (uzoq masofadagi paslarning samaradorlik koeffitsienti: chet el jamoalari – 0,55, O‘zbekiston milliy jamoasi – 0,54). Himoyachilar va yarim himoyachilar o‘yin samaradorligi bo‘yicha sezilarli farqlar kuzatildi. Masalan, chet el yarim himoyachilari bosh bilan zarbalarda samaradorlik koeffitsienti 0,71 ni tashkil etsa, O‘zbekiston milliy jamoasida bu ko‘rsatkich faqat 0,33. Hujumchilarning o‘yin samaradorligi past bo‘lib, ayniqsa uzoq masofadagi zarbalarda aniqlik kamligi muammoli soha hisoblanadi. Chet el jamoalari futbolchilari xalqaro maydonlarda yuqori mas‘uliyatli o‘yinlarda ko‘proq ishtirok etgani tufayli taktik ko‘nikmalar va harakat samaradorligi bo‘yicha oldinga chiqmoqda. O‘zbekiston milliy jamoasi futbolchilari esa ichki chempionatlarda bu darajaga yetib bormagan. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, texnologik vositalardan foydalanish va texnik-taktik tayyorgarlikni mustahkamlash futbolchilar samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, mashg‘ulotlarda maxsus o‘lchovlar va tahlil texnologiyalarini joriy etish natijalarini aniq baholash imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar

✓ Futbolchilarning tezlik-kuch sifati va texnik ko‘nikmalarini birgalikda rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni mashg‘ulotlarga joriy etish zarur. Uzoq masofadagi paslar, bosh bilan zarbalar va o‘rta masofadan zarbalar samaradorligini oshirish uchun murabbiylar yangi uslubiy yondashuvlarni qo‘llashlari lozim.

✓ Trening jarayonida texnologik vositalar, masalan, video tahlil, o‘yin harakatlarining statistik monitoringi, va mashqlarni avtomatlashtiruvchi qurilmalarni joriy qilish zarur. Bu futbolchilarning kuchli va zaif tomonlarini tezda aniqlash imkonini beradi.



✓ Chet el jamoalarining muvaffaqiyatli texnik va taktik modelini o‘rganish va uni o‘zimizning o‘yinchilarga moslashtirish murabbiylar va sport mutaxassislarining muhim vazifasidir.

✓ Yosh futbolchilarning xalqaro musobaqalarda ishtirokini ko‘paytirish va ularni yuqori bosimli o‘yinlarga tayyorlash kerak.

✓ Trenerlar o‘zlarining texnologik bilimlarini oshirishi kerak. Zamonaviy texnik-taktik tayyorgarlik yondashuvlari, analitik dasturlar va o‘yin tahlili metodlari haqida chuqur bilimga ega bo‘lish murabbiylar samaradorligini oshiradi.

✓ Yosh futbolchilarning texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun dastlabki bosqichlardan maxsus mashqlarni o‘quv jarayoniga kiritish zarur. Uzoq muddatda bu umumiy o‘yin sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, samaradorlikni oshirish uchun texnik va taktik tayyorgarlikda yuqori tezlik-kuch sifati, xalqaro tajriba va texnologiyalarga asoslangan usullarni birgalikda qo‘llash lozim. Bu nafaqat O‘zbekiston milliy jamoasining, balki ichki chempionatdagi klublarning ham o‘yin darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Foydalanigan adabiyotlar ro‘yhati.

1. Norkulov D.R, Jahbarov A.S, Nematov M.,O.F. Qambrov “Lider-Trener” dasturi 2024-yil.
2. Memmert, D., & Raabe, D. (2018). Data analytics in football: Positional data collection, modelling and analysis. Journal of Sports Sciences, 36(22), 2749-2753.
3. Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. SpringerPlus, 5(1), 1410.
4. Jaxbarov. Operativ nazorat va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o‘rni. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet
5. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari. <https://jtsiti.uz>, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet
6. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet

PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASINI REGIONAL XUSUSIYATLARI

Qambarov Orzubek Fahriddinovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali jismoni tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD), Dotsent

Annotatsiya. Maqolada tibbiyot yo‘nalishidagi professional ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlarni kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirish bo‘yicha taklif etilayotgan metodologiyani tashqi muhitning yuqori harorati sharoitida o‘tkazishni hisobga olgan holda qisqa muddatli tayyorgarlik jarayoni o‘rganildi.



Kalit soʻzlar: Me'yor, monitoring, metodika, innovatsiya, pedagogik texnologiya, koʻchma zina, oʻquvchi-qizlar.

Аннотация. В статье исследован краткосрочный тренировочный процесс с учетом предложенной методики эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов, обучающихся в профессиональных образовательных организациях в сфере медицины, с учетом высокой температуры внешней среды. .

Ключевые слова: Стандарт, мониторинг, методика, инновация, педагогическая технология, переносные лестницы, студентки.

Annotation. The article explores the process of short-term training of students studying in vocational schools, taking into account the proposed methodology for effective improvement of physical fitness for professional activities in the conditions of high ambient temperature.

Key words: Norms, monitoring, methodology, innovation, pedagogical technology, escalators, students.

KIRISH

Dunyo hamjamiyati insoniyat muammolari globallashuvining murakkab davrini boshdan kechirmoqda, sogʻliqni saqlash tizimidagi mutaxassislarni kasbiy faoliyatlarida jismoniy mashqlarni targʻib qilish uchun jahonda muhim tashabbuslar olgʻa surilmoqda. Tibbiyot sohasida taʼlim olayotgan oʻquvchilarni jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish va harakat faolligini oshirish, kasbiy faoliyat jarayonida yuqori ishchanlikni saqlab turish masalasi bugungi kunda barcha davlatlarda eng muhim vazifalardan biri etib belgilanmoqda.

Jahondagi bir qator ilmiy-tadqiqot ishlarini tahlil qilish, tashqi harorat turlicha boʻlgan hududlarda tibbiyot yoʻnalishidagi oʻrta maxsus taʼlim muassasalari tizimidagi oʻquvchilarni jismoniy tarbiyasini takomillashtirish bilan bogʻliq boʻlgan majmuaviy ilmiy tadqiqotlar faqat fragment xarakterga ega ekanligini koʻrsatmoqda. Hozirgi kunda bir qator davlatlarda taʼlimning oʻrta boʻgʻinida tahsil olayotgan qizlar oʻrtasida jismoniy tayyorgarlikning individual komponentlarini joriy etish, funktsional imkoniyatlarini oshirish, chidamlilik darajasini yaxshilash va oʻzgaruvchan va murakkab sharoitlarga moslashuvchanlikni tezlashtirishga qaratilgan tadqiqotlar yetarlicha tadbiq qilinmagan. Jahonda tibbiyot yoʻnalishidagi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va moslashuvchanligini sezilarli darajada yaxshilashga boʻlgan ehtiyoj hozirgi sharoitda ilmiy jihatdan yondashuvni talab etmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Respublikamiz olimlari tomonidan Fargʻona vodiysi hududida istiqomat qiladigan oʻquvchi-yoshlar kontingentida, V.G. Kim, U.T. Tursunov, A.A. Nazirov, N.M. Talipdjanov, O.T. Mamadjonov SH.X. Xankelʼdiev kabi mutaxassislar tomonidan ilgari oʻtkazilgan ilmiy tadqiqotlarning natijalari katta qiziqish uygʻotdi.



Ular, dissertatsion tadqiqotlarni o‘tkazish jismoniy mashqlarni gipertermiya sharoitlarida bajarishning har xil variantlarini aprobatsiyadan o‘tkazishgan va ularni issiqlikka adaptatsiya qilishga ta’sirini yaxshi o‘tishini tajribalarda asoslashgan hamda ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlarda ularni keng qo‘llanilishi bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishgan[1. B. 23-25].

Tibbiyot yo‘nalishidagi o‘rta maxsus ta’lim muassasalari tizimidagi jismoniy tarbiya masalalari bo‘yicha mamlakatimizdagi va xorijdagi maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, qizlar kontingentini salomatligi holati va bo‘lajak kasbiy faoliyatga maxsus harakat tayyorgarligini shakllantirish muammosi qat’iy ilmiy-pedagogik tadqiqotlarni o‘tkazilishi kerakligini ko‘rsatdi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarni monitoring qilish, atrof-muhit harorati yuqori bo‘lgan hududda joylashgan tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy asoslangan ko‘rsatkichlarning mavjud emasligini ko‘rsatdi. Bu, ularni o‘quv yillari bo‘yicha jismoniy tayyorgarligining holati va dinamikasini o‘rganish masalalarida qiziqish uyg‘otdi va ta’lim sohasining mazkur tizimini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishni tanlangan yo‘nalishini dolzarbligini tasdiqlaydi[2.B.21].

Pedagogik tajribada tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan o‘quvchi- qizlarning jismoniy tayyorgarligini belgilaydigan (DTS) testlar batareyasiga quyidagi mashqlar kiritildi: 100 m yugurish, 500 m, joydan turib va yugurib kelib uzunlikka sakrash, granata uloqtirish, umumiy egiluvchanlik va chalqancha yotgan holatda oyoqlarni 90 gradusga ko‘tarish.

Tajribalarda olingan natijalar matematik statistika usulida qayta ishlendi va ma’lumotlar 1-jadvalga kiritildi.

1-jadval

O‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

($\bar{x} \pm \sigma$), n=140

№	Ko‘rsatkichlar	1-Kurs			2 kurs			
		X	σ	V	X	σ	V	t
1	Yugurish 100 s.	18,3	2,31	12,6	17,9	3,16	17,6	1,08
2	Yugurish 500 s.	118,9	2,54	13,6	114,9	3,04	2,9	1,05
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm.	2,94	1,37	39,07	3,11	1,17	37,6	3,10
4	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	1,66	5,56	4,29	1,70	4,03	5,4	3,62
5	Granata uloqtirish 500 gr. m.	17,4	2,24	12,8	18,2	1,97	4,92	3,8
6	CHalqancha yotgan holatda oyoqlarni 90 gradusga ko‘tarish	17,1	3,02	3,6	19,9	3,09	4,29	4,56
7	Oldinga egilish, sm	+4,1	0,12	2,92	+4,2	0,17	4,16	1,61
8	Yotgan holatda qo‘llarni tayanchda bukish va rostlash, marta	6,7	0,81	12,1	7,6	0,91	5,52	2,84



Pedagogik testlashni o'tkazilishi davomida aniqlangan o'quvchi- qizlarning tezkorlik imkoniyatlarini tahlil qilish, birinchi kurs o'quvchilari 100 m masofani $18,3 \pm 0,24$ sek.da bosib o'tishganini ko'rsatdi, shunga o'xshash ishonchsiz ($t=1,08$) natijalar ikkinchi kurs o'quvchi qizlarida ham qayd qilindi, ular masofani birinchi kurs qizlariga nisbatan 0,4 sekga tezroq (4,1%) bosib o'tishdi va ularning natijalari $17,9 \pm 0,30$ sek.ni tashkil qildi.

Pedagogik testlash paytida o'quvchi-qizlarning tezkorlik imkoniyatlari bo'yicha olingan natijalarini qiyosiy tahlil qilish va ularni jismoniy tarbiya bo'yicha dasturiy materiallarda nazarda tutilgan baholash gradatsiyasi bilan taqqoslash, tezkorlik imkoniyatlarini dastlabki ko'rsatkichlari bilan “a'lo” baholi farqni 2,6% qizlar, “yaxshi” baholi farqni 14,8% qizlar va “qoniqarli” baholi farqni 38,4% qizlar ko'rsatganini tasdiqladi [3. B. 17].

Sinovda ishtirok etgan barcha o'quvchilarning tezkorlik imkoniyatlari bo'yicha olingan natijalarni tahlil qilish, barcha o'quv kurslarida variatsiya koeffitsienti o'rtacha 11,25% dan to 14,50% gacha o'zgarganini ko'rsatdi, bu, tadqiq qilinayotgan kontingentni qoniqarli iqtidorga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Tibbiyot yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchi qizlarni jismoniy yuklamalarni uzoq vaqt davomida samaradorlikni pasaytirmasdan bajarishini tavsiflaydigan chidamlilik sifatini 500 m masofaga yugurishida testlash ma'lumotlari bo'yicha baholashda, birinchi kurs o'quvchi qizlarining natijalari o'rtacha $1,18,9 \pm 2,5$ ni, variativ tarqoqligi – 14,5% ni tashkil qilishi aniqlandi, ikkinchi kurs qizlarida esa – o'rtacha natija ishonchsiz $1,14,9 \pm 2,9$ gacha yaxshilandi, farq 3,9% ($t=1,05$) ni tashkil qildi.

O'quvchi-qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini belgilovchi “Joyidan turib uzunlikka sakrash” testida ancha katta darajadagi kuch bilan birga harakatlarning tezkorligi ham talab qilinadi. Bunda, tashqi og'irlik qanchalik katta bo'lsa, harakat amali shunchalik adekvat darajada kuch xarakteriga ega bo'ladi va aksincha, tezkor bo'ladi.

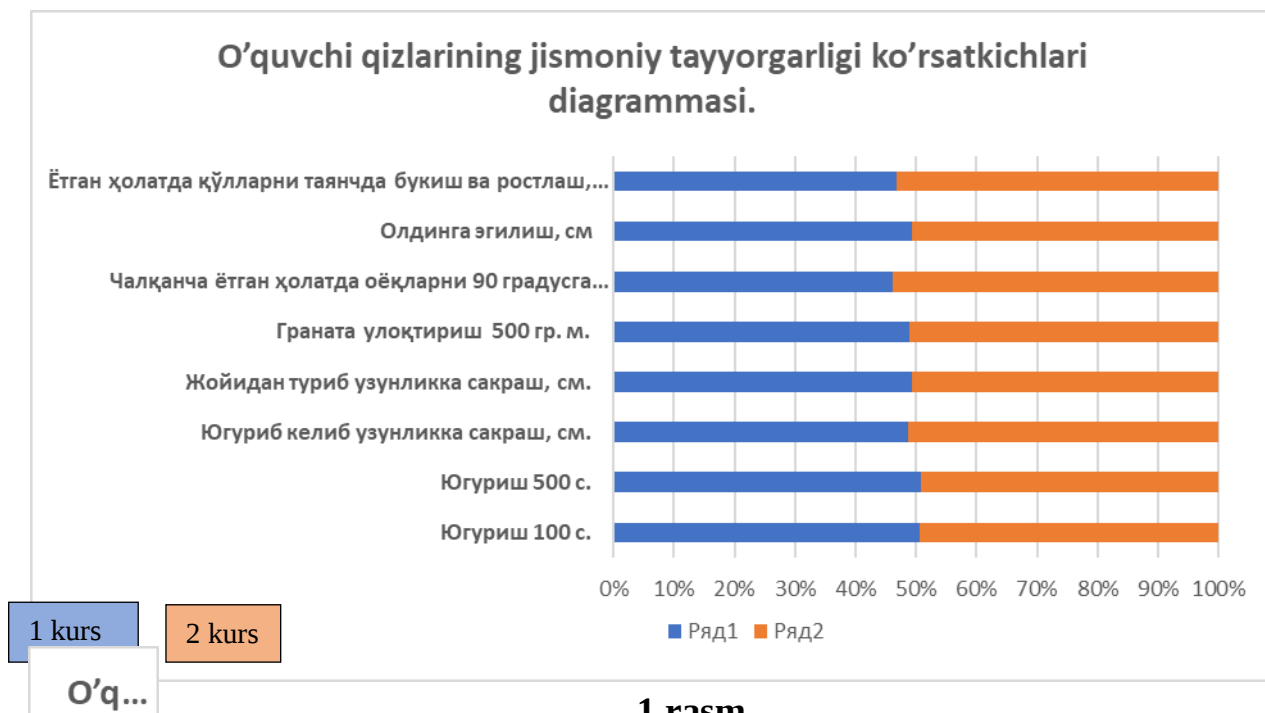
O.V.Goncharovanning tadqiqotlarida, tezkor-kuch qobiliyatlarining muhim xilma-xil turlaridan biri – “portlovchi kuch” ekanligi va unda, eng kam vaqt ichida kuchning yuqori kattaliklariga qobiliyat namoyon bo'lishi va sakrashlarda sezilarli ahamiyat kasb etishi ta'kidlangan.

Pedagogik tajribalarda olingan ko'rsatkichlar tahlil qilinganida, “Joyidan turib uzunlikka sakrash” testida birinchi kurs o'quvchi- qizlarining natijalari o'rtacha $1,66 \pm 2,5$ m.ni va keyinchalik ikkinchi kursga kelib 4 sm.ga yaxshilanganligi aniqlandi, bu, yengil atletika bilan bazaviy mashg'ulotlar jarayonida mazkur harakat amaliga diqqat-e'tiborni pasayganligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida qizlarning kuch imkoniyatlari “Yotgan holatda tayanchda qo'llarni bukish va rostlash” testida baholanadi. Kuch imkoniyatlari shug'ullanuvchining yoshiga va jinsiga hamda turmushining umumiy rejimiga, ularning harakat faolligi xarakteriga va tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. Kuchning



rivojlanishini individual sur’atlari jin-siy balog‘atga yetilishning haqiqiy muddatlariga bog‘liq bo‘lib, ularni kuch tayyorgarligi uslubi-yatida hisobga olish zarur [98;- 49-b.,99;-173-b].



1.rasm

“Yotgan holatda tayanchda qo‘llarni bukish va rostlash” testida birinchi kurs o‘quvchi qizlarining natijalari o‘rtacha $6,7 \pm 0,81$ martani, variatsiyasi – 4,74% ni tashkil qildi. Ikkinchi kursda kuch imkoniyatlari ko‘rsatkichlarini $7,6 \pm 0,91$ martagacha o‘sishi kuzatildi, farq – 0,9 martani, variatsiyasi – 5,52% ni ($t=2,84$) tashkil qildi.

“Granata uloqtirish 500 gr” test vazifasi tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlar uchun majburiy maxsus omil bo‘lib, dasturiy-me‘yoriy hujjatlarga kiritilgan. Ushbu test natijalarini tahlil qilish, birinchi kurs o‘quvchi qizlarining natijalari o‘rtacha $17,4 \pm 1,24$ m.ni, ikkinchi kursda takroriy testlashda esa – $18,2 \pm 1,97$ mg gacha o‘sishi an‘anasi mavjudligini ko‘rsatdi.

Tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarda olingan natijalarni tahlil qilish, professional ta‘lim muassasalari tizimidagi jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv jarayoniga sezilarli darajada o‘zgartirishlar kiritilishi va dasturiy-me‘yoriy hujjatlarning mazmunini bitiruvchilarni O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimidagi bo‘lajak kasbiy faoliyatga tayyorlash samaradorligini oshiradigan innovatsion pedagogik texnologiya-larni joriy qilish bilan qayta ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi.



Maxsus adabiyotlarni monitoring qilish, atrof-muhit harorati yuqori bo‘lgan hududdagi tibbiy mutaxassislikka ega bo‘lgan professional ta’lim muassasalari o‘quvchi-qizlarining jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy asoslangan ko‘rsatkichlarni mavjud emasligini ko‘rsatdi. Bu, ularning jismoniy tayyorgarligi holati va dinamikasini ta’lim yillari bo‘yicha o‘rganishga asos bo‘ldi va ta’limning mazkur bo‘g‘inidagi jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish maqsadida tanlangan ilmiy izlanishning dolzarbligini belgiladi.

XULOSA

Atrof-muhit harorati yuqori bo‘lgan hududlarda istiqomat qiladigan tibbiyot yo‘nalishidagi professional ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlarda o‘quv yili davomida jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi, mo‘‘tadil kengliklarda istiqomat qiladigan o‘quvchi-yoshlarnikiga nisbatan qarama-qarshi sodir bo‘ladi. O‘zgarishlarning ijobiy dinamikasi bahor va kuz oylarida kuzatiladi. Yoz oylari davomida harakat qobiliyatlarining natijalari progress qilmaydi, bu, qizlarning harakat faolligini yetishmasligi bilan bog‘liq va jismoniy mashqlar bilan muntazam bazaviy shug‘ullanishdagi tanaffuslar bilan ham va issiq iqlim hodisasi bilan chaqirilgan kundalik harakat faolligining yetishmasligi bilan ham belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс...канд. пед. наук М. 1989. -С. 23-25. (Kim V.G. The content of physical education of secondary school students living in regions with a hot climate. Abstract diss...cand. ped. Sciences M. 1989. -S. 23-25.)
2. Турсунов У.Т. Физическая подготовка студентов в системе организации труда сельскохозяйственных отрядов. Автореф. дис...канд. пед. наук. - М: 1991. -С. 21-25. (Tursunov U.T. Physical training of students in the system of labor organization of agricultural teams. Abstract dis...cand. ped. Sciences. - M: 1991. -S. 21-25.)
3. Назиров О.Т. Особенности методики физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук М. 1991. -С 17-22.(Nazirov O.T. Features of the methodology of physical education of high school students living in a hot climate. Abstract dis...cand. ped. Sciences M. 1991. -S 17-22.)
4. Талибджанов А.А. Особенности содержания физического воспитания девушек, обучающихся в средних специальных учебных заведениях. Автореф. дисс...канд. пед. наук. - Т.: 1997. – С. 27-29.(Talibdjanov A.A. Features of the content of physical education of girls studying in secondary specialized educational institutions. Abstract diss...cand. ped. Sciences. - T.: 1997. - S. 27-29.)
5. Ханкельдиев Ш.Х. Ураимов С.У. Теоретические основы физического статуса. Монография. - Ташкент. - 2018. - С.127-129 (Khankeldiev Sh.Kh. Uraimov S.U. Theoretical foundations of physical status. Monograph. - Tashkent. - 2018. - S.127-129)

KECH VA NOTO‘G‘RI OVQATLANISHNING INSON ORGANIZMIGA SALBIY TA‘SIRI



PROBLEMS OF INTERCULTURAL APPROACH IN TEACHING PROFESSIONAL ENGLISH COMMUNICATION

Botirova Palina Khakimjonovna

Namangan Engineering – Construction Institute

Associate professor of the Department of Foreign Languages, PhD

Annotation: This article dedicates the challenges in implementing an intercultural approach in teaching professional English communication. As English serves as the lingua franca in international professional contexts, there is a growing need for intercultural competence alongside language proficiency. However, integrating intercultural skills into English communication courses presents difficulties, particularly in curriculum design, developing cultural awareness, and assessing intercultural competence. This study identifies key obstacles and suggests strategies to enhance intercultural instruction, contributing to better-prepared professionals capable of effective cross-cultural communication.

Key words: Intercultural approach, professional English communication, globalization, curriculum design, cultural awareness, intercultural competence, language proficiency, cross-cultural communication, assessment challenges, reflective learning, role-playing activities, multicultural education, professional language training, student motivation.

Аннотация: Данная статья посвящена проблемам реализации межкультурного подхода в обучении профессиональному английскому общению. Поскольку английский язык служит лингва-франка в международном профессиональном контексте, наряду со знанием языка растет потребность в межкультурной компетентности. Однако интеграция межкультурных навыков в курсы английского языка представляет трудности, особенно при разработке учебных программ, развитии культурной осведомленности и оценке межкультурной компетентности. Это исследование выявляет ключевые препятствия и предлагает стратегии по улучшению межкультурного обучения, способствуя повышению подготовленности специалистов, способных к эффективному межкультурному общению.

Ключевые слова: Межкультурный подход, профессиональное общение на английском языке, глобализация, разработка учебных программ, культурная осведомленность, межкультурная компетентность, владение языком, межкультурное общение, проблемы оценки, рефлексивное обучение, ролевые игры, поликультурное образование, профессиональная языковая подготовка, мотивация студентов.

INTRODUCTION

With globalization, English has become a central medium for professional communication across cultures, highlighting the need for intercultural competence. An intercultural approach to teaching professional English communication combines language proficiency with the ability to understand and respond to cultural differences. However, educators face several challenges in implementing this approach, including designing an interculturally inclusive curriculum and evaluating intercultural skills. This paper aims to explore these challenges and offer solutions to improve the effectiveness of professional English communication training.

LITERATURE REVIEW



Intercultural competence is complex and involves knowledge, skills, and attitudes that allow individuals to engage effectively in diverse cultural contexts. [2, 3] Literature indicates that defining this competence clearly in curriculum design remains a challenge, particularly for language educators aiming to integrate it alongside language skills. Scholars like Spitzberg and Changnon [10] emphasize the difficulty in creating a universally applicable framework for intercultural competence because cultural dynamics vary significantly across professions, regions, and individual learners.

Many professional English communication courses focus on language structure, terminology, and functional communication skills, often neglecting cultural aspects. [6,7] This narrow focus limits the extent to which students are prepared for real-world interactions that involve cultural sensitivity. Kumaravadivelu suggests that a globalization-informed curriculum should move beyond language mechanics to include activities that help learners understand and adapt to cultural differences. [9] However, balancing language proficiency with intercultural topics can be difficult within course time constraints.

Teaching cultural awareness without oversimplifying or stereotyping can be challenging. Hall and Trompenaars and Hampden-Turner [5, 12] argue that understanding culture requires depth and sensitivity, which can be difficult to achieve in limited classroom time. Educators must also address the potential for reinforcing stereotypes or providing students with static cultural generalizations that do not reflect the dynamic nature of culture. [2]

Assessing intercultural competence poses significant difficulties, as it is more qualitative and contextual compared to traditional language assessments. [4] Deardorff suggests that intercultural competence assessments should involve reflective and experiential components, such as portfolios or peer interactions, which are challenging to standardize. [3] Language educators may lack the tools to evaluate intercultural competence accurately, as much of the assessment relies on subjective interpretation rather than objective criteria. [2]

Yashima and Zhu discuss how students' willingness to participate in intercultural communication activities depends on personal motivation, perceived relevance, and comfort levels in addressing cultural topics. [13, 14] In some cases, students may prioritize language skills directly related to their profession, which can limit their engagement with intercultural components. Educators may struggle to demonstrate the value of intercultural competence to students, especially those who view professional English communication in purely transactional terms. [11]

METHODS

A qualitative review of literature on intercultural communication in English language teaching was conducted to identify key challenges in applying an intercultural approach. The study also included semi-structured interviews with English language instructors teaching in professional contexts, to gather insights on



practical issues and instructional strategies for fostering intercultural competence.

RESULTS

Many professional English communication courses lack modules dedicated to intercultural competence, instead focusing primarily on language structures and professional vocabulary. This limited scope does not adequately prepare students for the cultural nuances of real-world professional interactions.

Teaching cultural awareness is complex, as culture is multifaceted and context-dependent. Simplifying cultural characteristics can lead to stereotypes, while comprehensive discussions may not fit the professional focus of the courses. Instructors reported difficulties in striking a balance between providing cultural insights and avoiding overgeneralization.

Traditional language assessments do not fully capture intercultural skills, which are more qualitative and context-sensitive. Instructors noted challenges in assessing students' abilities to navigate cultural differences effectively, as intercultural competence requires a nuanced understanding that lacks standardized assessment criteria. Some students may prioritize technical language skills over intercultural training, especially in fields with a strong transactional focus. Instructors reported that students sometimes view intercultural activities as secondary to language accuracy and fluency, making it challenging to engage them fully in intercultural learning.

DISCUSSION

The challenges identified indicate a need for integrating intercultural competence into professional English curricula in a way that aligns with course objectives. Practical strategies such as case studies, role-playing, and simulated professional interactions can enhance intercultural engagement by providing context-specific practice. Additionally, professional development for educators can equip them with methods to address intercultural issues constructively, helping them balance cultural awareness with professional language training.

In terms of assessment, reflective journals and portfolios could allow students to document their intercultural learning, offering a qualitative method of assessing intercultural competence. Collaborative projects with students from different backgrounds could also serve as experiential assessments, fostering direct cross-cultural engagement.

CONCLUSION

The intercultural approach in teaching professional English communication presents essential yet challenging dimensions in language education. Addressing curriculum design, cultural sensitivity, and assessment methods is crucial for equipping students with the cultural competencies needed in professional settings. Future research should focus on developing robust assessment tools and exploring practical applications for intercultural teaching activities. By refining intercultural approaches, educators can better prepare students for effective global communication



in diverse, professional environments.

REFERENCES

1. Baker, W. (2015). *Culture and Identity through English as a Lingua Franca: Rethinking Concepts and Goals in Intercultural Communication*. De Gruyter Mouton.
2. Byram, M. (1997). *Teaching and Assessing Intercultural Communicative Competence*. Multilingual Matters.
3. Deardorff, D. K. (2006). “The Identification and Assessment of Intercultural Competence as a Student Outcome of Internationalization.” *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241–266.
4. Fantini, A. E., & Tirmizi, A. (2006). *Exploring and Assessing Intercultural Competence*. Federation of the Experiment in International Living.
5. Hall, E. T. (1976). *Beyond Culture*. Anchor Books.
6. Houghton, S. A., Furumura, Y., Lebedko, M., & Li, S. (Eds.). (2013). *Intercultural Communication in Asia: Education, Language and Values*. Springer.
7. Jackson, J. (2014). *Introducing Language and Intercultural Communication*. Routledge.
8. Kim, Y. Y. (2005). “Adapting to a New Culture: An Integrative Communication Theory.” In W. B. Gudykunst (Ed.), *Theorizing About Intercultural Communication* (pp. 375–400). Sage.
9. Kumaravadivelu, B. (2008). *Cultural Globalization and Language Education*. Yale University Press.
10. Spitzberg, B. H., & Changnon, G. (2009). “Conceptualizing Intercultural Competence.” In D. K. Deardorff (Ed.), *The SAGE Handbook of Intercultural Competence* (pp. 2–52). Sage.

B. ERMATOVNING O‘ZBEK TILIDAN FRANSUZ TILIGA TARJIMALARI QIYOSIY TAHLILI

Sadriddinova Dildora Mamadjanovna
Namangan Davlat Universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqola B. Ermatovning o‘zbek tilidan fransuz tiliga amalga oshirgan tarjimalarini lingvistik va madaniy jihatlar asosida qiyosiy tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tarjima jarayonida yuzaga keladigan leksik, sintaktik va semantik moslashuvlar, shuningdek, madaniy xususiyatlarni yetkazish usullari o‘rganilgan. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, tarjimon o‘zbek milliy qadriyatlarini fransuz tilida aniq va mazmunli ifoda etishga intilgan. Asarlarni poetik ritm va mazmun saqlangan holda tarjima qilish orqali madaniyatlararo muloqot ta‘minlangan. Ushbu tadqiqot tarjima san‘ati va madaniyatshunoslik sohasidagi ilmiy izlanishlar uchun dolzarb va qimmatli ma‘lumotlar beradi.

Kalit so‘zlar: tarjima, o‘zbek tili, fransuz tili, lingvistik moslashuv, madaniy moslashuv, B. Ermatov.

Abstract: This article is devoted to a comparative analysis of B. Ermatov’s translations from Uzbek into French, focusing on linguistic and cultural aspects. The study examines lexical, syntactic, and semantic adaptations, as well as methods for conveying cultural features. The findings reveal that the translator strives to accurately and meaningfully represent Uzbek national values in French. By preserving poetic rhythm and meaning, the translations facilitate intercultural communication. This research provides valuable insights for studies in translation art and cultural studies.



Keywords: translation, Uzbek language, French language, linguistic adaptation, cultural adaptation, B. Ermatov.

Аннотация: Статья посвящена сравнительному анализу переводов Б. Эрматова с узбекского языка на французский с акцентом на лингвистические и культурные аспекты. Рассматриваются лексические, синтаксические и семантические адаптации, а также методы передачи культурных особенностей. Результаты показывают, что переводчик стремится точно и содержательно представить узбекские национальные ценности на французском языке. Сохранение поэтического ритма и смысла способствует межкультурной коммуникации. Это исследование предоставляет ценные сведения для изучения искусства перевода и культурологии.

Ключевые слова: перевод, узбекский язык, французский язык, лингвистическая адаптация, культурная адаптация, Б. Эрматов.

Annotation: Cet article est consacré à l'analyse comparative des traductions réalisées par B. Ermatov du ouzbek au français, en mettant l'accent sur les aspects linguistiques et culturels. Les adaptations lexicales, syntaxiques et sémantiques, ainsi que les méthodes de transmission des spécificités culturelles, sont étudiées. Les résultats montrent que le traducteur s'efforce de transmettre fidèlement les valeurs nationales ouzbèkes dans un langage clair et significatif en français. La préservation du rythme et du contenu poétique des œuvres traduit permet de promouvoir un dialogue interculturel. Cette recherche offre des informations pertinentes et précieuses pour les études en traduction et en interculturalité.

Mots-clés: traduction, langue ouzbèke, langue française, adaptation linguistique, adaptation culturelle, B. Ermatov.

Kirish (Introduction)

Til va madaniyatni birlashtiruvchi vosita sifatida tarjima san'ati xalqlar o'rtasida madaniy muloqotni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. B. Ermatov o'zbek tilidan fransuz tiliga tarjima qilish orqali milliy adabiyotimizni dunyoga tanitishda ulkan hissaga ega. Ushbu maqola B. Ermatovning tarjimalarini qiyosiy tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, lingvistik va madaniy jihatlar o'rganiladi. Maqolaning asosiy maqsadi – tarjimalardagi til va madaniy muvofiqlikni tahlil qilib, tarjimonning o'ziga xos yondashuvlarini aniqlashdir. [2]

Metodologiya (Methods)

Maqola doirasida quyidagi usullar qo'llanildi:

- Matn tahlili: B. Ermatovning o'zbek tilidan fransuz tiliga o'girilgan adabiy asarlaridan tanlangan parchalarning lingvistik va madaniy jihatlarini tahlil qilindi.
- Qiyosiy tahlil: O'zbek va fransuz tillarida qayta ishlangan jumlar morfologik, sintaktik va semantik jihatdan solishtirildi.
- Nazariy manbalar tahlili: Tarjima nazariyasiga oid adabiyotlar o'rganilib, tahliliy asos yaratildi.

Natijalar (Results)

B. Ermatovning tarjimalarida lingvistik va madaniy moslashuvning quyidagi xususiyatlari aniqlangan:

1. Lingvistik jihatlar:

Leksik moslashuv: O'zbek tilidagi so'z va iboralar fransuz madaniyati



kontekstida qayta ko'rib chiqilgan. Masalan, "do'stlik" tushunchasi fransuzcha "amitié" so'zi orqali moslashtirilgan.

Sintaktik qayta qurish: Fransuz tilining sintaksisiga moslash uchun ba'zi jumlar qayta tuzilgan. Masalan, o'zbek tilidagi sodda gaplar fransuz tilida murakkab gaplarga aylantirilgan. [3]

Konnotatsiya va denotatsiya: Milliy madaniyatga xos bo'lgan iboralar mos ifoda vositalari orqali yetkazilgan.

2. Madaniy jihatlar:

Urf-odat va qadriyatlar: Mehmondo'stlik, oilaviy qadriyatlar kabi madaniy tushunchalar izohlar orqali yetkazilgan.

Poetik mazmun: Alisher Navoiyning asarlarini tarjima qilishda poetik ritm va mazmun saqlangan. Bu fransuz tilining poetik vositalarini mohirlik bilan qo'llash orqali amalga oshirilgan.

Muhokama (Discussion)

B. Ermatovning tarjimalari lingvistik va madaniy jihatdan muvofiqlikni ta'minlashda muvaffaqiyatli tajriba sifatida namoyon bo'ladi. Tarjimon o'zbek xalqining milliy qadriyatlarini fransuz kitobxonlariga tushunarli uslubda yetkazishga muvaffaq bo'lgan. Shu bilan birga, lingvistik jihatdan ba'zi cheklovlar mavjud:

- Ba'zi so'zlar va iboralar fransuz tilida to'liq ekvivalentga ega emasligi sababli, kontekstga mos ifoda vositalari tanlangan.

- Madaniy tushunchalar o'zbek tilidagi hissiy ta'sirni to'liq saqlay olmasligi mumkin.

Tarjimalarda urf-odatlarni aks ettirish orqali madaniyatlararo muloqot ta'minlangan bo'lsa-da, ayrim hollarda qo'shimcha izohlarning zarurati seziladi.

Xulosa (Conclusion)

B. Ermatovning o'zbek tilidan fransuz tiliga tarjimalari milliy adabiyotimizni dunyoga tanitishda muhim rol o'ynaydi. Tarjimon o'zbek tilining boyligi va madaniyati mohiyatini fransuz kitobxonlariga yetkazishda muvaffaqiyat qozongan. Lingvistik va madaniy moslashuvning uyg'unligi uning tarjimalarida yaqqol namoyon bo'ladi. Ushbu tahlillar tarjimonlik va madaniyatshunoslik sohasida ilmiy izlanishlar olib borishda istiqbolli yo'nalishlarni belgilab beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bassnett, S. (2013). *Translation Studies*. Routledge.
2. Nida, E. A. (2001). *Context in Translating*. John Benjamins Publishing Company.
3. Ermatov, B. (2020). *Poetika i kulturnyy perevod: Alisher Navoi na frantsuzskom*. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi Nashriyoti.
4. Sharipov, S. S. (2018). *O'zbek adabiyotining xalqaro maydondagi o'rni*. Toshkent: Fan va Texnologiya.
5. Baker, M. (2011). *In Other Words: A Coursebook on Translation*. Routledge.
6. Begimkulov, U. S. (2019). "Milliy adabiyotning tarjimada aks ettirilishi." *Til va Tarjima Jurnali*, 4(2), 34–45.



7. G'afurov, R. (2022). *O'zbek tilidan xorijiy tillarga tarjima qilish usullari*. Toshkent: Sharq Nashriyoti.
8. House, J. (2015). *Translation Quality Assessment: Past and Present*. Routledge.
9. Muxtorovna, D. I. (2020). "Tarjimada madaniyatlararo yondashuv." *Tilshunoslik Tadqiqotlari Jurnal*, 3(1), 15–27.

FALSAFIY KATEGORIYALAR ASOSIDA O'QITUVCHILARINI TARBIYAVIY FAOLIYATGA MA'NAVIY-AXLOQIY TAYYORGARLIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH DINAMIKASI

Kurbanov Elyor

Sport turlarini o'qitish uslubiyati kafedrası o'qituvchisi
Guliston davlat universiteti

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ishda o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy tayyorgarlik tizimi va uning falsafiy kategoriyalar asosida takomillashtirilishi masalasi yoritiladi. Ta'lim jarayonida o'qituvchilarning tarbiyaviy faoliyati faqat bilim berish bilan cheklanmaydi, balki o'quvchilarga ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni o'rgatishda ham muhim rol o'ynaydi. Falsafiy kategoriyalar, jumladan, axloqiylik, vijdon, adolat, tenglik va insonparvarlik kabi tushunchalar o'qituvchining tarbiyaviy faoliyatini shakllantirishda asosiy tamoyillar sifatida ishlatiladi.

Mazkur ishda o'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish uchun falsafiy yondashuvlarni tatbiq etishning ahamiyati tahlil qilinadi. O'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy tayyorlashda falsafiy pedagogikaning asosiy prinsiplari, shuningdek, pedagogik psixologiya va axloqiy tarbiyaning o'quvchilarni rivojlantirishdagi roli haqida so'z yuritiladi. Bunda o'qituvchining shaxsiy va kasbiy rivojlanishi, uning axloqiy qadriyatlarni o'quvchilarga yetkazishdagi mas'uliyati alohida o'rin tutadi.

Аннотация. В данной научной работе рассматривается система морально-этической подготовки учителей и её совершенствование на основе философских категорий. В процессе обучения деятельность учителей не ограничивается только передачей знаний, но также играет важную роль в воспитании у учащихся моральных и этических ценностей. Философские категории, такие как мораль, совесть, справедливость, равенство и гуманизм, являются основными принципами, которые формируют воспитательную деятельность учителя.

В работе анализируется важность применения философских подходов для совершенствования системы морально-этической подготовки учителей. Рассматриваются основные принципы философской педагогики, а также роль педагогической психологии и этического воспитания в развитии учащихся. В этом контексте особое внимание уделяется личностному и профессиональному развитию учителя, а также его ответственности за передачу этических ценностей учащимся.

Abstract. This scientific work discusses the system of teachers' moral and ethical preparation and its improvement based on philosophical categories. In the educational process, the activity of teachers is not limited to imparting knowledge but also plays a crucial role in teaching students moral and ethical values. Philosophical categories such as morality, conscience, justice, equality, and humanism are key principles used to shape the educational activities of teachers.

This work analyzes the importance of applying philosophical approaches to improve the system of moral and ethical preparation for teachers. It discusses the main principles of



philosophical pedagogy, as well as the role of pedagogical psychology and ethical education in the development of students. In this context, special attention is given to the personal and professional development of teachers and their responsibility for conveying ethical values to students.

Kalit Soʻzlar. Falsafiy kategoriyalar, Oʻqituvchilar, maʼnaviy-axloqiy, vijdon, adolat, Insonparvarlik, qadriyatlar, Pedagogik, ozodlik, Tarbiyaviy.

Ключевые Слова. Философские категории Учителя Морально-этический, Совесть Справедливость Гуманизм Ценности Педагогический Свобода Воспитательный.

Keywords. Philosophical categories, Teachers, Educational / Pedagogical, Freedom, Pedagogical, Values, Humanism, Justice, Conscience, Moral and ethical.

KIRISH. Falsafiy kategoriyalar, yaʼni umumiy falsafiy tushunchalar, oʻqituvchilarning tarbiyaviy faoliyatini shakllantirishda muhim rol oʻynaydi. Oʻqituvchilar nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi sifatida ham oʻquvchilarni maʼnaviy-axloqiy jihatdan rivojlantirishi kerak. Shu nuqtai nazardan, oʻqituvchilarning tarbiyaviy faoliyatini samarali amalga oshirish uchun falsafiy kategoriya asosida tayyorgarlik tizimini takomillashtirish zarur.[]

Tarbiyaviy faoliyatni falsafiy kategoriyalar asosida tahlil qilish

Falsafa va taʼlim tizimi oʻrtasida mustahkam bogʻlanish mavjud. Falsafiy kategoriyalar, masalan, axloqiylik, vijdon, adolat, ozodlik kabi tushunchalar oʻqituvchining tarbiyaviy faoliyatini shakllantiradigan asosiy tamoyillar boʻlib xizmat qiladi. Oʻqituvchi oʻz faoliyatida axloqiy prinsiplarni qoʻllagan holda, oʻquvchilarni adolatli, haqli va adabiy yondashuvlar bilan tarbiyalashi kerak. Oʻqituvchining insonparvarlik va gʻamxoʻrlik tushunchalariga asoslangan pedagogik usullarni qoʻllash orqali oʻquvchilarning maʼnaviy kamolotini taʼminlashi zarur. Oʻqituvchi oʻquvchilarni teng va adolatli shaklda baholash, ularning huquqlarini hurmat qilish va bir-biriga qarshi xatti-harakatlardan saqlanishga undashi lozim.[]

Oʻqituvchining Maʼnaviy-Axloqiy Tayyorligi Oʻqituvchining tarbiyaviy faoliyati faqat bilim berish bilan cheklanmaydi. Oʻqituvchi oʻzining maʼnaviy-axloqiy tayyorligini doimiy ravishda oshirib borishi kerak bu tayyorgarlik.

Oʻqituvchi oʻzining ichki dunyosini tushunishi, oʻz maqsad va qadriyatlarini aniqlashga harakat qilishi kerak. Bu oʻquvchilarga ham oʻzlarini anglashga yordam beradi. Oʻqituvchining emotsional intellekti yuqori boʻlishi zarur, chunki oʻquvchilarning ruhiy holatini tushunish va ularga yordam bera olish, ularning maʼnaviy rivojlanishiga katta hissa qoʻshadi.[]

Koʻnikmalar va xulq-atvor: Oʻqituvchi axloqiy qadriyatlarni nafaqat nazariy ravishda, balki oʻzining kundalik xulq-atvorida, faoliyatida ham koʻrsatishi kerak. Bu orqali oʻquvchilarga yaxshi namunalar taqdim etiladi. Tarbiyaviy faoliyatning dinamikasi oʻqituvchining oʻzgaruvchan sharoitlarga moslashishiga, yangi pedagogik yondashuvlarni qoʻllashga va oʻquvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga bogʻliqdir. Oʻqituvchilar tarbiyaviy faoliyatini amalga oshirishda doimiy ravishda innovatsion yondashuvlar, yangi metodikalar va falsafiy konsepsiyalarni



qo'llashlari kerak.[]

O'zgarish va rivojlanish: O'qituvchining o'z faoliyatini doimiy ravishda tahlil qilishi va rivojlantirishga intilishi kerak. Bu, ayniqsa, o'quvchilarning ma'naviy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhimdir. O'qituvchilar o'quvchilarning bilim olish jarayonida ma'naviy, axloqiy va emotsional jihatlardan ham yondashishlari lozim. Bunda falsafiy kategoriyalarni integratsiya qilish orqali yanada samarali natijalarga erishish mumkin. O'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy tayyorligini takomillashtirishda falsafiy kategoriyalarni pedagogik tizimga integratsiya qilish zarur. Bu o'quvchilarning axloqiy va ma'naviy tarbiyasini yanada kuchaytiradi. []

Ochiqlik va boshqalarga hurmat: O'qituvchilar o'z pedagogik faoliyatida o'quvchilarga boshqalar bilan munosabatlarni hurmat qilish, ochiq fikr almashish va ijtimoiy mas'uliyatni o'rgatishi zarur. Pedagogik faoliyatda o'quvchilarni teng huquqli shaxslar sifatida ko'rish va ularning fikrlarini hurmat qilish, shuningdek, har bir o'quvchining erkinligini ta'minlash ham muhim o'rin tutadi.

Tayyorlovning Takomillashtirilgan Modeli

Falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy tayyorlash tizimi quyidagi elementlardan iborat bo'lishi mumkin: O'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy tayyorlashda, o'z vaqtida falsafiy bilimlarni berish zarur.

O'qituvchilarni axloqiy va ma'naviy nuqtai nazardan tayyorlash uchun aniq maqsadlar qo'yish. Ma'naviy-axloqiy tayyorlashni amaliy mashg'ulotlar, seminarlar va treninglar orqali mustahkamlash.

O'qituvchilarning tarbiyaviy faoliyatini doimiy tahlil qilib borish va zarur bo'lganda tuzatishlar kiritish.[]

Falsafiy kategoriyalar va o'qituvchining ma'naviy-axloqiy rolini

Falsafa o'qituvchining ish faoliyatida zarur bo'lgan prinsiplarni, qadriyatlarni va yondashuvlarni taqdim etadi. Bu prinsiplar pedagogik amaliyotda o'quvchilarni axloqiy jihatdan rivojlantirishga yordam beradi. Falsafiy kategoriyalar yordamida o'qituvchilarning quyidagi maqsadlarini amalga oshirish mumkin:

O'qituvchining asosiy maqsadi faqat bilim berish emas, balki o'quvchilarga yaxshi inson bo'lishga yordam berishdir. O'qituvchi axloqiy, ma'naviy qadriyatlarni o'z faoliyatida namoyon qilishi zarur. Falsafiy yondashuvlar orqali o'qituvchi ma'naviy, axloqiy jihatlardan o'quvchilarning tarbiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, vijdonlilik, jamiyatga foyda keltirish, axloqiy xulq-atvor kabi masalalar o'qituvchining tarbiyaviy faoliyatida asosiy o'rin tutadi. O'qituvchilarning tarbiyaviy faoliyatida ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni integratsiya qilish nafaqat ilmiy va amaliy jihatdan, balki ijtimoiy nuqtai nazardan ham zarur. O'qituvchilar uchun axloqiy va ma'naviy qadriyatlarni to'g'ri tushunish va ularga amal qilish — bu nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki o'quvchilarni to'g'ri tarbiyalashning asosiy vositasidir. Tarbiyaviy faoliyatda o'qituvchilar quyidagi qadriyatlarni ta'limot va ishlarida integratsiya qilishi kerak:



O'qituvchi barcha o'quvchilarga teng yondashishi, ularning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olib, adolatli va xolis baholashni ta'minlashi kerak.

O'qituvchi o'quvchilarga o'zlariga ishonch hosil qilishda yordam beradi, ularning shaxsiy rivojlanishiga ko'maklashadi. O'quvchilarni o'z maqsadlariga erishish yo'lida yo'llash, ularga muvaffaqiyat va mag'lubiyatlarni tushunish orqali xulq-atvorning to'g'ri shakllanishiga yordam berish zarur. []

Tarbiyaviy faoliyatda falsafiy kategoriyalarning psixologik ta'siri

O'qituvchining ma'naviy-axloqiy tayyorgarligi nafaqat uning pedagogik bilimlariga, balki psixologik tayyorgarligiga ham bog'liqdir. O'qituvchilarning o'ziga xos xulq-atvori, ichki qarashlari va dunyoqarashlari o'quvchilarga tasir qiladi. O'qituvchi o'quvchilarning ruhiy holatini tushunishi, ularning ichki muammolariga empatiya ko'rsatishi lozim. Bu orqali o'quvchilarning axloqiy va ma'naviy rivojlanishiga qo'shilgan hissasi kuchayadi. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki o'quvchilarga axloqiy ko'nikmalarni rivojlantiruvchi shaxs sifatida ham faoliyat ko'rsatishi kerak. Falsafiy kategoriyalar bu jarayonda o'qituvchining yo'ldoshi bo'lishi mumkin. Falsafiy pedagogika tushunchasi o'qituvchining ta'lim jarayonini yanada takomillashtirishga yordam beradi. Bu yondashuv o'qituvchining o'zining axloqiy, ma'naviy qadrini o'zgartirish va o'quvchilarni tarbiyalashda innovatsion metodlarni ishlab chiqishga asoslanadi. O'qituvchining tarbiyaviy faoliyatini falsafiy pedagogika yordamida takomillashtirish mumkin. Bu o'qituvchining shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi, uning axloqiy-psixologik tayyorligini oshiradi va o'quvchilar bilan munosabatlarni yaxshilaydi. O'qituvchining tarbiyaviy yondashuvlari falsafiy prinsiplar asosida shakllanadi. O'qituvchi o'quvchilarni faqat akademik bilimlar bilan emas, balki axloqiy qadriyatlar bilan ham tanishtiradi. O'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy tayyorlash tizimini rivojlantirishda asosiy e'tibor ularning o'zgaruvchan pedagogik va psixologik sharoitlarga moslashishiga qaratilishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga axloqiy, ma'naviy qadriyatlar orqali tarbiya berish uchun o'zining kasbiy mahoratini va yondashuvlarini rivojlantirishi kerak. O'qituvchilarni yangi metodologiyalar, innovatsion texnologiyalar va pedagogik vositalar orqali tayyorlash zarur. O'qituvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning o'quvchilarga qanday yondashishi, ularning ehtiyojlarini qanday tushunishi va ularga qanday yordam berishi masalalarini ham o'rganish lozim. []

Xulosa

Falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarning tarbiyaviy faoliyatga ma'naviy-axloqiy tayyorlash tizimini takomillashtirish, nafaqat o'qituvchilarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga, balki o'quvchilarning ma'naviy, axloqiy va intellektual rivojlanishiga ham xizmat qiladi. O'qituvchining falsafiy tayyorligi, uning pedagogik faoliyatining samaradorligini oshiradi, o'quvchilarga haqiqiy qadriyatlar asosida tarbiya berishga yordam beradi. O'qituvchilarning ma'naviy-axloqiy tayyorgarlik tizimi falsafiy kategoriyalar asosida takomillashtirilishi uchun bir necha muhim



jihatlarni chuqurroq tahlil qilish mumkin. Bu jarayonni yanada yaxshilash uchun pedagogik, psixologik va falsafiy yondashuvlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur. O‘qituvchilarni ma‘naviy-axloqiy tayyorlash tizimini takomillashtirish falsafiy kategoriyalar orqali yanada samarali amalga oshiriladi. O‘qituvchilar o‘zining tarbiyaviy faoliyatini falsafiy, axloqiy va psixologik asosda shakllantirib, o‘quvchilarga yuksak ma‘naviy qadriyatlar, adolat, tenglik, empatiya va hurmatni o‘rgatishda muhim rol o‘ynaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Shonov, M. (2019). Falsafiy ta‘lim metodikasi. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.
2. Rizaev, A. (2020). O‘qituvchining ma‘naviy-axloqiy tayyorlash tizimi. Toshkent: O‘zbekiston ta‘lim akademiyasi nashriyoti.
3. Javlonov, X. (2018). Ma‘naviyat va axloqiy tarbiya. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
4. Buxoriy, A. (2022). Pedagogik psixologiya va axloqiy prinsiplar. Toshkent: Yangi nashr.
5. Shamsiddinov, D. (2021). Tarbiyaviy faoliyatda o‘qituvchining ma‘naviy-axloqiy qadriyatlari. Toshkent: "Fan va ta‘lim" nashriyoti.
6. Rasulov, O. (2019). Tarbiyaviy faoliyat va uning falsafiy asoslari. Tashkent: Ta‘lim nashriyoti.
7. Xolboyev, E. (2018). O‘qituvchining kasbiy rivojlanishida falsafiy yondashuvlar. Toshkent: Falsafa va ta‘lim akademiyasi nashriyoti.
8. Rakhmatullayeva, Z. (2017). Falsafiy pedagogika: Nazariya va amaliyot. Toshkent: "Iqtisod-Moliya" nashriyoti.

BO‘LAJAK TEXNOLOGIK TA‘LIM O‘QITUVCHILARINING QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLAR

Tursunova Shahzoda Baxromovna
Aniq fanlar kafedrası katta o‘qituvchisi
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak texnologik ta‘lim o‘qituvchilarining qobiliyatlarini rivojlantirish orqali pedagogik faoliyatga tayyorlash, o‘quv-tarbiya jarayonida ijodkor va qobiliyatlarini, yuqori malakali bo‘lishiga, ular tayyor bilimlarni qabul qilib oluvchi emas, balki bilim olishi, faollashishiga, mas‘uliyat hissining oshishiga, o‘quv jarayonining faol ishtirokchisiga aylanishiga alohida e‘tibor berish, bo‘lajak ijodkor pedagogning rivojlanishiga zamin yaratish masalasi yoritib berilgan.

Tayanch iboralar: talaba, ta‘lim, kasbiy kompetentlik, ijodkorlik, ijodiy jarayon, qobiliyat, rivojlantirish, zaruriyat, ehtiyoj, motivatsiya, e‘tibor, optimallashtirish.

Аннотация: В данной статье особое внимание уделяется подготовке будущих педагогов технологического образования к технологической деятельности путем развития их творческих способностей, овладению ими знаниями, активизации, повышению чувства



ответственности как высококвалифицированных специалистов, где они становятся активными участниками образовательного процесса, а не усваивают готовые знания, также освещающая вопрос создания условий для развития творческого потенциала будущего педагога.

Ключевые слова: студент, образование, профессиональная компетентность, творчество, творческий процесс, способности, развитие, необходимость, потребность, мотивация, внимание, оптимизация.

Abstract: In this article, special attention is paid to the preparation of future teachers of technological education for technological activities by developing their creative abilities, mastering their knowledge, activating, increasing their sense of responsibility as highly qualified specialists, where they become active participants in the educational process, and do not acquire ready-made knowledge, also highlights the issue of creating conditions for the development of the creative potential of the future teacher.

Key words: student, education, professional competence, creativity, creative process, abilities, development, necessity, need, motivation, attention, optimization.

Kirish. Bugungi kunda dunyo hamjamiyati hayot faoliyatining barcha soxalarida ko‘p qirrali o‘zgarishlar bo‘lib o‘tmoqda, bu esa o‘z navbatida bo‘lajak o‘qituvchilarni shakllantirishga yangicha yondashuvni talab etadi. Butun dunyoda bo‘lgani singari yurtimizda ham ta‘lim maqsadlari sohasida kechayotgan o‘zgarishlar, insonning ijtimoiy olamga kirishini ta‘minlashga qaratilgan global masalalarga mos keladi. Xususan, ta‘lim tizimini takomillashtirish hujjatlarida ijodkorlik sifatleri ta‘lim mazmunini yangilashning muhim bir kontseptual holati deya e‘tirof etilmoqda. Ta‘lim tizimida ijodkorlik sifatlerini rivojlantirish uchun real hayotda va kasbiy amaliyotda asosiy kompetentligini ko‘llash qobiliyatiga ega bo‘ladigan texnologiya ta‘limi yo‘nalishlari kadrlarini tayyorlash zarur vazifalardan biridir. Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda samarali texnologiya ta‘lim tizimini joriy etishga qaratilgan tub islohotlar natijasida bo‘lajak texnologiya ta‘limi o‘qituvchilari ijodkorligini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik shartsharoitleri imkoniyatlari kengaytirilmoqda. Bo‘lajak texnologik ta‘limi o‘qituvchilarining ijodkorligini rivojlantirishning amaldagi metodikasi va o‘quv-uslubiy ta‘minotini ilg‘or yondashuvlar asosida takomillashtirish hamda o‘zlashtirish natijalari mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi. Ta‘lim tizimining barcha bosqichlarida yoshlarning ijodiy iste‘dodlarini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratish lozim. O‘qituvchilarning asosiy vazifalaridan biri yoshlarning tashabbuslari, innovatsion g‘oya va fikrlarini, iste‘dod va iqtidorini o‘z vaqtida ko‘ra olish va uni ro‘yobga chiqarish uchun ko‘maklashishdan iboratdir. Yoshlardan ijodkorlik qobiliyati va boshqaruv mahoratini rivojlantirish orqali yuksak ma‘naviyatli yetakchi yoshlarni tarbiyalash, ularni mamlakat taraqqiyoti va uning istiqboli uchun yo‘naltirish talab etiladi. Bugungi kunda bo‘lajak pedagogdan yangicha fikrlash, yangicha munosabatlar talab etilayotgan ekan, uning bilimdonligi qay darajada ekanligini tahlil qilish o‘ta muhim sanaladi. Bunda albatta bo‘lajak pedagogning kasbiy bilimdonligi va kompetentligi aloxida ahamiyat kasb etadi.

Mavzuga oid ilmiy manbalarning qisqacha tahlili. Avvalo, ijodkorlik



deganda qo‘lga kiritilgan yutuqlar tushuniladi. Ijodkorlik insonning shunday faoliyatiki, unda o‘ziga xos yangi qadriyatlar yaratiladi, qilingan ijodiy jarayonning natijasi, mahsuli sifatida namoyon bo‘ladi. Ya’ni bunda biror yangilik yaratiladi, yaratilgan yangilik orqali esa o‘quvchi qobiliyati o‘sadi, o‘z shaxsiy fikrini bayon etib, u faollashadi. O‘quvchi faollashdimi, demak u mustaqil fikr yuritadi, mantiqiy fikrlash orqali mustaqil tasavvurga ega bo‘ladi. Olimlar M.Ochilov, N.Muslimov, B.Ziyomammedovlarning ijodkorlik masalasida turli qarashlari mavjud. Masalan, M. Ochilov “Muallim qalb me’mori” kitobida shunday berilgan:

- pedagogik faoliyatga qobiliyatli, ijodkor, ishbilarmon;
- umuminsoniy va milliy madaniyatni, dunyoviy bilimlarni mukammal egallagan, ma’naviy barkamol;
- O‘zbekistonning mustaqil davlat sifatida taraqqiy etishiga ishonadigan, vatanparvarlik burchini anglagan, e’tiqodli fuqaro;
- ixtisosga doir bilimlarni, shuningdek psixologik-pedagogik bilim- va mahoratni mukammal egallagan;
- o‘qituvchilik kasbini va bolalarni yaxshi ko‘radigan, insonparvar, talabchan, adolatli, pedagogik odobli;
- erkin va ijodiy fikrlay oladigan, o‘quvchilarni ulg‘ayib yaxshi odam bo‘lishiga ishonadigan, ularning shaxs sifatida rivojlanishiga ko‘maklashadigan kishi bo‘lmog‘i kerak – deb ta’kidlaydi.

Taniqli olim N.A.Muslimovning e’tirof etishicha pedagogik ijodkorlikni quyidagicha darajalarga bo‘lish mumkin :

- ijodkorlikning birinchi darajasi – auditoriyadagi talabalar bilan o‘zaro elementar aloqalar va muloqotni o‘rnata olish. Bunda pedagog talabalar bilan qayta aloqa o‘rnatadi, o‘zining ta’sirini o‘tkazish asosida pirovard natijani ta’minlaydi, “o‘rgangan metodikasi, o‘rgangan va orttirgan” tajribasi asosida ish yuritadi.
- Ijodkorlikning ikkinchi darajasi – mashg‘ulotlarda o‘z faoliyatini optimallashtirishdan boshlanadi. bunda u o‘ziga ma’lum bo‘lgan mazmun, metod, shakllarni ustalik bilan tanlaydi va yangi maqsad sari intiladi.
- Ijodkorlikning uchinchi darajasi – evristik yondashuv o‘qituvchi ijodiy, jonli muloqot asosida talabalar bilan samimiy muloqot qilish uchun muhit yaratadi.
- Ijodkorlikning to‘rtinchi darajasi – bu pedagogning yuqori darajada to‘liq mustaqil ijodiy muhitda ish yuritishi bilan xarakterlanadi. Ijodkorlikning bir qator sifatlari, atama va tushunchalari mavjud:

O‘qituvchining so‘nggi paytlarda oliygohlarda keng joriy qilinayotgan innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va uni hal etish istiqbollari dolzarb muammoga aylanmoqda. Buning sababi shuki, pedagogik faoliyatga xos bo‘lgan kasbiy bilimga ega bo‘lishi, mustaqil pedagogik faoliyatga va ijtimoiy munosabatlarga, shu jumladan pedagogik jamoa tarkibida ham tayyorlash va moslashtirish kerak. Kasbga yo‘naltirib o‘qitishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash, yaratish va ularni boshqarish, orqali ta’lim va tarbiyaning bugungi dolzarb vazifalarni hal qilib beradi. SHu boisdan ham



pedagogik innovatsiyalarni izlab topish o'rganish, tahlil qilish orqali eng ko'p samara beradiganini tanlab olish va ularni amaliyotga qo'llash tartibini belgilash maqsadga muvofiqdir. SHuning uchun o'qituvchi talabani faollashtiradigan, o'zi va o'rganuvchi uchun qulay bo'lgan yo'llarni, usul va uslublar, o'qitish shakllari va vositalarni izlaydi, ularni takomillashtiradi.

Jamiyat hozirgi kunda o'qituvchining shaxsiga qo'yadigan talablardan biri bu uning ijodiy faolligi, kasbiy mahoratini ro'yobga chiqarishga ijodiy yondashish, ijodiy o'zini o'zi rivojlantirish ko'nikmalarining mavjudligidir. Zamonaviy sharoitda har bir o'qituvchi o'zida quyidagi pedagogik qobiliyatlarni tarbiyalay olishi kerak

- 1) diqqatni faol torta olish qobiliyati;
- 2) hissiy sezgirlik (texnologikiy ziyraklik, boshqalarga hamdard bo'la olish, ichki sezgiga ega bo'lish);
- 3) harakatchanlik, ta'lim jarayoni ishtirokchilariga irodaviy ta'sir ko'rsatish va ishontrish qobiliyatiga egalik;
- 4) hissiy barqarorlik (o'z-o'zini tuta bilish, o'z-o'zini boshqarish, o'z-o'zini nazorat qilish);
- 5) kelajakni maqbul holda bashoratlay bilish;

6) texnologikiy mustaqillik, ijodiy qobiliyatga egalik. Iste'dod faqat shaxsning individual rivojlanishiga yordam beradigan sharoitda rivojlanadi va shakllanadi. Ushbu shartlar hamma narsa o'quv jarayonini tashkil etishga, uning yaxlitligiga yo'naltirilishi kerakligini anglatadi, bunda barcha fanlar insonning ijodiy salohiyatini faollashtiradi, uning ma'naviy kuchini, ijodiy ishtiyoqini uyg'otadi, bunda har qanday mavzuni o'qitish usuli tayyor bilimlarni passiv idrok etishni istisno qiladi. O'qituvchilarining ijodiy shaxsiyati va uning talabalarining ijodini rivojlantirishga qaratilganligi talabalarining g'ayrioddiy vaziyatlarda samarali fikrlashga va o'ziga xoslikni namoyish etishiga kafolat beradi. **Asosiy qism.** Hozirgi kunda o'qituvchi talabaning ijodiy rivojlangan shaxsini shakllantirish va rivojlantirishga bog'liq bo'lgan asosiy faol vositaga aylanmoqda. SHuning uchun bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchisi birinchi navbatda o'zi ijodkor, keng miqyosli fikrlaydigan, ijodiy, bilimdon bo'lishi kerak. SHu munosabat bilan bo'lajak o'qituvchining shaxsiga yuqori talablar qo'yilishi kerak. Bu o'qituvchining o'z faoliyatiga bo'lgan munosabati bizning kelajagimiz qanday bo'lishini belgilaydi. Zamonaviy sharoitda oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchilarini texnologikiy va pedagogik tayyorlashning asosiy maqsadi mustaqil ijodiy tafakkurga ega bo'lgan kadrlar tayyorlashdir. Faqatgina maxsus bilimlarga ega bo'lish yaxshi bitiruvchini tayyorlash uchun yetarli emas, shaxsning intellektual kompetentlikka ega bo'lishi, ijodiy salohiyatiga egalik darajasini hisobga olish kerak. Bizning fikrimizcha, bularning barchasi bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda aks ettirilgan bo'lishi kerak, ularning faoliyati ijodkorlik, o'ziga xoslik va ijodiy salohiyatsiz amalga oshirib bo'lmaydi. Oliy ta'lim - bu tsivilizatsiyalashgan rivojlanishning yuqori bosqichida yangi bilimlar timsoli bo'lib, unda berilgan bilimlarning to'liqligi bilan tavsiflanadi.



Oliy ta'lim tadqiqot va o'qitishning birligi bilan ajralib turadi. Bu yerda o'qituvchi faol tadqiqotchi, talaba esa ushbu ishda faol ishtirok etadi. Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'zlari tahsil olayotgan ta'lim yo'nalishlari bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lishlari kerak, ushbu bilimlarni motivatsiya, o'ziga xoslik va fikrlash ravonligi bilan bir qatorda muayyan pedagogik shartlarga rioya qilgan holda og'zaki bo'lmagan ijodkorlikni rivojlanishiga olib keladigan ijodiy o'zini namoyon qilish uchun asos sifatida ishlatish lozim. Faqatgina fikrlashda o'ziga xoslik va ravonlikni namoyish etish uchun maxsus bilimlar yetarli emas, talabalarni nafaqat ijodiy faoliyatga, balki umuman o'qitish, kelajak texnologikiga ijobiy munosabatda bo'lish uchun yuqori darajadagi motivatsiyaga ega bo'lishi kerak. SHu sababli, bitiruvchilarning amaliy faoliyati uchun ma'lum fanlarning ahamiyati to'g'risida asosli tushuntirish zarurligini tushunamiz. Ushbu individual jihatlar, shuningdek texnologikga bo'lgan munosabat o'qituvchi ta'limi bakalavrlarining ijodiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Mamlakatdagi mavjud vaziyat pedagogik faoliyatga qobiliyatli talablarni jalb qilish taqozo etmoqda, ularning mazmuni va asosiy maqsadi shaxsga yo'naltirilgan ta'lim bo'lishi maqsadga muvofiqdir.. Va bu jamiyat yosh avlodni hayotga tayyorlashga ishonadigan mutaxassislar xarakteridagi jiddiy o'zgarishlarga olib keladi. Ijodkorlik yangi vaziyatni tanish vaziyatda ko'rish va uni hal qilish yo'llarini, texnologikiy pedagogik faoliyatning allaqachon ma'lum bo'lgan usullarini mustaqil ravishda birlashtirish va o'zgartirish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchilarini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari o'quv jarayonida o'z o'rnini qoldiradi. O'qituvchining texnologikiy salohiyatidan tashqari, uning nostandart, ijodiy vazifalarni hal qilish qobiliyati alohida ahamiyatga ega. Bu og'zaki yoki og'zaki ijodni rivojlantirishda namoyon bo'lgan bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilarini tayyorlashda o'quv jarayonining ijodiy tarkibiy qismini kuchaytirishni talab qiladi. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari qanday bo'lishi, mashg'ulotning turidan qat'iy nazar, ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan qarorlarni qabul qilishi kerak, Ushbu omillar reproduktiv yo'naltirilgan texnologik ta'limni shaxsiy va ijodiy yo'naltirilgan ta'limga almashtirish zaruriyatini keltirib chiqardi. Bunday talabalar nafaqat texnologik ta'limdagi doimiy o'zgarishlarga tezda javob beradilar, balki ularni yangi intellektual muammolarni hal qilishdan hayotiy ma'naviy qoniqish uchun imkoniyat deb bilishadi. SHu munosabat bilan, bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari ko'p jihatdan og'zaki ijodga ega bo'lishi kerak. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari ijodkor bo'lishi kerak, chunki u yangi narsalarni yaratadi, har kungi narsalarni odatiy bo'lmagan, avvalgi tasavvurda bo'lmaydigan qilib o'zgartiradi. Zamonaviy sharoitda, ayniqsa bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari nafaqat ijtimoiymadaniy tajribaning bilimdoni bo'lishlari, balki faoliyatning yangi yo'nalishini kashf etishga tayyor bo'lishlari kerak. O'qituvchilik kasbi vakillari ijodkor bo'lishlari kerak, chunki ular o'zlarining ta'lim va kasbiy faoliyati jarayonida o'zlarining ijodiy salohiyatlarini yuzaga chiqarish uchun doimo imkoniyatga ega bo'ladilar. Agar ijodkor shaxsning xususiyatlariga murojaat qilsak,



ular bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari shaxsiyatida albatta bo'lishi kerakligini ta'kidlash mumkin. Ijodkorlik tashqi muhitdagi nozik o'zgarishlarga, ya'ni voqelik va "hissiy madaniyat" idrokining nozikligiga, estetik yo'naltirilganlik va do'stlikka nisbatan alohida sezgirlikni anglatadi. Ushbu fazilatlar bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilarining kasbiy faoliyatida zarurdir. Ko'p jihatdan, ijodkorlik jarayoniga asoslangan - bu allaqachon ma'lum bo'lgan bilim va tasvir elementlarining yangi g'ayrioddiy xarakterlarida ifodalanishi, mohiyatiga ko'ra, ushbu yo'nalish talabalari ish jarayonida nima qilishlarini anglatadi. Ular badiiy fanlarni o'rganishda yangi loyihalarni yaratish jarayonida o'zlarining ijodiy qobiliyatlariga murojaat etadilar, nafaqat natijadan, balki o'zlarining ish jarayonida ham o'zlarining texnologik sohalarida yangi usullardan foydalanib zavq olishadi. Ushbu yo'nalish bo'yicha talabalarni o'qitishning asosiy ahamiyati ularning ehtiyojlari va o'rganilganidan tashqariga chiqish imkoniyatlarini shakllantirish, o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyati, hayot davomida doimiy va moslashuvchan mustaqil ta'lim olishdir. Bo'lg'usi o'qituvchini tayyorlash va tarbiyalashda uning o'zini mustaqil fikrlovchi, mustaqil ta'lim oluvchi, o'z faoliyatini mustaqil tashkil eta oladigan, o'z-o'zini nazorat qila oluvchi, o'z-o'zini rivojlantiruvchi, o'z shaxsiy pozitsiyasiga ega bo'lgan shaxs sifatida shakllantirmoq kerak. Pedagogik ijodkorlik va pedagogik mahorat tushunchalari bir-biriga yaqin bo'lsada, ular bir ma'noga ega emas. Pedagogik mahorat egasi o'z kasbini yuqori darajada egallab olgan kasb ustasi va katta tajriba orttirgan shaxsdir. Ijodkorlikda esa yosh, o'z ishini endigina boshlagan o'qituvchi ham bo'lishi mumkin, ammo u hali mahorat egasi emas¹. Ijodkor shaxs ijodkor o'qituvchi bo'la oladi. Ijodkor shaxs oliy o'quv yurtida va pedagogik jamoa muhitida shakllanishi mumkin. Ijodkor shaxs bo'lish mustaqil ta'lim olish, ijodiy tinimsiz mehnat qilish bilan bog'liq. U uzluksiz ta'lim olish asnosida yuqori darajadagi professionalizmli shaxsga aylanadi. Ijodkor pedagoglar avlodining shakllanishi ta'limni kreativ innovatsion rivojlanishiga olib keladi. Yangi avlod o'qituvchisi pedagog-izlanuvchi, pedagog-ijodkor bo'lib, o'z pedagogik faoliyatida ijodkor shaxsni tayyorlashi talab etiladi. Umuman olganda, ijodkor o'qituvchi yangicha yondashuv va yangi g'oyalar asosida yangicha bilim, yangicha tajribalarni ta'limga tatbiq etadi. Ilmiy yangiligi. Ijodkorlik yangi, ilgari mavjud bo'lmagan narsalarni yaratishga yo'naltirilishi bilan belgilanadi. SHu o'rinda: Bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchilarida ijodkorlikni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyati sifatida, talabalarning fikrlashi, ongi va shaxsiyatida sifat jihatidan o'zgarish zarur. Ijodiy faoliyat jarayonida nafaqat ijodkorlik, balki bo'lajak o'qituvchilar uchun xayol, fantaziya, hissiy sezgirlik va hamdardlik kabi zarur fazilatlar rivojlanadi. Bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchilari ta'lim jarayonida aniq talablar bilan cheklanib qolmasligi kerak, u ko'p qirrali, har xil fikrlashni rivojlantirish uchun yetarli, zamonaviy badiiy ufqlari, zamonaviy o'qituvchiga o'z mavzusini ijodiy egallashi uchun zarurdir. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilarini o'qitishning asosiy g'oyasi yangi, o'zgaruvchan voqelikda ijodiy o'zini o'zi belgilash va o'zini o'zi



amalga oshirishga qodir bo'lgan, ta'lim va ijod mazmunining o'ziga xos tajribasini yaratishga qodir ijodkor, o'qituvchi-tadqiqotchi shaxsini rivojlantirishdir. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari faoliyatida kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan shaxsiy fazilatlar va qobiliyatlarning, kasbiy bilim va ko'nikmalarning o'sishi, shakllanishi, birlashishi va amalga oshirilishi ahamiyatlidir. Ijodkor o'qituvchini tayyorlash va uning yordami bilan jarayonning samaradorligini oshirish bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari ijodkorligini rivojlantirish bevosita o'quv jarayonida zarurdir. Faqatgina ijodkor o'qituvchi talabalarning ijodini shakllantirishi va rivojlantirishi mumkin. O'qituvchi talabalarning kasbiy faoliyatda ijodkorlikni rivojlantirish faoliyat motivlarini rag'batlantirishga alohida e'tibor qaratishi kerak. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilaridan nafaqat yuqori darajadagi maxsus bilim va ko'nikmalarni talab qilinadi, balki ijodkorlik qobiliyati ham talab qilinadi, chunki kasbiy va pedagogik faoliyat faqat ijodiy jarayonda rivojlanadi. Axir, ijodkorning mehnati natijasida yaratilgan ob'ektlar o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, alohida e'tibor va idrokni talab qiladi. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari o'quv materialni loyihalash va ijodiy ishlov berish kabi asosiy ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak

Bo'lajak texnologiya ta'limi o'qituvchilari ijodkorligini shakllantirish orqali oliy ta'lim ularga kasbiy faoliyatida muhim vazifani - o'z loyihalarida ishlab chiqarishning ham texnologik imkoniyatlarini, ham jamiyatning ehtiyojlarini oldindan ko'ra bilish qobiliyatini hal qilishga yordam beradi.

Xulosa. Bo'lg'usi pedagoglarning ijodkor, yuqori malakali texnologik egasi bo'lishida, talabaga o'quv-tarbiya jarayonida unga nafaqat ob'ekt sifatidagina qaralishidadir. Ya'ni talaba tayyor bilimlarni qabul qilib oluvchi emas, balki bilim olish, o'zlashtirishda sub'ekt sifatida qaralishi zarur. Ta'lim jarayonida talabaning faollashiga, mas'uliyat hissining oshishiga, o'quv jarayonining ishtirokchisiga, mustaqil ta'lim ola bilish ko'nikmasini shakllantirishga alohida e'tibor berish, bo'lg'usi ijodkor pedagogning shakllanishiga zamin yaratiladi. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari o'z bilimko'nikma malakalarini oshirishni muntazam ravishda ijodkorlik izlanishlari shaklida tashkil etishi va ma'lum maqsadga yo'naltirishi zarur. Bunda:

- ijodkorlik sifatlarini o'zlarida shakllantirishlari;
- ijodiy izlanishlar jarayonini boshqarishga moyil bo'lishi;
- ijodkorlik bo'lajak o'qituvchining pedagogik, psixologik va nazariy tayyorgarligiga bog'liq bo'lishini esda tutishi lozim.

Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilari bir vaqtning o'zida ham individ, ham ijodkor, ham shaxs shu bilan birga sub'ekt xisoblanadi. Albatta bu to'rt ko'rsatgich birdek uzluksiz taraqqiy etishi, shakllanishi va uzluksizlikda takomillashib borishini ta'minlash lozim. Bunday holat tizimli yondashuv asosida bo'lg'usi o'qituvchini professional pedagog sifatida maxsus g'oyaviy hamda ijtimoiy tayyorgarlikka ega bo'lgan individual yetuk shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, yuqori salohiyatli,



raqobatbardosh o‘qituvchilarning yangi avlodini tayyorlashga katta imkoniyatlarni beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Muslimov N.A. Bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarini kasbiy shakllantirish / Monografiya. – T.: “Fan”, 2004. 33-bet.
- 2.Muslimov N.A. va boshqalar. Kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi / Monografiya. – T.: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2013. 41-bet.
- 3.Muslimov N.A. Oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilarning malakasini oshirish texnologiyalari. Monografiya, “Fan” nashriyoti, 2011. 17 b.
- 4.Ochilov M. Muallim - qalb me’mori. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2001. 281-b
- 5.Sh.B.Tursunova “O‘qituvchi kasbiy kompetentligini shakllantirish omillari”T.N.Qori Niyoziy nomidagi O‘zbekiston Pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti “UZLUKSIZ TA’LIM” ilmiy uslubiy jurnal 80-83 betlar
- 6.Sh.B.Tursunova “Texnologik ta’lim sifatini oshirishda bo‘lajak o‘qituvchi kasbiy kompetensiyasining o‘rni” “Ijodkoro‘qituvchi” Ilmiy uslubiy jurnal 347 bet

TASVIRIY SAN’AT DARSLARIDA TALABALARNING KASBIY PEDAGOGIK KOMPOTENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH.

Oktabrov Mohirjon Adhamjon o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada, bo‘lajak tasviriy san’at o‘qituvchilarini tasviriy san’at darslarida pedagogik kompetentlikning ilmiy-nazariy asoslari, kompetentlik tushunchasining mazmun-mohiyati va ta’limdagi innovatsion jarayonlar tizimida o‘qitish va tarbiyalashda kompetentlikka nisbatan chuqur pedagogik-psixologik tayyorgarlikni shakllantirish dan iborat.

Talabalarda pedagogik kompetentlikka doir manbalardan foydalana olishga o‘rgatish va ularda tasviriy san’at darslarida kompetentsiya darajasini belgilab beruvchi mezonlarni anglay olishdan iborat.

Kalit so‘zlar: Kompetensiya, komponentlik, neyropedagogik, obraz, ijod, pedagog, kasbiy kompetentlik, innovatsiya, rassom, kulol, haykaltarosh.

Annotation: This article examines the scientific and theoretical foundations of pedagogical competence in art lessons for future art teachers, the essence and content of the concept of competence, and the formation of in-depth pedagogical and psychological training in relation to competence in the system of innovative educational processes.

Teaching students to use resources related to pedagogical competence and understanding the criteria that determine their level of competence in fine arts lessons.

Keywords: Competence, component, neuropedagogical, image, creativity, teacher, professional competence, innovation, artist, potter, sculptor.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-теоретические основы педагогической компетентности будущих учителей изобразительного искусства на уроках изобразительного искусства, сущность понятия компетентности и формирование глубокой педагогической и психологической подготовки к компетентности в системе обучения и воспитания инновационных процессов в образовании.



Цель заключается в обучении студентов использованию источников по педагогической компетентности и пониманию критериев, определяющих уровень их компетенции на уроках изобразительного искусства.

Ключевые слова: Компетенция, компонентность, нейропедагогика, образ, творчество, педагог, профессиональная компетентность, инновация, художник, гончар, скульптор.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy pedagog kadrlarga zamonviy talablarni qo'yilishi davr talabi bo'lib kelmoqda. Innovatsion yondashuv asosida zamonaviy pedagog kadrğa qo'yilayotgan talablardan biri hozirda uning kompetensiyaviy masalasi hisoblanadi. Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarida kompetentsiyasi masalasi o'z dolzarbligi bilan ajralib, innovatsion ta'lim jarayonini tashkil qilish va uning samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

“Kompetensiya” so'zi tarjimada “layoqatli”, “munosib bo'lmoq” kabi ma'nolarni anglatuvchi *lotincha* “competere” so'zi asosida hosil bo'lgan. “Kompetensiya” deyilganda, shaxsning xabardorlik, shu sohani bilish darajasi tushuniladi. Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarini tasviriy san'at darslarida pedagogik kompetentlikning ilmiy-nazariy asoslari, kompetentlik tushunchasining mazmun-mohiyati va ta'limdagi innovatsion jarayonlar tizimida o'qitish va tarbiyalashda kompetentlikka nisbatan chuqur pedagogik-psixologik tayyorgarlikni shakllantirish dan iborat. Talabalarda pedagogik kompetentlikka doir manbalardan foydalana olishga o'rgatish va ularda tasviriy san'at darslarida kompetensiya darajasini belgilab beruvchi mezonlar sifatida quyidagilar haqidagi tasavvurlarni hosil qilish; (1) bo'lajak o'qituvchilarni zamonaviy kishilik jamiyati oldida turgan eng muhim muammolardan biri; (2) ta'lim-tarbiya jarayonini modernizatsiya qilishga oid istiqbolli yo'nalishi bo'lgan yuzasidan nazariy bilimlar bilan tanishtirish; (3) pedagogik kompetentlikka qo'yilayotgan zamonaviy talablar bilan qurollantirish; (4) ta'lim-tarbiya jarayonini bola ruhiyati, neyropedagogik imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish uchun zarur bo'lgan bilim ko'nikmalarni egallashlarini ta'minlash; (5) talabalarining tasviriy-ijodiy imkoniyatlari, iqtidorlarini to'g'ri baholash hamda jarayonning istiqbollari prognostika qilish va modellashtira olish; (6) talabalarining badiiy-ijodiy qobiliyatlarini individual-differentsial yondashuv asosida tasvirlash qoidalariga rioya qilish metodikasining samarali texnologiyalaridan foydalanish; (7) talabalar bilan hamkorlikdagi tasviriy o'quv faoliyatida ustuvor tarzda metodlardan foydalanish; (8) jamiyatning zaruriy ehtiyoji hisoblangan ta'lim-tarbiya tizimini yangicha ko'rinish va yangicha mazmunda amalga oshirish, dars jarayonida innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalarni samarali qo'llash orqali ta'lim samaradorligiga erishish davr bitiruvchisi o'z hayotida shaxsiy, ijtimoiy, munosabatlarga kirishishi, jamiyatda o'z o'rnini egallashi, duch keladigan muammolarning yechimini hal etishi, eng muhimi o'z sohasi, kasbi bo'yicha raqobatbardosh bo'lishini ta'minlashda asosan pedagog kadrlar salohiyati hal qiluvchi omil hisoblanadi.

“Kompetensiya” tushunchasini izohlar ekanmiz, bu atamaning mazmun-



mohiyatiga e’tibor qaratamiz. Kompetensiya lotincha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “munosib”, “to‘g‘ri keladi” yoki “mos keladi” ma’nolarini anglatadi. O‘z bilim, mahorat va amaliy tajribalarni qo‘llagan holda oddiy va murakkab masalalarni yecha olishga munosib inson deb tushunsa bo‘ladi. Ko‘p hollarda “kasbiy kompetentlik” atamasi qo‘llaniladi. Bu so‘zni kasbiy vazifalarini amalga oshirishda o‘z amaliy tajribalari, bilim va ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli qo‘llay olish qobiliyati deb tushunsa bo‘ladi.

Madaniyatlararo kompetensiya. Boshqa madaniyat nomoyanda lari bilan muvaffaqiyatli til topish qobiliyati. Tashkilotning asosiy kompetensiyasi. Tashkilotning raqobat bardoshligini ta’minlovchi omil bo‘lib, raqobat kurashida asosiy tayanch vositasi sanaladi. Kompetensiya hududi. Shaxs yoki jamoaning bilim va mahorati yig‘indisidan iborat bo‘lib, ular o‘z vazifasini oliy va raqobatbardoshli doirasida amalga oshiradilar. Dunyo olimlari tavsiya qilayotgan “kompetensiya” va “kompetentlik” tushunchalarini biz izlanishlarimizda tahlil qildik. Kompetensiya nuqtai nazaridan yondoshuv haqidagi ilmiy ishlarni tahlil qilar ekanmiz, bu ikki tushuncha haqida turli-tuman fikrlar aytilayotganligini yaqqol sezamiz. A.G.Bermusning fikriga ko‘ra, “Kompetentlik takomillashib borayotgan shaxsning barcha hislatlarini, bilimi, tajribasi, umuman olganda, butun borlig‘ini yagona tizimga birlashtiradi”.

Kompetentlik esa inson tomonidan faoliyat turlariga shaxsiy munosabatini bildiruvchi, talabga javob beradigan kompetensiyalar yig‘indisiga ega bo‘lishi demakdir. Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, kompetensiya masalasi uning jamiyatdagi o‘rni masalasidan qator bahslar davom etmoqda. Ta’lim- tarbiya sohasida asosiy universal kompetensiya unsurlarini anglab olish zamonaviy pedagogikaning eng asosiy muammolaridan biridir.

Bo‘lajak o‘qituvchi kasbiy pedagogik kompetensiyasini shakllantirish tasviriyl san’at darslarida zamonaviy ilg‘or texnologiyalardan foydalanib ta’lim sohasini tubdan isloh qilish, uni rivojlangan demokratik davlatlar darajasida yuksak ma’naviy va ahloqiy talablarga javob beruvchi yuqori malakali kadrlar tayyorlash milliy tizimini yaratishdan iboratdir.

Bugungi kundagi tez rivojlanib borayotgan Yangi O‘zbekistonning bo‘lajak tasviriyl san’at o‘qituvchisi dunyoga yangi ko‘z bilan qaraydigan, uddabiron, ishning ko‘zini biluvchi, buyuk kelajagimiz poydevorini quruvchi va yuksaltiruvchi mutaxassis bo‘lishi muhim va mas’uliyatli vazifadir. Pedagog o‘z ixtisosligi bo‘yicha ta’lim va tarbiya ishlari yuzasidan jamiyat oldida mas’uldir. U muntazam ravishda o‘z kasbiy tayyorgarligini takomillashtirib borish bilan birgalikda o‘qituvchi, muallim, ustoz, tarbiyachi, pedagog huquqiga ega bo‘lishi, aniqrog‘i, kasbiy kompetensiya egasi bo‘lishi lozim. Endilikda o‘qituvchi uchun o‘zi tanlagan kasb, fan, mutaxassislik borasidagi amaliy va nazariy bilimlarni puxta egallash kamlik qilib qoldi. U har qanday vaziyatda ta’lim-tarbiyani yangi-yangi usul va metodlarini o‘z faoliyatida qo‘llay olishi, bir so‘z bilan aytganda, kompetensiya egasi bo‘lishi lozim



Yurtimizda biron-bir kasbkor egasi o'z kasbini mahorat bilan egallab, uni shogirdlariga o'rgata boshlasa, uning nomiga mazkur kasb atamasini qo'shib atay boshlaganlar. Buyuk rassom, Nodir haykaltarosh, Oboqul kulol, Latif sartarosh, va hokazo. Bu e'tirof aynan shu odamning ma'lum bir kasb egasi bo'lganligi uchun emas, balki yuksak hudud aholisining biron-bir kasb bilan shug'ullanishi ham ana shunday e'tirofga yuksak muvaffaqiyatlari orqali erishganliklari dan dalolat beradi. Chust pichoqlari, Chust do'ppisi, Rishton kulollari, Urgut kulollari, Samarqand nonvoylari, nonlari va hokazo. Bu albatta, o'z kasbkorini uzluksiz rivojlantirib, ko'p yillar mobaynida elga xizmat qilgan kishi yoki kasbkor egasiga yoki jamoaga berilgan e'tirof, vakolat, ishonch – zamonaviy va ilmiy til bilan aytadigan bo'lsak, kompetensiya ekanligini sezib olish qiyin emas. Xalq san'ati borasida ham shunday fikrlarni aytish mumkin, ammo kasbning oliy darajaga ko'tarilishi, bu kompetensiyadan balandroq malaka – mahoratdir. Usta Shirin Murodov, Tursunboy polvon, Mamat o'qituvchi, Mamat domla va boshqalar.

Tasviriy san'at ta'limi misolida ta'limga kompetensiyaviy yondashuvni ikki xil ma'noda talqin etish mumkin, ya'ni bunda talabalarning tasviriy faoliyat turlari bo'yicha nazariy bilim va amaliy malaka shaklidagi o'quv ko'nikmalarini hamda tasviriy san'at o'qituvchisining o'z talabalarida bu ko'nikmalarni shakllantirishga qodir kasbiy kompetensiyasi tushuniladi. Zero, o'qituvchining kasbiy kompetensiyasiga qo'yiladigan umumdidaktik kompetensiyalardan tashqari aynan tasviriy san'at ta'limiga oid xususiy-kasbiy kompetensiyalar ham mavjudki, ular ta'lim sifati va samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi ta'limi yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarning kasbiy pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish mavzusi, talabalarni nafaqat san'at sohasida, balki pedagogik faoliyatda ham muvaffaqiyatli bo'lishlari uchun zarur bilim, malaka va ko'nikmalar bilan ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon bir nechta asosiy jihatlardan iborat:

Birinchidan, pedagogik nazariyalarni o'rganish talabalarni dars berish jarayonida samarali strategiyalarni qo'llashga tayyorlaydi.

Ikkinchidan, tasviriy san'at darslari ijodiy fikrlashni rivojlantiradi va talabalarni yangicha asarlar yaratishga undaydi.

Uchinchidan, talabalarga zamonaviy o'qitish metodlarini o'zlashtirish imkoniyati beriladi, bu esa pedagogik faoliyatda muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Tahlil va baholash ko'nikmalari orqali talabalar san'at asarlarini tahlil qilish va o'z fikrlarini ifodalashda erkin bo'lishadi.

Umuman olganda, tasviriy san'at darslarida kasbiy pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish, talabalarni kelajakda san'at o'qituvchisi sifatida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlari uchun zarur bilim, malaka va ko'nikmalar bilan ta'minlaydi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Adhamjon o'g'li, O. M. (2024). BOLALARNING TASVIRIY FAOLIYATLARINI RIVOJLANTIRISH, USLUB VA YO'NALISHLARI, SINFDA TASVIRIY FAOLIYATNI TASHKIL ETISH. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(20), 115-121.
2. Mohirjon, O. (2023). TASVIRIY SANAT MASHGULOTLARINING OZIGA XOSLIGI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(15), 464-470.
3. Nabiyev, B. (2022). NATYURMORT KOMPOZITSIYASINI TUZISH VA TASVIRLASHDA BOSQICHLAR ASOSIDA ISHLASHNING AHAMIYATI. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 334-338.
4. Бобур, А. Ў. Н. (2022). Тасвирий санъат асарларини яратишда композиция қонунларининг илмий асосларидан фойдаланиш. *Science and Education*, 3(2), 1087-1095.
5. Komoldinov, S., & Sattarov, F. (2024). Ijodiy asar yaratish bo'yicha metodik tavsiyalar. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 2(1), 42-46.
6. Komoldinov, S. (2023, December). QALAMTASVIR MASHG'ULOTLARIDA KOMPOZITSIYANING AHAMIYATI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions"* (Vol. 1, No. 01).
7. Rakhimov, K. (2023). THE PLACE OF GRAPHICS IN THE FINE ARTS. *Solution of social problems in management and economy*, 2(2), 5-8.
8. Rakhimov, K. (2023). THE ROLE OF PORTRAIT ARTISTS IN FINE ARTS. *Models and methods in modern science*, 2(2), 13-19.
9. Boltaboyev A. X. O'quv jaryonida qalamchizgi va qoralamalarni bajarishda talabalarni kasbiy-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasi. // *Ilmiy axborotnoma*. – Namangan, 2023. – № 7. – B. 553–558.
10. D.SH.Badirdinov (2023) BO'LAJAK TASVIRIY SAN'AT O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA GRAFIKANI O'QITISH ORQALI KASBIY KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISH. *Badiiy ta'limning dolzarb muammolari, integratsiya va istiqbol tendensiyalari Respublika ilmiy-amaliy anjumani*. 2023 yil 28-sentyabr. 544-547

TEACHING ABILITIES IN TEACHING

Ochilovu Nigora Mallaevna
Associate Professor of Pedagogy Department, University of Information
Technologies and Management

Annotation: This article describes the content of professional-pedagogical competence of future teachers, forms and methods of its improvement, qualities of professional competence and their essence. In improving the professional competence of the future specialist, the stages of work on oneself, forms of self-evaluation through self-development, analysis and monitoring are given. The necessity of developing innovative special programs for improving professional and pedagogical competence, proposals and recommendations on its components were developed, conclusions were presented.

Key words: pedagogy, psychology, competence, profession, innovation.

In the world education system, many researches and projects on the development of education are being carried out, especially the development of all



components of pedagogical professional training is of great importance. In our country, in order to improve the mechanisms for the development of pedagogical professional competences, a modern material and technical base has been created in educational institutions, and innovative educational programs have been developed.

In 2017-2021, the action strategy for the further development of the Republic of Uzbekistan defines the task of "raising a highly educated and intellectually developed generation based on the achievements in the educational system of developed countries, creating a reserve of competent scientific and pedagogical personnel in higher education institutions" [1].

At the same time, in many reforms carried out in our country, in the process of developing a civil society based on democratic principles, the need to further improve the professional competencies of pedagogues was emphasized in the higher education system. In the conditions of market relations, resistance to strong competition, which takes priority in the labor market, shows the need for each specialist to have professional competence, to increase it consistently. In the implementation of these tasks, it is necessary to create effective innovative models based on the principles of multi-level coherence, continuity and consistency in the context of education, to develop the professional competencies of pedagogues.

In connection with the development of globalization and international integration, the expansion of socio-economic relations, there is a need for mechanisms that allow rapid exchange of information on professional competences, and these issues determine the relevance of this topic.

In higher educational institutions in the field of pedagogy, it is important to increase the intellectual potential of future teachers, to enrich their worldview, to introduce them to innovative educational technologies, new, innovative forms, methods and tools of teaching, to familiarize them with the qualities of professional competence and creative ability of pedagogues.

LITERATURE ANALYSIS AND METHODOLOGY

Among the scientists of our republic, L. Akhmedova, U. Begimkulov, N. Muslimov, B. Rahimov, N. Taylokov, Sh. Sharipov and others have conducted scientific researches on social-pedagogical, acmeological issues in the field of education, and in these researches, the issues of improving the professional competences of specialists in certain areas directly cited. Also, pedagogic scientists H.Abdukarimov, N.Azizkho'jaeva, A.Aliev, Yu.A.Akhrorov, A.A.Verbitsky, R.H.Joraev, B.R.Joraeva, J.G'. Yoldoshev, S.M. Markova, G.M. Makhmutova, A.A. Hamidov, F.R. Yuzlikaev have also been researched.

In the scientific studies of scientists such as V.Baydenko, A.Zalevskaya, E.Zeer, I.Zimnyaya, O.Polyakov in the countries of the Commonwealth of Independent States, the issues of analysis and systematization of methods of formation and improvement of professional competences in various processes were considered.



However, the lack of development of the integrative content and methodical conditions for the development of professional and pedagogical competence of officers-teachers of higher military educational institutions based on innovative approaches requires conducting scientific research in this direction.

RESULTS

Modernizing the educational process in higher education institutions, developing the professional competence of future teachers in improving the quality level of the system of training pedagogues, equipping them with modern professional knowledge, qualifications and skills related to the field, creative use of scientific and technical innovations, and the ability to solve prospective tasks independently. development of skills is one of the important tasks. Modernization of the higher education system (visually modern - updated, modern, rapid growth) requires an innovative approach to the educational process. V.A. Slastenin explains the innovative approach to the pedagogical process by introducing innovations in the purpose, content and form of the organization of cooperative activities of teachers and students[2].

The concept of "competence" entered the field of education as a result of psychological scientific research. In the State Educational Standard of General Secondary Education, approved by the decision of the Cabinet of Ministers No. 187 dated April 6, 2017, the concept of competence is defined as the ability to apply existing knowledge, skills and abilities in daily activities [3]. From a psychological point of view, competence means "how a specialist behaves in unconventional situations, unexpected situations, engages in communication, takes a new way in relations with opponents, performs ambiguous tasks, uses information full of conflicts, has a plan of movement in consistently developing and complex processes." Based on the above considerations, it can be concluded that competence is a person's ability to solve a certain problem based on existing knowledge and life experiences.

One of the important components in the implementation of innovations in the educational process in higher education institutions is the professional competence and innovative activity of the teacher. In relation to the concept of professional competence, various attitudes are advanced in the scientific field. It is used as a feature that describes specific activity requirements for the labor subject, or precisely, the subject's attitude to specific aspects of specific activities. For example, the research scientist E.F. Zeer's study of the functional development of professional competence shows that various forms of competence become integrated during professional maturity and their relationship with professional important personal qualities becomes stronger [4]. In particular, the main levels of professional competence include professional training and experience, self-awareness, confidence in one's own strength, correct acceptance of shortcomings shown by other people, and other such personal characteristics that determine professional maturity. The analysis of the above-mentioned points allows the professional competence of the pedagogue



to be fully explained as a set of specific characteristics such as personal, social, creative, methodical competence [5].

Professional competence refers to the acquisition of knowledge, skills and abilities necessary for professional activity by a specialist and their practical application at a high level. There are different definitions and approaches to this concept. According to N.M. Muslimov, "competence" (incl. "competence" - "ability") means the effective use of theoretical knowledge in activities, the ability to demonstrate high-level professional qualifications, skill and talent [6].

According to V.I.Andreev, competence is a developing integrated indicator that manifests itself in solving certain educational, professional and other complex issues, and it is a level of preparation of a person that includes positive motivation, knowledge, skill, talent and experience of creative activity [7].

N.V. Tarasova interprets the concept of competence as a general ability based on knowledge, values and perception, which allows to ensure connection between knowledge and situation, knowledge and action aimed at solving a problem [8].

DISCUSSION

Professional competence does not mean the acquisition of separate knowledge and skills by a specialist, but the acquisition of integrative knowledge and actions in each independent direction. Also, competence requires constant enrichment of professional knowledge, learning new information, understanding important social requirements, finding new information, processing it and being able to use it in one's work. Professional competence is evident in complex processes, performing ambiguous tasks, using conflicting information, being able to have a plan of action in an unexpected situation, and other similar situations.

Professional-pedagogical competence refers to specialists who have perfectly developed their professional skills, can effectively design and manage the teaching process, and can successfully apply educational reforms, modern requirements, and innovative paradigms in the teaching process.

Therefore, the future teacher will achieve professional competence by consistently enriching his professional-pedagogical knowledge, assimilating new information, searching for new knowledge with a deep understanding of the requirements of the time, processing them and effectively applying them in his practical work. It should be mentioned that there are a number of qualities based on pedagogical professional competence, the essence of which can be explained as follows.

1. Social competence - the ability to show activity in social relations, the ability to engage in communicative dialogue with subjects in professional-pedagogical activities.

2. Special competence is preparation for organizing professional-pedagogical activities, rational solution of professional-pedagogical tasks, realistic evaluation of activity results, consistent development of BKM, based on this competence, spiritual



(psychological), methodological, informational (informational), creative (non-standard), innovative and communicative competence is noticeable. They represent the following content:

- psychological competence - the ability to create a healthy psychological environment in the pedagogical process, to organize positive communication with students and other participants of the educational process, to be able to understand and eliminate various negative psychological conflicts in time;

- methodological competence - methodically rational organization of the pedagogical process, the ability to correctly define the forms of educational or educational activities, to choose methods and tools in accordance with the purpose, to use them effectively;

- informational competence - searching for, collecting, sorting, processing necessary, important, necessary, useful information in the information environment and using them quickly, purposefully and effectively;

- creative competence - a critical and creative approach to pedagogical activity, the ability to demonstrate one's creativity skills, the ability to find comprehensive and diverse solutions to problems;

- innovative competence - putting forward new ideas on improving the pedagogical process, improving the quality of education, increasing the effectiveness of the educational process, and successfully implementing them into practice;

- communicative competence - to communicate sincerely with all participants of the educational process, to be able to listen to them, to have a positive influence on them.

- personal competence - consistently achieving professional growth, increasing the level of competence, demonstrating one's internal capabilities in professional activity;

- technological competence - mastering advanced technologies that enrich professional-pedagogical BKM, being able to use modern tools, techniques and technologies;

Individual development programs of a professional-pedagogical nature developed by a future teacher should include the following components along with pedagogical, psychological and specialist knowledge:

- didactic skills (knowledge-related (gnostic) design, creative-practical (constructive), research, accessibility to communication (communicative), organization, ensuring consistency (procedural), technical-technological skills);

- skills for organizing educational work (knowledge-related (gnostic) design skills, creative-practical (constructive) research, accessibility to communication (communicative), organization ensuring consistency (procedural) technical-technological skills);



- professionally important characteristics of the psyche and personal qualities (pedagogical thinking, systematicity, flexibility, mobility, creativity, responsiveness, emotional development, pedagogical reflection);
- self-development goals and related tasks, etc.

CONCLUSION

In conclusion, it should be said that in the individual development programs aimed at improving the professional-pedagogical competence of the future teacher, it is recommended that the current level of pedagogical knowledge, skills and personal qualities and prospective tasks aimed at the development of this competence are mentioned. This, in turn, is a product of effective activity in constantly monitoring the dynamics of professional development of future teachers at various levels, as a result of which the parts of competence that should be paid attention to the professional competence of a pedagogue are clearly visible, and this gives an impetus to its development. In educational processes conducted by a teacher with high professional-pedagogical competence, the process of covering each subject and topic will help the students to become high-potential and competitive personnel in the future. First of all, it serves as the main factor for the development of society

REFERENCES

1. On the Strategy of Actions for further development of the Republic of Uzbekistan. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-4947. February 7, 2017.
2. Slastenin V.A. i dr. Pedagogy. - M.: "Academy", 2002.
3. Decision No. 187 of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan "On approval of state educational standards of general secondary and secondary special, vocational education", April 6, 2017.
4. Zeer E.F., Shakhmatova N. Lichnostyu orientirovannye tekhnologii pofessionalnogo razvitiya spetsialista. - Ekaterinburg, 1999.
5. R. Ishmuhamedov, M. Mirsolieva. Innovative educational technologies in the educational process. - T.: "Science and technology", 2014, 60 pages.
6. Muslimov N.M. Fundamentals of pedagogical competence and creativity.
7. Andreev V.I. Pedagogical tvorcheskogo self-development: Innovative course. Kn. 1. - Kazan: Izd-vo Kazan, un-ta, 1996. - 570 p.
8. Tarasova N.V. Strategiya realizatsii kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii: istoriko - pedagogicheskiy aspect - M.: FIRO, 2007. - 52 p.
9. Markova A.K. Psychology is professionalism. - M.: Znanie, 1996.
10. Ochilova N.R. How to influence your attitude towards a person. Academy.Scientific methodical magazine. № 11 (50), 2019 18-21 Russian impact factor: 0.19 ISSN 2412-8236 (Print) ISSN 2542-0755 (Online)
11. Ochilova N. R. The main features of western europe medieval, modern philosophy and philosophical views in the 9th-12th centuries in central asia. Journal of Critical Reviews . ISSN-2394-5125. Vol 7, Issue 14, 2020. 193-199. DOI:<http://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.14.34>



12. Ochilova N. R.. East And West: Integration And Cooperation In The Process Of Globalization. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 2020.2(11),543-546.
13. Ochilova N. R. The role of aesthetics in shaping the yogenesis. Multidisciplinary Research SJIF Impact Factor :5.614 ISI I.F. Monthly Peer Reviewed & Indexed International Online Journal March 2020. 123-125
14. Ochilova N. R. The importance of understanding national identity in Education of the young neighboring. «scientific progress» Journal ISSN: 2181-6011/Vol:1,ISSUE:6 APRIL 2021. 209-214. www.scientificprogress.uz
15. Ochilova N. R. Problems of science № 3 (62), 2021 Russian impact factor: 0.17 Scientific methodical magazine. ISSN 2413-2101 (Print) ISSN 2542-078X Online) Moscow 2021. 37-41
16. Ochilova N. R. The Role of Aesthetics in Shaping the Younger Generation . International Journal of Academic Management Science Research (IJAMSR) ISSN: 2643-900X Vol. 5 Issue 2, February - 2021, Pages: 102-103. The Research Paper is Original and Innovative. It is Peer-Reviewed. Washington DC, USA <http://www.ijeais.org/ijamsr> ijamsreditor@gmail.com
17. Ochilova N. R.. The importance of spiritual education of young people with intellectual potential «scientific progress» Journal ISSN: 2181-1601 / Volume: 1, ISSUE: 5 march 2021. 251-254. www.scientificprogress.uz
18. Ochilova N. R. Journal [Book Reading-Young People as a Factor of Spiritual and Moral Growth](#). central asian journal of social sciences and history. 2022/11/17.T3,№11, p-116-118
19. Ochilova N. Yukh Manzarov. The development of aesthetic perception - Problems of Science, 2019, Publisher LLC "Olimp", No. 10 (46), 38-40
20. Ochilova N. R. Modern civilization: similarities and differences. Journal of the International Scientific-Practical Distance Conference. Publisher Scientific progress 2021. V.15, No. 15, pp. 24-26
21. Ochilova N. R. National problems in the light of modern trends in the process of globalization. - International Scientific and Practical Conference World science. ROST publisher. 2017, V.5, No. 4, p-11-13

ШАХС КРЕАТИВ ФИКРЛАШУВИДА ГЛОБАЛЛАШУВНИНГ АҲАМИЯТИ

Очилова Нигора Рузимурадовна

Иқтисодий ва педагогика университети

“Тарих ва Ижтимоий фанлар” кафедраси доценти

АННОТАЦИЯ: Республикамизда таълим тизимини такомиллаштириш орқали ҳар томонлама етук, баркамол, мустақил фикрлашга қодир, иродали, фидойи ва ташаббускор кадрларни тайёрлашга катта эътибор берилаяпти.

Ҳозирги даврда ишлаб чиқаришда техника ва технологияларнинг янгиланаётганлиги, илм ва фаннинг жадал тараққиёти мутахассис кадрлардан ўз билимларини мустақил ва мунтазам равишда чуқурлаштириб, янгиллаб, тўлдириб ва кенгайтириб боришни талаб этади. Мақолада айнан шу масалаларга эътибор қаратилган.

КАЛИТ СЎЗЛАР: креатив фикр, замонавий ихтисослаштирилган мактаблар, ўқувчи қобилияти, изланувчанлиги, тафаккури, ижодий изланиш, Зеҳнлилик, топқирлик, синчковлик, қизиқувчанлик, изланувчанлик, инновацион ёндашув

АННОТАЦИЯ: В нашей стране посредством совершенствования системы образования большое внимание уделяется подготовке зрелых, гармонично развитых, способных к самостоятельному мышлению, волевых, самоотверженных и инициативных кадров.

В настоящее время обновление техники и технологий в производстве, ускоренное развитие науки и техники требуют от специалистов самостоятельного и постоянного



углубления, обновления, пополнения и расширения своих знаний. В статье обращается внимание на эти вопросы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: творческое мышление, современные специализированные школы, способности учащихся, любознательность, мышление, творческий поиск, склад ума, находчивость, старательность, любознательность, любознательность, инновационный подход

ABSTRACT: In our country, by improving the education system, much attention is paid to the training of mature, harmoniously developed, capable of independent thinking, strong-willed, selfless and initiative personnel.

At present, the renewal of techniques and technologies in production, the accelerated development of science and science require specialists to independently and continuously deepen, update, replenish and expand their knowledge. The article draws attention to these issues.

KEYWORDS: creative thinking, modern specialized schools, students' abilities, curiosity, thinking, creative search, mindset, resourcefulness, diligence, curiosity, inquisitiveness, innovative approach

КИРИШ

Замонавий таълим барча турдаги таълим муассасаларида фаолият юритаётган ўқитувчи, педагогларнинг ўз фаолиятларини креатив ижодкорлик асосида ташкил этиш маҳоратига эга бўлишларини тақозо этмоқда.

Мамлакатимизда жадал ривожланаётган ижтимоий-иқтисодий шароитларда шаклланаётган умумтаълим тизимида, креатив фикрлайдиган шахсни тарбиялашга катта эътибор қаратилмоқда. Ҳозирги даврда, таълим тизимининг энг муҳим вазифаларидан бири сифатида турли ҳаётий шароит ва вазиятларда онгли тарзда қарорлар қабул қила оладиган, ностандарт фикрловчи креатив шахсни тарбиялаш биринчи даражали муаммо сифатида майдонга чиқди. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёев Янги Ўзбекистон тараққиёт стратегиясида ушбу муаммога тўхталиб, “Биз, “Янги Ўзбекистон мактаб оstonасидан бошланади” деган улуғ ғоя асосида мамлакатимизда мактаб таълимини умуммиллий ҳаракатга айлантириш бўйича бошлаган ишларимизни янги босқичга кўтарамиз. Юртимизда мутлақо янгича мазмун ва шаклдаги замонавий ихтисослаштирилган мактаблар тизимини яратиш бўйича давлат дастурлари ишлаб чиқамиз ва ижрога қаратамиз”, деб алоҳида таъкидлаб ўтдилар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Республикаимиз олимларидан Л.Ахмедова, У.Бегимқулов, Н.Муслимов, Б.Раҳимов, Н.Тайлоқов, Э.Ф.Зеер, Т.М.Сорокина, В.Н.Введенский, М.И.Лукьянова, А.В.Хуторской, Ш.Шарипов ва бошқалар таълим соҳасида ижтимоий-педагогик, акмеологик масалаларга доир илмий тадқиқотлар олиб борган ва бу тадқиқотларда бевосита муайян йўналишлардаги мутахассисларнинг келтириб ўтилган.

Шунингдек, педагогнинг касбий компетенцияларини такомиллаштириш масалалари касбий маҳоратини такомиллаштириш масалалари педагог олимлар Ҳ.Абдукаримов, Н.Азизхўжаева, А.Алиев, Ю.А.Ахроров, А.А.Вербицкий,



Р.Ҳ.Жўраев, Б.Р.Жўраева, Ж.Ғ. Йўлдошев, С.М.Маркова, Г.М.Махмутова, А.А.Ҳамидов, Ф.Р.Юзликаевларнинг ишларида ҳам тадқиқ этилган. Жумладан, Н.А.Муслимов ва К.Абдуллаевларнинг фикрича, компетентлик – олинган назарий билим, кўникма ва малакалар мажмуасини амалиётга мустақил ва ижодий қўллай олиш даражаси, бу ҳам талабанинг амалиёт жараёнида ва олий таълимдан кейинги фаолиятида шаклланиб боради.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги давлатларида В.Байденко, А.Залевская, Э.Зеер, И.Зимняя, О.Поляков каби олимларнинг илмий тадқиқотларида касбий компетенцияларни шакллантириш ва такомиллаштириш усуллари турли жараёнларда таҳлил қилиш ва тизимлаштириш масалалари кўриб чиқилган.

НАТИЖА

Ижодий изланиш натижасида ҳосил бўладиган билим мазмуни янги техник ечим, бадий асар, математик формула, назария, қонуният кабилар креатив шаклларда жамиятга тақдим этилади. Улардан жамият баҳраманд бўлишига эришилгандагина, ижод ҳақиқий тўлақонли намоён бўлади. Ўқувчилар ижодкорлик фаолиятини қуйидаги белгиларига кўра таснифлаш мумкин: креативлик тури (техник, технологик, ташкилотчилик, иқтисодий, ижтимоий, маънавий, педагогик, дидактик, аралаш); креативлик даражаси (моно ижод, мульти ижод, мега ижод); креативлик қамрови (ихтисослик, мутахассислик, билим соҳаси, тармоқлараро, миллий, минтақавий, халқаро, минтақалараро); креативликнинг давомийлиги (қисқа муддатли, ўрта муддатли, узок муддатли); креативликнинг мураккаблик даражаси (оддий, мураккаб, жуда мураккаб); креативликнинг шакли (инновацион, илмий-тадқиқотчилик, таълимий, инвестицион, аралаш).

Янги сифат – креативлик маҳсули – фақатгина икки ёки ундан ортиқ нисбатан автоном тизимлар битта янги тизимга бирикканида юзага келади. Айнан уларнинг янги тизим доирасида ўзаро таъсирлашуви янги сифатнинг юзага келишини белгилаб беради. Бошқа соҳалар билан туташ билим соҳалари, амалий ҳаётда эса одатда ўтиш даврларида креативлик потенциали юқори ҳисобланади.

Турли-туман, ўзаро қарама-қарши жиҳатларни бириктириш креативликнинг энг муҳим манбаларидан бири саналади. Бунинг муҳим жиҳати янги ҳосил қилинган жиҳатнинг дастлабки маҳсулотда мавжуд бўлмаганлигидир. Аналогия бўйича хулоса чиқариш креативликнинг яна бир манбаидир. Турли буюмлардаги умумийликни кўра олиши абстракт тафаккур билан боғлиқ. Агар, икки воқеа қайсидир жиҳатдан бир-бирига ўхшаш бўлса, у сабаб-оқибат боғлиқлигида ўз аксини топади. Аналогия бўйича хулоса чиқариш креативликнинг санъат ва фалсафа билан боғлиқ турларида муҳим аҳамият касб этади.

Энг умумий жиҳатларига кўра креативлик фаолияти турларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: а) принципиал жиҳатдан янги ечимларни илгари суриш; б)



ушбу янгиликнинг амалий қўлланиш имкониятларини аниқлаш мақсадида уни деталлаштириш, конкретлаштириш, ишлаб чиқиш; в) янги ғояларни ҳаётга татбиқ этиш, у ёки бу моддий шаклда келтириш билан боғлиқ фаолият.

Яратилган креативлик маҳсулини маъноси ва мураккаблигига кўра уч гуруҳга ажратиш мумкин: рационализаторлик таклифи – энг оддий ижодий ишланма бўлиб, мавжуд ва аввалдан қўлланилган тизим, жараён ва вазиятларнинг айрим таркибий қисмларини такомиллаштиришга йўналтирилган янги фикр; ихтиро – юқори даражада техник ишланма ҳисобланиб, мавжуд бўлганларидан жиддий фарқ қилувчи техник ечим; кашфиёт – моддий дунёнинг илгари маълум бўлмаган объектив мавжуд қонуният, хосса ва ходисаларни аниқланиши.

Зеҳнлилик, топқирлик, синчковлик, қизиқувчанлик, изланувчанлик сифатлари, мустақил ва танқидий фикрлашнинг таркиб топтирилиши шахс креативлик фаолиятини ташкил қилишнинг асосий омиллари ҳисобланади. Таълим жараёнларининг ушбу асосда ташкил этилиши ўқитувчи ва ўқувчи мулоқотини индивидуал ва дифференциал ёндашувга асосланган инновацион технологияларни жорий этишни тақозо этади. Педагогикада инновацион ёндашувни жорий этишда креативлик фаолиятининг маънавий, дидактик, технологик, ташкилотчилик каби турларидан кенг фойдаланиш мумкин. Маънавий ижодкорлик – ўқитувчи ва ўқувчилар орасида маънавий-ахлоқий соҳада янги сифатли натижа берувчи такрорланмас, ўзига хос ёндашувга асосланган фаолият туридир.

Дидактик креативлик – ўқув материални танлаш, лойиҳалаш ҳамда ўқувчилар ўзлаштиришининг янги йўналишларини ишлаб чиқишга асосланган фаолият туридир.

Технологик креативлик – юқори натижаларга эришиш имконини берувчи янги тизимлар, жараёнлар ва вазиятларни излаш ҳамда яратиш билан боғлиқ фаолият тури бўлиб, у ўқитувчи ва ўқувчининг фаолиятини бутунлай камраб олувчи ижодкорликнинг энг мураккаб тури ҳисобланади. Ташкилотчилик креативлиги – режалаштириш, назорат, ресурсларни тақсимлаш ва сафарбар қилиш, ташқи муҳит билан алоқа, ўқувчилар ва ўқитувчи орасидаги боғланишнинг янги усуллари яратишни ташкил қилиш ва бошқаришдаги ижодкорликдир.

МУҲОКАМА

Ўқувчининг креативлиги унинг ўзига хос усул билан масала ечиши, иншо ёзиши, тажриба ишлари, меҳнат вазифаларини бажариши билан боғлиқ вазиятларда мустақил фикрлаши билан намоён бўлади. Ўқувчининг ижоди – ўзлаштирилган билимларни амалиётдаги далил ва ходисаларга боғлай олиш, олинган натижаларни тўғри баҳолаб, таҳлил қилиши, аввалги эгалланганлари билан умумлаштира олишдир. Бу жараёни технологик ижодкорлик янгилик элементларини аниқ технологияга ўтказиш, бир технологияни янги,



самаралироғига тубдан ўзгартиришга қаратилганлиги билан бойитади.

Креатив фаолиятни ўқитувчи ва ўқувчиларнинг бу жараёнга психологик жиҳатдан етарлича тайёр эмасликлари мураккаблаштиради. Аниқ метод, шакл, воситаларга интилиш уларни бошқаларни тан олмасликларига олиб келади. Бу психологик ҳолат сифатида турли шаклларда бўлиши мумкин, жумладан: азалдан умуман фикр ва мулоҳазаларни қабул қилмаслик; умумий қабул қилинган нуқтаи назардан қатъий ҳимояланиш; янги мазмун ва воситаларга нисбатан эски методларни қўллаш; янги методларда эски шаклларнинг сақланиб қолиниши; умуман янги масалани анъанавий ечиш усуллари кабилар.

Машғулотларни ташкил қилишда ўқувчилар хулқ-атворига сезиларли таъсир ўтказувчи мақсадларни аниқлаш ва ҳисобга олиш зарур. Бу борада ўқитувчи кўпроқ якуний натижага қадар босқичма-босқич амалга ошадиган оралик мақсадларни излаш ва улардан фойдаланиши керак бўлади. Ўқувчилар хулқ-атворини муайян йўналишга солишга қаратилган мақсад орқали исталган лойиҳани барқарор, аниқ қилиб бажариш мумкин.

Одатда замонавий ўқитувчиларни замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратга мослаштиришда уларнинг объектив имкониятларидан келиб чиқиб ёндашиш, танланган касб ва фаолият талабларига шахс имкониятларининг идентификациялашуви мақсадга мувофиқ саналади. Масалан, ўқитувчилик касбини танлашда нафақат бу касбни севиш, болалар билан мулоқотга киришиш истаги, балки, замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратнинг шахсга нисбатан қоядиган жисмоний, психологик ва ижтимоий талаблар унинг имкониятлари доирасида бўлиши касбий билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштиришга ёрдам беради. Шу боис, замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратида масаланинг мазкур жиҳатларини назарий асослаш ва замонавий ўқитувчиларнинг касбий имкониятларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш керак.

Замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратига дастлабки салоҳиятли тайёрлиги айни вақтдаги амалий тайёрлигининг асоси ҳисобланади. Шунинг учун таълим муассасаларидаги касбий тайёргарликни шакллантириш жараёнида замонавий ўқитувчиларда замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратни амалга ошириш учун етарли бўлган касбий билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш лозим бўлади. Касбий билим – аниқ меҳнат фаолияти доирасида бажариладиган ишлар учун зарур бўлган ахборотлар ва ўзлаштирилган назарий маълумотлар бирлашмасидир.

Замонавий ўқитувчиларнинг ўзлаштириш лозим бўлган касбий билимлар мутахассис шахсининг сифат даражасига қуйиладиган малакавий талаблар мазмунидан келиб чиқиб белгиланиши замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳоратни ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини белгиловчи муҳим мезон саналади.

ХУЛОСА

Таъкидлаш жоизки, олий таълим муассасаларидаги ўқув фаолиятининг



маҳсули бу касбий билимларнинг ўзлаштириш жараёни ҳисобланади. Лекин баъзида шундай вазиятлар ҳам учраб турадики, касбий масалаларни ҳал этишга яхши тайёргарлик кўрган мутахассис зарур пайтда керакли фаолият учун тайёр бўлмай қолиши мумкин. Бундай ҳолатда педагогик фаолиятни муваффақиятли амалга ошириб бўлмайди, ёки самарасиз бўлади.

Кўриниб турибдики, мутахассиснинг касбий тайёргарлиги унда нафақат касбий билимларнинг керакли даражасини, балки психологик тайёргарликни, ўзини – ўзи бошқариш ва керакли фаолиятга йўналтириш, ўқув- тарбия жараёнини бошқариш, касбий, маънавий ва жисмоний имкониятларини керакли шароитда қойилган масалани ҳал этишга тўғри йўналтира билиш билан боғлиқ касбий кўникма ва малакаларни шакллантириш, жараёнга мослаштиришни назарда тутди. Чунки, айнан шу кўникма ва малакалар замонавий ўқитувчининг касбий-педагогик маҳорати жараёнидаги зарурий феноменлар сифатида баҳоланади. Касбий кўникма ва малакалар – амалий фаолият жараёнида пайдо бўладиган, шахснинг ўзлаштирилган касбий билимларини англаган иш ҳаракатларига айланишидаги автоматлашган усулдир.

Креативлик жараёнида мақсаддан ташқари инсон хусусиятларининг психологик (билим олиш жараёнининг ривожланиш даражаси), ижтимоий-психологик (ишонч ҳосил қилиш, муносабат, баҳо бериш, дид, урф-одатлар), педагогик (таълим бериш ва таълим олиш, тарбиялаш ва тарбияланганлик) жиҳатларини ҳам ҳисобга олиш керак.

Жамият ривожланиши билан техника ва технологияларнинг жуда тез алмашилиши инсондан ўз ҳаёти мобайнида ўзгариши мумкин бўлган касблар ва мутахассисликларга мослашиб боришни талаб қилади. Шунинг учун ўқувчиларда бўлажак касби ва касбий фаолиятга креатив ёндашилишни тарбиялаш зарур ҳисобланади.

Креатив фикрлаш ҳар бир ижтимоий соҳада яққол акс этиши мумкин . Ўқитувчининг ижодкорлиги эса у томонидан ташкил этилаётган касбий фаолиятни ташкил этишга ижодий (креатив) ёндашувида акс этади.

Ўқувчилар креатив фаолиятини ривожлантириш учун алоҳида ижодкорлик масалалари эмас, балки машғулотлар жараёнида ўқувчиларда юқорида кўрсатилган таснифлар ва таъйинлар орқали мантиқий операциялар шаклландиган ва ривожландиган ижодкорлик масалалари тизими зарур. Ўқувчилар креативлик фаолиятини ривожлантириш омиллари ҳар бир мавзу, ҳар бир дарсликда ўқув фаолиятининг асоси бўлиши лозим. Демак, креативлик фаолияти ўқитувчи ва ўқувчи фаолиятининг барча қирраларини қамраб олар экан, уни самарали ташкил қилиш бутун таълим жараёнининг сифатини таъминлаб беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:



1. Ш.М. Мирзиёев Янги Ўзбекистон стратегияси.-Тошкент. “Ўзбекистон” нашриёти,2021. – Б. 226.
2. Усмонбоева М., Тўраев А. Креатив педагогика асослари. ўқув –услугий мажмуа. - Т.:ТДПУ 2016
3. Хайдарова О.К. Бўлажак ўқитувчиларни таълим жараёнига инновацион ёндашувга тайёрлаш. Монография. –Қарши, «Насаф» нашриёти, 2020.
4. Ochilova N. R.. The importance of spiritual education of young people with intellectual potential «scientific progress» Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 5 march 2021. 251-254. www.scientificprogress.uz
5. Ochilova N. R. Journal [Book Reading-Young People as a Factor of Spiritual and Moral Growth](#). central asian journal of social sciences and history. 2022/11/17.T3,№11, p-116-118
6. Ochilova N. Yukh Manzarov. The development of aesthetic perception - Problems of Science, 2019, Publisher LLC "Olimp", No. 10 (46), 38-40
7. Ochilova N. R. Modern civilization: similarities and differences. Journal of the International Scientific-Practical Distance Conference. Publisher Scientific progress 2021. V.15, No. 15, pp. 24-26
8. Ochilova N. R. National problems in the light of modern trends in the process of globalization. - International Scientific and Practical Conference World science. ROST publisher. 2017, V.5, No. 4, p-11-13

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА ГОСПИТАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ЕЁ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Сафарова Санобар Омонташевна.

Доцент кафедры «Педагогика и психология»,
университета Альфраганус

Аннотация: В статье ведется речь о текущих реформах и нововведениях в системе обучения больных детей, нуждающихся в длительном лечении, а также об особенностях обучения детей в школе «Мехрли мактаб» организованного в Центре онкологии, гематологии и иммунологии.

Ключевые слова: госпитальная педагогика, онкологические дети, современные технологии, педагогическое сопровождение, терапевтическая педагогика, школа-интернат.

Abstract: The article discusses current reforms and innovations in the system of teaching sick children who need long-term treatment, as well as the specifics of teaching children at the Mehrli Maktab school organized at the Center for Oncology, Hematology and Immunology.

Keywords: hospital pedagogy, children with cancer, modern technologies, pedagogical support, therapeutic pedagogy, boarding school.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня в нашей республике существуют специальные дошкольные образовательные учреждения и школы-интернаты, и в этих образовательных учреждениях созданы все условия для детей с ограниченными возможностями. Но по многим причинам некоторые дети, нуждающиеся в длительном лечении, не могут посещать занятия из-за болезни, учатся дома одни, а некоторые вообще остаются вне образования.



В частности, термин «рак детского возраста» охватывает широкий спектр уникальных видов рака, определяемых возрастными группами пациентов. Онкология у детей часто связана с генетическим фактором, врожденными заболеваниями и негативным воздействием внешней среды. К развитию заболевания приводят такие факторы, как курение родителей, воздействие радиации, а также негативное воздействие солнечных лучей.

Различные виды рака поражают детей в разном возрасте: некоторые виды чаще встречаются у маленьких детей, а другие – у подростков. Самым распространенным типом рака является лейкемия (30%), за ним следуют опухоли центральной нервной системы (опухоли головного мозга) (24%) и лимфомы (около 14%). Сравнительно часто у детей встречаются саркомы мягких тканей (около 5,7%), нейробластомы (около 5,5%) и нефробластомы (опухоль Вильмса - 4,2%).

ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ. Сегодня в странах с высоким уровнем дохода более 80% случаев детского рака излечимы. Благодаря усовершенствованным методам лечения и правильному ведению пациентов диагноз рака больше не является смертным приговором для детей и подростков. Между странами существует социальное неравенство в заболеваемости раком у детей, смертности и выживаемости. Эти различия возникают на всех этапах оказания помощи при раке — от ухода, диагностики, лечения и поддерживающего ухода.

В целях последовательного продолжения реформ, проводимых в сфере гематологии и онкологии, повысить качество, объем и эффективность медицинских услуг, оказываемых населению в этих сферах, создать комфортные условия для больных и постоянно предоставлять им необходимые лекарственных средств, в целях оснащения клиник современным диагностическим оборудованием — лабораториями и медицинским оборудованием: Распоряжение Президента Республики Узбекистан от 27 мая 2021 года «О дальнейшем совершенствовании системы гематологического и онкологического обслуживания населения» №. В постановлении №5130 эти требования были формализованы.

Как правило, во время лечения рака ребенок может продолжать ходить в школу. Школа помогает ребенку вернуть свои чувства, создавая нормальную среду.

Исследования показывают, что дети, которые посещают школу и выживают во время длительного лечения, имеют лучшие коммуникативные навыки, уверенность в себе, коммуникативные навыки и меньше проблем с обучением, чем дети, обучающиеся на дому. Каждый случай уникален. Рак — хроническое заболевание, и лечение может длиться от нескольких недель до двух и более лет, в зависимости от диагноза.

По словам российского ученого, профессора А.Г. Румянцевой, более 80% больных опасным раком выздоравливают. Желательно, чтобы эти дети



продолжали жить и не были лишены образования во время лечения. Для них очень важно одновременно с лечением получить полноценное образование. Этих больных детей очень трудно лечить, они проходят химиотерапию, лучевую терапию, многим делают операцию по трансплантации костного мозга, но их нужно обучать. Учителя, предоставляющие такое образование, должны пройти специальную подготовку. «Госпитальная педагогика» имеет большое значение в жизни онкобольного ребенка. Дети школьного возраста, больные раком, вынуждены пропускать школу в течение длительного времени, иногда более года, в своей «домашней школе». Чтобы улучшить психологический настрой больных детей, педагоги больницы часто стараются поддерживать контакт ребенка со сверстниками и одноклассниками.

Позже у ребенка появится возможность не оставаться вне своего класса. Позже у них будет возможность учиться со знакомыми одноклассниками в своих классах. Эти больные дети зачастую требуют индивидуального подхода. Непрерывность образовательной поддержки после реинтеграции ребенка в школу имеет важное значение, поскольку долгосрочные трудности в обучении и когнитивные изменения могут препятствовать его развитию и достижению целей.

Непрерывность образовательной поддержки после реинтеграции ребенка в школу имеет важное значение, поскольку долгосрочные трудности в обучении и когнитивные изменения могут повлиять на его развитие и достижение целей.

В целом примечательно, что условия, созданные в этой больничной школе, очень хорошие, стены классов ярко окрашены, выбраны разные цвета, не напоминающие о болезни. Инфраструктура школы «Мехрли Мактаб» создана с учетом определенных медицинских требований. Учитывая иммунодефицит детей, школа оснащена гипоаллергенным оборудованием и мебелью, уборка которых производится каждый час.

На основании решения Кабинета Министров Республики Узбекистан от 29 марта 2023 года №134 «О мерах по дальнейшему расширению системы образования и обучения детей, проходящих курс гематологии, онкологии, клинической иммунологии, других стационарных и длительно амбулаторных лечение» Решено ввести преподавание «Больничной педагогики» во всех высших учебных заведениях.

Основная цель – подготовить больничных (больничных) педагогов, имеющих высшее образование и зрелых во всех аспектах для «Мехрли мактаб». Необходимо развивать учебно-методическое обеспечение предмета «Больничная педагогика» при подготовке госпитальных (больничных) педагогов – специалистов. Учебная программа, учебно-методический комплекс и программа предмета должны быть разработаны с учетом требований настоящего времени и внедрены в высшее образование.



Система обучения в «Мехрли Макбат» резко отличается от подходов к традиционной системе обучения, используемой в обычных школах.

Основные характеристики этих подходов заключаются в следующем:

- необходимость учета индивидуальных образовательных потребностей каждого ребенка, в соответствии с чем для каждого ребенка разрабатываются индивидуальные образовательные направления и индивидуальные образовательные программы;

- высокий уровень востребованности средств и методов дистанционного обучения, особенно при проведении образовательной деятельности применительно к ребенку, находящемуся на лечении в асептическом изоляторе;

- работа в небольших группах (в том числе разного уровня и возраста) или индивидуально с каждым ребенком;

- активное использование игровых форм и творческих заданий, направленных на развитие способностей ребенка, находящегося на длительном лечении, для поддержания мотивации обучения, восстановления мыслительной деятельности, общения и социализации в повседневной педагогической практике;

- педагоги должны учитывать и строго следовать рекомендациям врачей о текущем состоянии здоровья ребенка, его реабилитационном потенциале, когнитивных и других нарушениях, связанных с заболеванием и процессом лечения;

- ежедневный контакт педагога с медицинским персоналом, родителями ребенка, находящегося на длительном лечении, службой психологической поддержки, оказывающей консультативную и практическую поддержку;

- занятия с ребенком, находящимся на длительном лечении в школе или дошкольном образовательном учреждении госпитальной школы (на территории медицинского учреждения) или непосредственно в больничной палате (если перемещение учащегося ограничено) трансфером

Цель преподавания этого предмета – дать возможность ребенку, проходящему длительное лечение, догнать своих сверстников по школьной программе. Кроме того, обучение в госпитальной школе помогает реабилитации и адаптации больных детей. Такой вид обучения дает больному ребенку уверенность в завтрашнем дне, экономит время пребывания в стационаре и отвлекает от лишних переживаний по поводу болезни.

Цель подготовки специалистов по госпитальной педагогике:

- формирование у будущих педагогов теоретических и практических знаний по обучению детей, находящихся на длительном лечении;

- развитие навыков работы с детьми в медицинских учреждениях или на дому;



☐ обучение студентов адаптации учебных материалов к потребностям больного ребенка и созданию индивидуальных образовательных программ для детей;

☐ развитие профессиональной компетентности в области госпитальной педагогики, в том числе развитие умения работать в многопрофильном коллективе медицинских работников и педагогов, а также развивать взаимное сотрудничество;

☐ обучение работе с родителями и разъяснение необходимости сохранения конфиденциальности информации о заболевании ребенка;

☐ познакомить учащихся с особенностями обучения больных детей;

☐ вызывать интерес к решению проблем воспитания и психологического сопровождения детей, находящихся на длительном лечении в медицинских учреждениях;

☐ помогать творчески решать проблемы, улучшать условия, планировать воспитательную работу с детьми, находящимися на длительном лечении, и учить организовывать комфортную образовательную среду;

☐ учить студентов определять методы и приемы учебно-воспитательной работы с больными детьми в медицинских учреждениях, выбирать средства и обосновывать их содержание;

☐ студенты должны научиться эффективно общаться, сотрудничать и преодолевать трудности при работе с участниками образовательного процесса;

В условиях длительного лечения в медицинском стационаре ребенок является прежде всего пациентом, и соответственно образовательная деятельность с ним осуществляется только в рамках сетевого сотрудничества при непосредственном сотрудничестве медицинских и образовательных организаций. Забота о детях и подростках, нуждающихся в специальной помощи, социальная поддержка их прав, организация образовательного процесса с учетом потребностей и возможностей детей – главная задача нынешней эпохи.

Образовательные программы больничных школ являются частью комплексных программ медицинской и социальной реабилитации пациентов: их основная задача – обеспечить реабилитацию детей образовательными средствами, создать условия для всестороннего развития детей, что оказывает положительное влияние на детей. Это влияет на их соматическое и психологическое состояние, а также на дальнейшие жизненные перспективы. Реализация таких образовательных программ осуществляется педагогами и медицинскими работниками в интересах пациентов с учетом тяжести заболевания, текущего состояния здоровья ребенка и других медицинских особенностей.

Госпитальная педагогика — раздел педагогики, ориентированный на развитие, обучение и воспитание детей, нуждающихся в длительном лечении,



особых медицинских и образовательных потребностях в рамках комплексной медико-социальной реабилитации и междисциплинарного научного сотрудничества, а также носящий характер развивающее обучение, адаптация детей к новым условиям – это совокупность нескольких методов и технологий, помогающих в адаптации и успешном лечении.

Центральным понятием госпитальной педагогики является госпитальная школа, которая осуществляет образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам и обучает детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинском учреждении. Есть две основные профессиональные позиции больничных преподавателей: одна — дружелюбный учитель, другая — классический учитель.

Позиция «учитель-друг» характеризуется высоким уровнем эмпатии к детям, связана с риском выгорания педагога в процессе работы и в то же время позволяет установить с ними доверительные отношения. Ребенок и его родители тем самым поддерживают семью. Проблему выгорания можно решить при своевременной помощи учителя.

Позиция «классического учителя» требует формального подхода к воспитательной деятельности в госпитальной школе и характеризуется безынициативностью со стороны учителя, что может лишить процесс новых идей и постоянно требует от учителя подпитки. новые знания и опыт. Общность двух профессий важна, поскольку они дополняют друг друга.

К функциям госпитальной педагогики относятся:

- ☐ изучение педагогико-психологических средств и условий развития учащихся госпитальных школ;
- ☐ адаптировать систему образования к потребностям студентов, нуждающихся в длительном лечении;
- ☐ обеспечение непрерывности лечения во время госпитализации.

Воспитательную деятельность с ребенком, находящимся на длительном лечении, осуществляет стационарный педагог-специалист, прошедший специальную подготовку по работе с детьми, находящимися на длительном лечении.

Одной из основных характеристик больничных педагогов является необходимость постоянно контролировать свои эмоции, но в то же время от них требуется быть честными, открытыми и готовыми искренне реагировать на различные вызовы. Больничная педагогика часто использует эмоциональные ресурсы учителя больше, чем в обычной школе, поскольку он сталкивается с опасными для жизни ситуациями.

Сострадательные школьные учителя должны понимать диагноз пациента, последствия тех или иных медицинских процедур, изучать проблемы ребенка. Они должны иметь возможность объективно оценить образовательный процесс ребенка, увидеть его учебные достижения и слабые стороны. Выявляя те или



иные скрытые таланты, стимулируя тем самым их развитие, готовя детей к возвращению к нормальной повседневной жизни, они продолжают развиваться в том направлении, которое обнаружили во время учебы, и не отрываются от мира.

Поэтому учащимся больничной школы нужен не идеальный, но довольный жизнью педагог. Такие педагоги побуждают их приходить в школу с удовольствием и учиться с энтузиазмом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, направление «Госпитальная педагогика» признало, что дети, находящиеся на длительном лечении, являются полноправными и равноправными членами общества, и на первый план вышел особый новый подход к их воспитанию. Эти образовательные системы должны обеспечивать образование всем детям независимо от языка, религии, национальности, социального происхождения, расы, физического и психического состояния.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шариков С.В., Обухов В.В., Филатова А.А. «Профессионально-личностные позиции педагогов госпитальных школ». Журнал «Педагогика», 2020. Т. 84. №10. Москва.
2. Капелаки и др. (2012). Новая идея организованной больничной/школьной программы для детей со злокачественными новообразованиями: проблемы реализации. Детская гематология и онкология, 20, 79-87.
3. «Методические рекомендации по организации обучения детей, которые находятся на длительном лечении и не могут по состоянию здоровья посещать образовательные организации», утвержденные 11 ноября 2019 года. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72797314/> (обработка данных: 17.07.2020)
4. Шариков С.В. «Педагогическая поддержка образовательных возможностей детей, находящихся на длительном лечении в медицинских стационарах» // Альманах института коррекционной педагогики. 2020. № 40. URL: <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-no-40/support-educational-opportunities-for-children-in-long-term-treatment-inmedical-hospitals> (данные обращения : 17.07.2020).
5. Баротов М.Ю., Иногамова Д.Р. «Понятие междисциплинарной интеграции и ее роль в образовательном процессе». Евразийский журнал математической теории и информатики (ISSN: 2181-2861), 12 ноября 2022 г., выпуск 12.
6. Сафарова Санобар Омонташевна, Иногамова Дильфуза Рахматуллаевна. «Роль семьи и общества в воспитании безопасного поведения детей и подростков». Международный научный журнал «Наука и инновации», том 2, выпуск 11 ноября 2023 UIF-2022: 8.2 | ISSN: 2181-3337 | учёные.уз
7. Сафарова Санобар Омонташевна. «Ключевые вопросы и условия реализации инклюзивного образования» // Международный научный журнал «Наука и инновации» – 2024. – Т. 3 – С. 627-631. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10734023>.
8. Иногамова Д.Р. «Значение науки «Госпитальная педагогика» в обучении больных детей, находящихся на длительном лечении». НАУЧНЫЕ ВЕСТНИКИ ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА 2023/ 10 – №.
9. Д.Р. Иногамова. «Методические основы преподавания медицинской генетики». Монография. - Т.: Издательство «Нодирабегим». 2022.



10. Алимова Нигора Исраиловна, Турсунова Дилдора Зиядуллаевна, Туракулова Нафиса Бурановна. «Организация курса в госпитальном образовании» // ИМПАКТ-ФАКТОР (ИССЛЕДОВАНИЕ ВІВ) - 7245 СПЕЦВЫПУСК, ТОМ 5, ВЫПУСК 1, 2023.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VOSITASIDA TALABALARNING TURIZM MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASPEKTLARI

Amanbaev Timur Gayratbayevich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Sirtqi ta'lim
bo'limi dekani o'rinbosari

Annotatsiya

Ushbu maqolada turizm madaniyatini rivojlantirishga bo'lgan talabalar motivatsiyasining oshishi, interaktiv o'qitish metodlarining samaradorligi va raqamli vositalarning pedagogik jarayonda o'rni tahlil qilinadi. Maqolada raqamli texnologiyalarning talabalarda turizm madaniyatiga bo'lgan qiziqishni oshirishdagi ahamiyati va shaxsiy psixologik xususiyatlarning o'qitish jarayoniga ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqot metodlari sifatida teorik tahlil, eksperimental tadqiqotlar va so'rovlar qo'llanilgan. Xulosalarga ko'ra, raqamli texnologiyalar talabalarga turizm madaniyatini o'rganishda yangi imkoniyatlar yaratadi, ammo bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun individual yondashuv zarur.

Kalit so'zlar: turizm madaniyati, metodika, psixologik aspektlar, pedagogik yondoshuv, talaba motivatsiyasi, interaktiv o'qitish, eksperiment.

Аннотация

В данной статье анализируется повышение мотивации студентов к развитию туристической культуры, эффективность интерактивных методов обучения и роль цифровых инструментов в педагогическом процессе. В статье рассматривается значение цифровых технологий в повышении интереса студентов к культуре туризма и влияние личностно-психологических особенностей на процесс обучения. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ, экспериментальные исследования и опросы. Согласно выводам, цифровые технологии создают новые возможности для студентов в освоении туристической культуры, однако для эффективной реализации этого процесса необходим индивидуальный подход.

Ключевые слова: туристская культура, методика, психологические аспекты, педагогический подход, мотивация студентов, интерактивное обучение, эксперимент.

Abstract

This article analyzes the increase of students' motivation to develop tourism culture, the effectiveness of interactive teaching methods and the role of digital tools in the pedagogical process. The article examines the importance of digital technologies in increasing students' interest in tourism culture and the influence of personal psychological characteristics on the teaching process. Theoretical analysis, experimental studies and surveys were used as research methods. According to the conclusions, digital technologies create new opportunities for students to learn tourism culture, but an individual approach is necessary for effective implementation of this process.

Key words: tourism culture, methodology, psychological aspects, pedagogical approach,



student motivation, interactive teaching, experiment.

KIRISH

Jahon turizm industriyasi texnologiyalar bilan bog'liq fundamental o'zgarishlarga yuz tutmoqda. So'nggi yillar davomida texnologiyalarning rivojlanishi turistik xizmatlar ko'rsatish sifatini tubdan o'zgartirdi. Shu munosabat bilan O'zbekistonda turizm sohasini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash ushbu muhim vazifani ijobiy hal etishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

Turizm sohasini barqaror rivojlantirish va turizm mahsulotlarini kompleks rag'batlantirishda raqamli xizmatlar eng istiqbolli vositalardan biri deb ataladi.

Bu borada bizning respublikamizda ham zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini rivojlantirish, turizm sohasida elektron xizmatlarni ko'rsatishning yaxlit tizimini yaratish va yangi mexanizmlarni joriy etish yuzasidan katta ishlar olib borilyapti. Shu maqsadni amalga oshirish borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 5 yanvardagi “O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PF- 5611 sonli Farmoni [1] va “2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasida turizm sohasini rivojlantirish Konsepsiyasi” PF-5611-son Farmoniga 1-sonli ilovasi [2], 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PQ-4699-son Qarori [3] va 2022 yil 28 yanvardagi “2022

— 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida”gi PF-60-son Farmoni [4], 2023 yil 24 maydagi “Raqamli xizmatlar qamrovi va sifatini oshirish hamda soha, tarmoq va hududlarni raqamli transformatsiya qilish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PQ-162-son Qarori [5] hamda mazkur faoliyatga tegishli barcha me'yoriy-huquqiy hujjatlar sohani rivoji uchun hissa qo'shishga xizmat qiladi.

Hozirgi zamon ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalar, jumladan, raqamli vositalar va platformalar, o'qitish jarayonida katta o'rin tutmoqda. Xususan, turizm sohasidagi ta'lim, yosh avlodga turizm madaniyatini singdirish va rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Turizm madaniyati nafaqat sayohatlar va ularning tajribalari bilan bog'liq, balki insonning ijtimoiy va madaniy qadriyatlarini o'rganish, xulq-atvorini shakllantirishni ham o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar talabalarning turizm madaniyatini rivojlantirishga bo'lgan motivatsiyasini oshirishi, ularning tajribalarini boyitishi va madaniy turizmga nisbatan salbiy yoki ijobiy munosabatlarini shakllantirishi mumkin.

ADABIYOTLAR SHARHI

Adabiyotlar tahlili bir nechta yo'nalishlar bo'yicha olib boriladi: raqamli texnologiyalarning ta'limga kirib kelishi, pedagogik metodlarning o'zgarishi, psixologik va pedagogik yondoshuvlar, shuningdek innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayonida qo'llash imkoniyatlari.

1. Raqamli texnologiyalar va ta'limga ta'siri



Birinchi adabiyotlarda, raqamli texnologiyalar yordamida ta'limning umumiy rivojlanishi va turizm ta'limiga integratsiyasi haqida so'z yuritiladi. Kasimova (2020) va To'raqulova (2021) kabi o'zbek mualliflari ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalarning qo'llanishi orqali o'quvchilarning turizm madaniyatini o'rganish imkoniyatlari yanada kengayganini ta'kidlaydilar. Ular, shuningdek, raqamli texnologiyalarni o'zlashtirishning o'qituvchilar uchun muhimligini va yangi pedagogik metodlarni qo'llash zarurligini qayd etadilar [1, 2].

Xalqaro manbalarda, masalan, **Bichsel va Chou** (2016) [6] hamda **Wang va Lee** (2020) [9] tadqiqotlarida raqamli texnologiyalarning ta'lim tizimiga ta'siri tahlil qilingan. Ular, ayniqsa, turizm sohasidagi o'qitish jarayonida virtual va interaktiv texnologiyalar yordamida talabalarga madaniy bilimlarni o'rgatishning samarali bo'lishini ko'rsatdilar. Ushbu manbalarda raqamli texnologiyalar yordamida o'rganish jarayonining interaktiv va qiziqarli bo'lishi ta'kidlanadi, bu esa o'quvchilarda turizmga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

2. Pedagogik metodlarning o'zgarishi

Raqamli texnologiyalarni ta'lim jarayoniga kiritish pedagogik metodlarining o'zgarishiga olib keladi. González va Martín [7] (2018) va Ruziboyeva va Abdurakhmanova (2020) [4] o'z tadqiqotlarida interaktiv o'quv vositalarining turizm ta'limida qo'llanilishini muhokama qilganlar. Ular, ayniqsa, turizm sohasidagi bilimlarni o'rganishda onlayn platformalar, virtual ekskursiyalar, gamifikatsiya va boshqa interaktiv texnologiyalarning samaradorligini ko'rsatdilar.

O'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi interaktiv aloqaning yuqori samaradorligi haqidagi fikrlar, Jalilova (2019) va Raxmonova (2021) [3] asarlarida ham o'z ifodasini topgan. Bu adabiyotlar, turizm madaniyatini o'rgatishda raqamli vositalarni joriy etishning pedagogik jihatdan o'zgarishlarga olib kelishini va talabalar bilimlarini yanada chuqurroq shakllantirishga yordam berishini ko'rsatadi. Turizmni o'rganishda virtual haqiqat (VR), sun'iy intellekt (AI) va boshqa zamonaviy texnologiyalarni qo'llash, talabalarni faolroq o'qishga jalb etadi va ularning motivatsiyasini oshiradi.

3. Psixologik va pedagogik yondoshuvlar

Turizm madaniyatini o'rgatishda psixologik yondoshuvlar ham muhim rol o'ynaydi. Zhao va Zhang (2018) [10] va Brown va Green (2019) tadqiqotlarida raqamli o'rganishning psixologik jihatlari tahlil qilingan. Ular, talabalarning o'rganishga bo'lgan munosabatlari, motivatsiya darajasi va o'zlashtirish tezligiga raqamli texnologiyalarning qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganadilar.

Raxmonova (2021) va Wang (2020) [9] kabi o'zbek tadqiqotchilari, shaxsiylashtirilgan ta'lim metodlarining talabalarning turizm madaniyati haqidagi bilimlarini o'zlashtirishda muhimligini ta'kidlashadi. Ularning fikriga ko'ra, har bir talabaga individual yondoshuv qo'llash, uning psixologik va kognitiv xususiyatlariga qarab, ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

4. Innovatsion texnologiyalar va turizm madaniyati



Adabiyotlar tahlilida, innovatsion texnologiyalarning turizm madaniyati ta'limiga qo'llanilishi masalasi ham alohida o'rganiladi. Gurung va Mahat (2019) va Smith va Tan (2020) tadqiqotlarida raqamli texnologiyalarning turizm madaniyati bilan bog'liq ta'lim jarayoniga qanday o'zgarishlar kiritayotganini ko'rsatadilar. Masalan, virtual haqiqat (VR) yordamida talabalar turistik joylarga borishning real tajribasini olishlari mumkin, bu esa turizmga oid bilimlarni yanada chuqurroq o'zlashtirishga yordam beradi. Innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilish, talabalarni zamonaviy turizm madaniyati bilan tanishtirish imkoniyatini yaratadi.

5. O'zbek tadqiqotchilarining qo'shimcha hissasi

O'zbek ilmiy tadqiqotlari, ayniqsa, raqamli texnologiyalar va pedagogik metodlarning integratsiyasi bo'yicha ko'plab foydali tahlillarni taqdim etgan. To'raqulova (2021) va Kasimova (2020) o'z tadqiqotlarida o'zbek ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali turizm madaniyatini o'rgatishning samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar beradilar. Shuningdek, Jalilova (2019) tomonidan ishlab chiqilgan metodika, raqamli vositalar yordamida talabalar o'rtasida turizm madaniyatiga bo'lgan qiziqishni oshirishni nazarda tutadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Maqolada keltirilgan natijalar va tahlillar bir nechta psixologik va pedagogik tadqiqot metodlari asosida olib borilgan. Asosiy metodologik yondoshuvlar quyidagilar:

1. **Teorik tahlil** – raqamli texnologiyalar, turizm madaniyati va psixologik, pedagogik nazariyalar bo'yicha adabiyotlarni o'rganish. Bu usul turizm madaniyatini rivojlantirishga oid turli yondoshuvlar va metodlarning psixologik va pedagogik jihatlarini o'rganishga imkon beradi.

2. **Eksperimental tadqiqotlar** – turizm madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan raqamli texnologiyalarni qo'llashning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik eksperimentlar o'tkazildi. Talabalar guruhlarida ichida raqamli vositalar orqali o'qitish metodikasi sinovdan o'tkazildi.

3. **So'rovlar va intervyular** – turizm madaniyatini rivojlantirish jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llagan talabalar va o'qituvchilarning fikrlari o'rganildi. Bu metod talabalarning motivatsiyasi va pedagogik yondoshuvlar samaradorligi haqidagi ma'lumotlarni yig'ish imkonini berdi.

Raqamli texnologiyalarni joriy etish soha raqobatbardoshligini oshirishda, O'zbekistonning turizm salohiyati bilan potensial sayyohlarni tanishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Turizm sohasida raqamli texnologiyalarni qo'llashda onlayn xizmatlari alohida o'rin tutadi. Odatda turizm sohasida quyidagi onlayn xizmatlari keng tarqalgan [5]:

- avia, temir yo'l, avtobus va avtomobil marshrutlari bo'yicha biletlarni onlayn usulda zakaz qilish va sotib olish;
- turizm bo'yicha onlayn maslahat berish xizmatlari;



- avtomobillarni onlayn ijaraga berish xizmati;
- sayohatlarga, mahsus turlarga va ko'rgazmalarga zakazlar berish va ularni sotib olish bo'yicha xizmatlar;
- biletarning va turli-xildagi sayoxatlarning kalkulyatsiyasini elektron usulda taqdim qilishning onlayn servislari;
- onlayn usulda mehmonxonalarni zakaz qilish xizmatlari;
- shaxarlar, muzeylar va ko'rgazmalarga virtual sayohatlar uyushtirish servislari va boshqalar.

Turistik talabga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar natijasida yangi ijtimoiy-madaniy hodisa - "aqlli turist" tushunchasi shakllandi, buning uchun raqamli aloqalar sifatli dam olishning asosiy xususiyatiga aylandi. Aqlli turist yangi xulq-atvor odatlari bilan tavsiflanadi (ommaviy va passiv turizmdan qochish), yangi iste'mol shakllari (turizمنى rivojlantirishga qaratilgan tajribalar, intellektual platformalardan foydalanish), yangi biznes modellari (muayyan ehtiyojlarni qondirish uchun shaxsiylashtirilgan xizmatlar) va raqamli texnologiya bilan yaqin aloqalar va barqaror rivojlanish.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari turizm madaniyatini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarni qo'llashning samaradorligini namoyish etdi. Quyidagi asosiy xulosalar olish mumkin:

1. Turizm madaniyatini o'rganishning yangi imkoniyatlari
Raqamli texnologiyalar talabalarga turizm madaniyatini o'rganishda yangi imkoniyatlar yaratdi. Virtual ekskursiyalar, interaktiv xaritalar, va onlayn turizm resurslari yordamida talabalar geografik jihatdan cheklangan joylarni o'rganish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Masalan, 360 gradusli virtual turlar orqali talabalarga muayyan sayohat joylari, madaniy meros ob'ektlari va turizm markazlari haqida ma'lumotlar berildi. Bu o'quvchilarga yangi tajribalarni real vaqtda sinash imkonini berdi va turizm madaniyatiga bo'lgan qiziqishni kuchaytirdi.

2. Motivatsiyaning oshishi. Raqamli texnologiyalarni o'qitishda qo'llash, ayniqsa, gamifikatsiya elementlari, talabalarda motivatsiyani sezilarli darajada oshirdi. Gamifikatsiya metodlari orqali talabalar turizm madaniyati bilan bog'liq vazifalarni bajarishda raqobatbardosh muhitga kirishdi. Bu esa o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga va ularda ta'limga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam berdi. Masalan, onlayn platformalarda o'tkazilgan testlar, viktorinalar va sovrinlar yordamida talabalarning qiziqishi oshdi va ular o'z bilimlarini o'rganishda faolroq ishtirok etdilar.

3. Pedagogik metodlarning samaradorligi. Raqamli vositalar, masalan, o'quv materiallari va resurslarni oson va qulay taqdim etish imkoniyatini yaratdi. O'qituvchilar darslarni yanada interaktiv va ko'p formatda o'tkazish imkoniga ega bo'ldilar: videodarslar, onlayn muhokamalar va virtual laboratoriyalar orqali talabalarga turizm madaniyati haqidagi nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirishda yordam berildi. Bu esa o'qitish jarayonining samaradorligini oshirdi.



4. **Shaxsiy qiziqishlar va o‘z-o‘zini boshqarish.** Biroq, ba'zi talabalarda raqamli texnologiyalarni o‘rganishga bo‘lgan salbiy munosabatlar mavjud bo‘ldi. Bu holat asosan talabalarning shaxsiy xususiyatlariga, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga va raqamli vositalarga bo‘lgan yondashuvlariga bog‘liq edi. Ba'zi talabalar uchun raqamli vositalar bilan ishlash murakkabliklarni keltirib chiqardi, chunki ular an'anaviy o‘qitish usullariga ko‘proq odatlanishgan edi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarning o‘quvchilarga turizm madaniyati haqidagi bilimlarni samarali ravishda taqdim etishda yordam bera olishi uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash zarur.

5. **Turizm madaniyati bilan bog‘liq yangi pedagogik metodlarni ishlab chiqish.** Tadqiqot davomida, o‘qituvchilar turizm madaniyati sohasidagi yangi pedagogik metodlarni ishlab chiqishda raqamli texnologiyalardan foydalanishga qiziqish bildirdilar. Talabalar bilan individual ishlashda, masalan, onlayn maslahatlar yoki video ko‘rsatmalar orqali, o‘qituvchilar o‘z yondoshuvlarini ko‘proq moslashtira oldilar. Bu metod o‘quvchilarga an'anaviy darsdan ko‘ra ko‘proq erkinlik va o‘zlashtirish imkoniyatlarini taqdim etdi.

Turizm madaniyatini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarni qo‘llashning psixologik va pedagogik jihatlari juda muhimdir. Tadqiqotda keltirilgan natijalar quyidagi asosiy masalalarni ta'kidlaydi:

Motivatsiya va shaxsiy yondoshuv. Psixologik nuqtai nazardan, talabalarning turizm madaniyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun motivatsiya katta rol o‘ynaydi. Raqamli texnologiyalar, xususan, gamifikatsiya va interaktiv materiallar yordamida talabalar o‘zlarini o‘rganish jarayonida faolroq his qilishdi. Bu jarayonda talabalarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish zarur. Masalan, ba'zi talabalar yangi texnologiyalarga nisbatan ehtiyotkorlik bilan yondashgan, bu esa o‘quv jarayoniga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, individual yondoshuv va shaxsiy psixologik holatni hisobga olish juda muhimdir.

O‘qituvchilar uchun yangi pedagogik imkoniyatlar. Raqamli texnologiyalar o‘qituvchilar uchun yangi pedagogik metodlarni ishlab chiqishda keng imkoniyatlar yaratdi. O‘qituvchilar uchun darsni onlayn platformalarda tashkil etish, talabalar bilan masofaviy aloqalar o‘rnatish va turli xil interaktiv materiallar bilan ishlash imkoniyatlari paydo bo‘ldi. Biroq, o‘qituvchilar bu texnologiyalarni samarali ishlatish uchun maxsus tayyorgarlik ko‘rishlari kerak. Ayniqsa, raqamli vositalarni pedagogik jarayonga integratsiya qilishda o‘qituvchilarning zamonaviy pedagogik metodlarga moslashish qobiliyati va o‘zgarishlarga ochiqqligi muhimdir.

Psixologik va pedagogik xususiyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik. Raqamli texnologiyalarni qo‘llashda psixologik jihatlari va pedagogik metodlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni hisobga olish zarur. Talabalar turizm madaniyati haqidagi bilimlarni o‘rganishda raqamli texnologiyalarni qo‘llashda ba'zan muammolarga duch kelishlari mumkin. Masalan, ba'zi talabalar virtual ekskursiyalar yoki onlayn kurslar orqali o‘zlarini unchalik faol his qilishmasligi mumkin, chunki ular an'anaviy usullar bilan



ta'lim olishga ko'proq odatlanishgan. Shuning uchun o'qituvchilar raqamli texnologiyalarni qo'llashda shaxsiy yondoshuvni tanlashda ehtiyotkorlik bilan yondoshuvni qo'llashlari kerak.

Interaktiv metodlarning samaradorligi. Interaktiv metodlar, masalan, virtual ekskursiyalar va onlayn viktorinalar, talabalar orasida raqobat va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Biroq, bu metodlarning samaradorligi talabalar o'rtasidagi texnologiyalarni qo'llashga bo'lgan tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ba'zi talabalar onlayn formatda dars o'tganda o'zlarini erkin his qilmasligi yoki texnik qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun, talabalarning raqamli vositalarga bo'lgan tayyorgarligini baholash va o'qitishda kerakli qo'llab-quvvatlashni ta'minlash zarur.

Kelajakda qo'llaniladigan metodlar. Tadqiqotning natijalari shuni ko'rsatdiki, turizm madaniyati ta'limi va raqamli texnologiyalarni qo'llash borasidagi metodika kelajakda yanada takomillashishi kerak. Yuqori samaradorlikka erishish uchun o'qituvchilar turizm madaniyatini o'rganishda o'quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olib, yangicha pedagogik metodlar ishlab chiqishlari zarur. Virtual va interaktiv darslar talabalar o'rtasida madaniy tafovutlarni tushunishni rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

XULOSA VA MUNOZARA

Ushbu tadqiqotda raqamli texnologiyalar yordamida talabalarning turizm madaniyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning psixologik va pedagogik aspektlari chuqur o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamli vositalarning ta'lim jarayoniga integratsiya qilinishi turizm madaniyatini o'rganishda samarali va innovatsion usul sifatida keng imkoniyatlar yaratadi. Biroq, bu jarayonning samaradorligi bir qator psixologik va pedagogik omillarga bog'liq bo'lib, ularni hisobga olish zarur.

Raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayoniga kiritilishi. Raqamli texnologiyalar talabalarga turizm madaniyatini o'rganishda yangi va samarali imkoniyatlar yaratdi. Virtual ekskursiyalar, interaktiv kartalar va onlayn resurslar yordamida talabalar turizm madaniyati haqidagi bilimlarni an'anaviy usullardan ko'ra kengroq va chuqurroq o'rganish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Bu esa talabalar uchun turizmga oid yangi tajribalarni taqdim etdi va ularda bu soha haqidagi qiziqishni oshirdi. Shuningdek, gamifikatsiya metodlari talabalarda o'rganish jarayoniga bo'lgan motivatsiyani oshirganligi aniqlandi. O'qitish jarayonida interaktiv metodlar va raqamli vositalar yordamida talabalarning faol ishtirok etishlari rag'batlantirildi va turizm madaniyatiga bo'lgan salbiy munosabatlar kamaydi.

Psixologik omillar. Talabalarning raqamli texnologiyalarni o'rganishga bo'lgan munosabati va shaxsiy xususiyatlari o'qitish jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda shuni aniqlash mumkinki, ba'zi talabalar raqamli vositalarga nisbatan ehtiyotkor yondashgan bo'lsa-da, boshqa talabalar bu texnologiyalarni o'rganishda yuqori motivatsiya va qiziqish ko'rsatdilar. Shu bois,



psixologik jihatdan talabalar individual ravishda turizm madaniyati haqidagi ma'lumotlarni o'zlashtirishi uchun mos yondoshuvlarni ishlab chiqish muhimdir. Shaxsiy qiziqishlar va o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, talabalar o'rtasida turizm madaniyati bilan bog'liq bilimlarni o'rganishda turlicha bo'lishi mumkin, va bu holatni o'qituvchilar inobatga olishlari zarur.

Pedagogik metodlarning innovatsion yondoshuvi. Raqamli texnologiyalar o'qituvchilarga darslarni yanada interaktiv va talabalar uchun qiziqarli tarzda o'tkazishga imkon yaratdi. Onlayn kurslar, virtual ekskursiyalar, interaktiv viktorinalar va boshqalar pedagogik jarayonni yangi bosqichga olib chiqdi. O'qituvchilar turizm madaniyatini o'rgatishda yanada kengaytirilgan va ilg'or metodlardan foydalanishlari mumkin, bu esa o'z navbatida talabalarning faolligini oshiradi. Shuningdek, o'qituvchilar uchun raqamli texnologiyalarni ta'lim jarayoniga integratsiya qilishni samarali tarzda amalga oshirish uchun ularning pedagogik tayyorgarligini mustahkamlash zarur bo'ladi. O'qituvchilarni raqamli vositalar bilan ishlashga tayyorlash, yangi metodlarni ishlab chiqish va o'qituvchilarning ehtiyojlariga moslashish bu jarayonning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Tavsiyalar

Tadqiqotning natijalaridan kelib chiqqan holda, quyidagi tavsiyalarni kiritish mumkin:

O'qituvchilarni raqamli texnologiyalar bilan ishlashga tayyorlash: O'qituvchilarni yangi pedagogik metodlar va raqamli vositalar bilan ishlashga tayyorlash uchun malaka oshirish kurslari tashkil etish zarur.

Shaxsiylashtirilgan ta'lim: Har bir talabaga individual yondoshuvni amalga oshirish, ularning psixologik va kognitiv ehtiyojlariga moslashishni ta'minlash uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish kerak.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish: Virtual haqiqat (VR) va sun'iy intellekt (AI) kabi zamonaviy texnologiyalarni ta'lim jarayoniga qo'llash orqali turizm madaniyatini o'rganishning yangi usullarini joriy qilish mumkin.

Raqamli resurslar va materiallar bazasini yaratish: Turizm madaniyati bo'yicha raqamli materiallar va resurslarni yaratish, ular orqali talabalar o'z bilimlarini osonlik bilan yangilab borishlari mumkin.

Raqamli texnologiyalar yordamida turizm madaniyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish, nafaqat talabalarning bilimlarini kengaytirish, balki ularning madaniy va ijtimoiy qadr-qimmatlarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. O'qitish jarayonida yangi texnologiyalardan samarali foydalanish, turizm madaniyatining yanada kengroq va chuqurroq o'rganilishiga yordam beradi. Shu bois, pedagogik yondoshuvlarning innovatsion yuksalishi, shaxsiylashtirilgan ta'lim va texnologiyalarning integratsiyasi kelajakda ta'lim sifatini oshirishda asosiy rol o'ynaydi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI

- Kasimova, D. S. (2020). Oliy ta'limda raqamli texnologiyalarni qo'llash va turizm ta'limini rivojlantirish. O'zbekiston Pedagogika Jurnal, 2(45), 32-40. (Raqamli texnologiyalarni oliy ta'limga integratsiya qilish va turizm sohasidagi metodik yondoshuvlar.)
- To'raqulova, M. S. (2021). Pedagogik texnologiyalar va turizm ta'limidagi innovatsiyalar. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. (Turizm ta'limida pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalarni qo'llash.)
- Jalilova, Z. T. (2019). Raqamli texnologiyalar yordamida turizm madaniyatini o'rgatish metodikasi. Journal of Education and Science, 3(10), 19-27. (Raqamli texnologiyalar yordamida turizm madaniyatini o'rgatishning psixologik va pedagogik aspektlari.)
- Ruziboyeva, G. A., & Abdurakhmanova, F. K. (2020). Turizm va madaniyat ta'limining raqamli platformalar asosida rivojlanishi. O'zbekiston Respublikasining Oliy Ta'limi, 1(5), 22-35. (Turizm va madaniyat ta'limini raqamli platformalarda rivojlantirish.)
- Raxmonova, N. Z. (2021). Pedagogik texnologiyalar va turizm ta'limidagi metodik yondoshuvlar. Pedagogika va Ta'lim Ilmlari, 8(2), 46-58. (Pedagogik texnologiyalar va turizm ta'limidagi metodik yondoshuvlar, raqamli vositalarni qo'llash.)
- Bichsel, J., & Chou, P. N. (2016). The impact of digital technologies on education and tourism. Journal of Educational Technology & Society, 19(4), 15-27. (Raqamli texnologiyalar va turizm ta'limining ta'siri haqida umumiy tahlil.)
- González, C. P., & Martín, M. L. (2018). Interactive learning tools for tourism education: A pedagogical approach. Tourism & Hospitality Research, 18(1), 54-68. (Turizm ta'limida interaktiv o'quv vositalari va pedagogik yondoshuv.)
- Smith, E., & Tan, Y. (2020). The role of technology in enhancing cultural tourism education. Journal of Cultural Heritage Management and Sustainable Development, 10(2), 89-101. (Madaniy turizm ta'limida texnologiya ta'limining ro'li.)
- Wang, S., & Lee, M. (2020). Psychological aspects of digital learning in tourism studies: A critical review. Tourism Management Perspectives, 35, 12-23. (Turizm ta'limidagi raqamli o'rganishning psixologik jihatlari.)
- Zhao, Y., & Zhang, H. (2018). Digitalization in tourism: A pathway to innovative education. Journal of Tourism and Cultural Change, 16(3), 248-266. (Turizmda raqamli texnologiyalar va innovatsion ta'limning yo'llari.)

DIALEKTIK YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK FIZIKA O'QITUVCHILARINING ANALITIK FIKRLASHINI RIVOJLANISH METODIKASI

Janabergenova Gulnaz Jaksilikovna

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Fizika o'qitish metodikasi kafedrasida stajyori

Respublikamizda amalga oshirilgan islohotlar ta'lim tizimining tubdan yangilanishi hamda mazmunan boyishini ta'minladi. Jamiyatda ro'y berayotgan ijtimoiy o'zgarishlarni inobatga olgan holda bir qator yangi o'quv fanlarini o'qitishning yo'lga qo'yilganligi esa shaxsni davr talablariga muvofiq tarbiyalab voyaga yetkazish imkoniyatini yuzaga keltirdi. Ilm-fan, texnika va



texnologiyaning tezkor rivojlanishi, maishiy turmush sharoitining yaxshilanishi, inson tomonidan tabiatga ko'rsatilayotgan salbiy ta'sir doirasining tobora kengayishi, axborot-aloha almashuvining takomillashuvi, shuningdek, kompyuter va murakkab texnikalar xizmatining ijtimoiy hayotning turli sohalarida ustuvor o'rin tutishi kishilik munosabatlarida ham ijobiy, ham salbiy holatlarni yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Mazkur maqolada dialektik yondashuv asosida bo'lajak fizika o'qituvchilarining mantiqiy-analitik fikrlash kompetensiyalarini shakllantirish metodologiyasi muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: Analitik fikrlash, metod, o'qitish, fizika, innovatsiya, texnologiya.

Реформы, проведенные в нашей республике, обеспечили коренное обновление и обогащение системы образования. Учитывая социальные изменения, происходящие в обществе, введение преподавания ряда новых учебных предметов позволило воспитать человека в соответствии с требованиями времени и привести его к взрослой жизни. Бурное развитие науки, техники и техники, улучшение бытовых условий жизни, постоянно расширяющиеся масштабы негативного воздействия человека на природу, совершенствование информации и связи, а также приоритетность услуг компьютерных и сложных технологий в Различные сферы общественной жизни поведение обуславливает как положительные, так и отрицательные ситуации в личных отношениях. В данной статье рассматривается методика формирования компетенций логико-аналитического мышления будущих учителей физики на основе диалектического подхода.

Ключевые слова: Аналитическое мышление, метод, обучение, физика, инновации, технологии.

The reforms carried out in our republic ensured the fundamental renewal and enrichment of the educational system. Taking into account the social changes taking place in the society, the introduction of teaching a number of new academic subjects made it possible to educate a person in accordance with the requirements of the time and bring him to adulthood. The rapid development of science, technology and technology, the improvement of household living conditions, the ever-expanding scope of the negative impact of humans on nature, the improvement of information and communication, as well as the priority of computer and complex technology services in various spheres of social life behavior causes both positive and negative situations in personal relationships. This article discusses the methodology of forming the logical-analytical thinking competencies of future physics teachers based on the dialectical approach.

Key words: Analytical thinking, method, teaching, physics, innovation, technology.

KIRISH

Inson hayotga joriy yetgan muammolar yechimining saviyasiga qarab, kishilar orasida o'z o'zni va mavqegini egallab boradi. Shu yo'sinda shaxsning mustaqil fikrlash qobiliyati sayqallanib boraveradi. Fikr inson faoliyati, uning o'zligini kuchi, qudratini, o'zagini tashkil qiluvchi ma'naviy-insoniysifatdir. Insonning erkin va ozodligi uning fikrining mustaqilligi, erkinligidan boshlanadi. Fikr erkinligi – insonning asosiy ma'naviy- insoniy xuquqidir.

Fikrni – inson miyasida ma'nolarning o'zaro bog'lantirilishi va rivojlantirilishi desak ham bo'ladi. Fikr haqida fikrning quvvati – uning ilmiyligi, chuqurligi, fikrning ziynati – ezgu niyat, maqsadga bag'ishlanganligi, kengligi – keng qamrovliligi, sofligi-pokligi, aniq sohaga yo'nalganligi mavjud.

ADABIYOTLAR SHARHI

Mustaqillik, erkinlik, bunyodkorlik asosan ijodiy, amaliy, nazariy tashabbusda



namoyon bo‘ladi. Tashabbus iqtisodiy-ijtimoiy rivojlanishning, insonlarning yangi talabiga mos keladigan moddiy, ma‘naviy mahsulotlar yaratishga qaratilgan taklif, g‘oya, fikr yoki amaliy jarayondir. Biror sohada tashabbus ko‘rsatish uchun har kishi o‘zi faoliyat ko‘rsatayotgan sohani mukammal bilishi, bu sohani mahsuliy jarayonida nimalar taraqqiyotga, rivojlanishga, mahsulot sifati, turi, narxiga to‘siq bo‘layotganini aniq bilishi bu kamchiliklarni tugatishga qaratilgan aniq texnologiya g‘oya, amaliy takliflarga ega bo‘lishi lozim. Tashabbuskorlik sifati insonlarning ichki faollik omillari: birinchidan, har bir kishining o‘z qiziqishi, o‘quv qobiliyatiga mos hayot yo‘lini topish orqali o‘z qadrini ro‘yobga chiqarish bo‘lsa, ikkinchidan shaxsiy manfaatdorlik, shaxsiy mulkning faqat moddiy emas, balki ma‘naviy qadriyatlarni ishga tushirish orqali o‘zini va davlat, jamiyat va olamni takomillashtirishga hissa qo‘shishdan iborat. Bu masalaning nechog‘lik dolzarbligi xususida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yilning 20 aprelidagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2909-sonli Qarorida oliy ta‘lim tizimini kelgusida yanada takomillashtirish va kompleks rivojlantirish bo‘yicha eng muhim vazifalarqatorida quyidagilar belgilangan:

- oliy ma‘lumotli mutaxassislar tayyorlashning maqsadli parametrlarini shakllantirish, oliy ta‘lim muassasalarida o‘qitish yo‘nalishlari va mutaxassisliklarini istiqbolda mintaqalar va iqtisodiyot tarmoqlarini kompleks rivojlantirish, amalga oshirilayotgan hududiy va tarmoq dasturlarining talablarini inobatga olgan holda optimallashtirish;

- oliy ta‘limning ma‘naviy-axloqiy mazmunini oshirish, talaba- yoshlarga mustaqillik g‘oyalarga, yuksak ma‘naviyat va insoniylikning milliy an‘analariga sodiqlik ruhini chuqur singdirish, ularda yot g‘oya va mafkuralarga nisbatan immunitet va tanqidiy tafakkurni mustahkamlash bo‘yicha keng ko‘lamli ma‘rifiy va tarbiyaviy ishlarni olib borish” [1].

Ijodkor shaxsning shakllanishini shaxsning o‘zaro mos tarzda bajarilgan ijodiy faoliyat va ijodiy mahsulotlarni yaratish borasidagi rivojlanishi sifatida belgilash mumkin. Ushbu jarayonning sur‘ati va qamrovi biologik va ijtimoiy omillar, shaxsning faolligi va kreativ sifatlari, shuningdek, mavjud shart-sharoit, hayotiy muhim va kasbiy shartlangan hodisalarga bog‘liq [4]. Patti Drapeau nuqtai nazariga ko‘ra [5] kreativ fikrlash, eng avvalo, muayyan masala yuzasidan har tomonlama fikrlash sanaladi. Har tomonlama fikrlash talabalardan o‘quv topshirig‘i, masalasi va vazifalarini bajarishda ko‘plab g‘oyalarga tayanishni talab etadi. Bundan farqli ravishda bir tomonlama fikrlash esa birgina to‘g‘ri g‘oyaga asoslanishni ifodalaydi. Mushohada yuritishda masala yuzasidan bir va ko‘p tomonlama fikrlashdan birini inkor etib bo‘lmaydi. Binobarin, bir va har tomonlama fikrlash kreativlikni shakllantirishda birdek ahamiyat kasb etadi. Ya‘ni, topshiriqni bajarish, masalani yechishda talaba yechimning bir necha variantini izlaydi (ko‘p tomonlama fikrlash), keyin esa eng maqbul natijani kafolatlovchi birgina to‘g‘ri yechimda to‘xtaladi (bir tomonlama fikrlash).



TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

O‘quv jarayonida talabalarda fikr yuritishning, tafakkur qilishning o‘zaro mustahkam bog‘langan berk zanjiri vujudga keladi. Mustaqil fikr yuritish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Mustaqil fikr yuritish faoliyatida eng avvalo hal qilinishi zarur bo‘lgan muammo inson tomonidan yashilab anglab (tushunib) olinishi kerak. Agarda inson oldida hech qanday masala yoki muammo vujudga keltirilmagan bo‘lsa, u holda u biron-bir narsa to‘g‘risida fikr ham yuritmaydi. Mushohada ham qilmaydi. Inson tanballikka moyildir. Mabodo shaxs hal qilinishi shart bo‘lgan masala yuzasidan qanchalik aniq va to‘laroq ma‘lumotga yega bo‘lsa, uni oqilona yechish yo‘li va vositalarini shunchalik yengillik bilan topadi. Muammo yoki masalani hal qilish uchun yeng zarur bo‘lgan barcha bilimlarni, muhim munosabatlar, urf-odatlar, bog‘lanishlarni yaxshi bilishi va uni tadbqiq qila olishi zarur. Buning uchun shaxsiy tajribada uchragan holatdan, usullardan holatlarni xotirada saqlash va uni o‘xshash muamollarni yechishda qo‘llash jarayoni amalga oshiriladi [2].

2. Masala yoki muammoga taalluqli faraz ilgari suriladi, bosqichlar tahlil qilinadi, yechish to‘g‘risida mulohazalar bildiriladi. Turli yo‘llar haqida fikr yuritiladi, ular o‘zaro qiyoslanadi va eng samarali yo‘llar ajratiladi. Muammo oldiga qo‘yilgan gipotezani muayyan mezonlar yordami bilan tekshirish zaruriyati tug‘iladi. Uni tekshirish uchun o‘zaro o‘xshash holatlar ma‘naviy, shakliy, tuzilmaviy jihatdan taqqoslanadi. Bu o‘rinda ijodiy xayol materiallaridan atroflicha foydalaniladi, ya‘ni ijodiy rejalar tuzish, umumlashma obrazlar yaratish, maqsad natijalarini ko‘z o‘ngiga keltirish, taxminiy munosabatlarni idrok qilish amalga oshiriladi. Uning haqqoniy ekanligiga ishonch hosil qilish uchun aqliy hatti-harakatlar tizimini tadbqiq qilib ko‘riladi va ayrim o‘zgarishlar kiritish mo‘ljali oydinlashtiriladi. Gipoteza mantiqiy usullar yordamida fikran analiz va sintez qilinadi, muhim alomatlari ajratiladi, uning to‘g‘riligi, xaqqoniyligi bo‘yicha tezkor hukm va xulosalar chiqariladi [3].

3. Muammoni nazariy jihatdan hal qilish uchun ilgari surilgan gipoteza to‘g‘riligi yoki noto‘g‘ri ekanligi aniqlansa, u fikr yuritish ob‘ektidan siqib chiqariladi va yangi farazlar, o‘ylar, taxminlar qabul qilinadi yoki o‘ylab topiladi. Yangi amaliy gipoteza fikran bir necha marta tekshiriladi va undan so‘ng amaliyotga joriy qilish uchun sinashga tavsiya qilinadi. Ta‘kidlab o‘tilgan mulohazalarning aksariyati konstruktiv texnik masalalarni hal qilishda, kashfiyotlarni yaratishda, ixtirochilik takliflarida, rasionalizatorlikda, texnologik ko‘rilmalarni joriy qilishda turli tuman variantlar, texnologik kartalar va boshqa modellar fikran tahlil qilinadi. So‘ngra ulardan eng ma‘quli, omilkori, eng maqsadga muvofiqi tanlanadi va uning ustida bosh qotiriladi.

4. Muammo va masalani hal qilish, yechish, olingan natijalarni to‘g‘riligiga ishonch, qanoat hosil qilish uchun yechuvchi shaxs uni tekshirish bilan mustaqil fikr yuritish hatti-harakatlarini yakunlaydi. Ana shu fikriy operasiyalar, mulohazalash shakllaridan so‘ng masala (topshiriq) batamom hal qilinadi va bu muammo



to'g'risida o'ylash nisbiy jihatdan vaqtincha to'xtatiladi. Erishilgan muvaffaqiyat hayotga joriy qilinadi. Boshqacha aytganda bu muammo va uning yechimini topish uchun qilingan harakatlar va yechimlar kelgusi muammoli vaziyatni hal qilish uchun kerak bo'ladi. Bu tajribalar ongning xotirasida saqlab qo'yiladi va navbatdagi hayotiy muammolarni yechishda chuqur o'ylash, mushohada qilish, tafakkur saviyasiga mos, hayotiy tajribaga tayanib yechim izlash va uni orttirgan hayotiy tajribalar bilan qiyoslash, undan keyingina yagona oxirgi xulosaga kelish va uni hayotda qo'llash kabi berk aylanma tizim (sistema, mexanizm) hosil bo'ladi. Bu tizim cheksiz davom etaveradi. Har bir shaxs o'z aql-idroki, tafakkurning tarangligi, intellektual shakllanganligiga xos va mos holda muammolarni yechadi va hayotga joriy etadi.

Ma'lumki faol bilim olish va ilmiy izlanish faoliyati mustaqil izlanishlarning barcha turlaridan unumli foydalanishni talab qiladi. Talabanning mustaqil ishi o'quv jarayonining barcha shakllarida namoyon bo'lmog'i zarur. Talabanning mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazorati ostida talabada muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirishdir.

Talabalarning mustaqil ishlashi o'qitish jarayonining ajralmas qismidir. Mustaqil ishlash tafakkur, ko'nikma va malakalarning rivojlanishiga yordam beradi, shaxsning irodasini chiniqtiradi. Talabalarning mustaqil tahsili ularning o'z bilimlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, mavjud malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish hamda ularning yangilarini o'zlashtirishga bo'lgan intilishi hisoblanadi.

Mustaqil ishlarni bajarishda ta'lim tarbiya jarayonida mustaqil fikrlashga ega bo'lgan shaxslarni kamol toptirish bugungi kun oldida turganasosiy vazifadir.

Mustaqil fikrlash borliq, voqelikni idrok etish usuli sifatida tafakkur jarayonining mahsuli bo'lishi lozim. u faoliyat bilan bog'lik bo'lib, mustaqil ish jarayonida shakllanadi. Shuning uchun o'quvchining fikrlash qobiliyati uning fahm-farosati, aql-zakovati, zehnini oshirish uchun ta'lim-tarbiya jarayonini aynan shu masalani hal etishga qaratish kerak.

Ta'lim-tarbiya jarayonida talabalarning mustaqil fikrlashga o'rgatishga quyidagi vazifalarni belgilab olish maqsadga muvofiq:

- talabalarning mustaqil fikrlashga o'rgatishda nazariy materiallar bilan ishlashga o'rgatish;

- talabalarning mustaqil fikrlashga o'rgatishda tarixiy tajibalarni o'rganishga e'tiborni qaratish;

- talabalarning mustaqil mushohada yuritish qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan topshiriqlar berish;

- talabalarning mustaqil fikrlashga o'rgatishda o'quv materiallari va ta'lim modellarini aniqlashning didaktik asoslarini belgilash;

- talabalarning mustaqil fikrlashga o'rgatishda tarbiyaviy hihatiga ahamiyat berishga o'rgatish.



Fikrlash faoliyatining rivojlanishi nazariy tafakkurning shakllanishiga, tabiat va jamiyatning umumiy qonunlarini bilishga, falsafiy kategoriyalarni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatning shakllanishiga omil bo'ladi.

Mustaqil ishlar quyidagi turlarga bo'linadi:

Evristik mustaqil ishlar – ma'ruza, laboratoriya, amaliy mashg'ulotlar, seminarlarni mustaqil ravishda hal qilishga qaratiladi.

Tadqiqiy mustaqil ishlar – qandaydir bir tadqiqot muammosini ko'ra olish malakasini, uni mustaqil ifodalay olish, farazni belgilab olish, muammoning hal qilinish rejasini ishlab chiqish, uni hal qilishni mo'ljallashga qaratiladi.

Ijodiy tadqiqot ishlar – masalani hal qilinish yo'llarini qidirish, tadqiq qilish, loyihalash kabilar kiradi.

Shunday qilib, oliy ta'lim muassasasida talabaning mustaqil ishini tashkil qilishni o'qituvchi rahbarligida umumiy va kasbiy ta'lim bilimlarini olishga yo'naltirilgan o'quv-uslubiy-ma'naviy faoliyatning bir turi deb qarash maqsadga muvofiqdir. Mustaqil ish, talaba tomonidan, o'zining rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biri deb tushunmog'i kerak. Mustaqillik, erkinlik, bunyodkorlik asosan ijodiy, amaliy, nazariy tashabbusda namoyon bo'ladi. Tashabbus iqtisodiy-ijtimoiy rivojlanishning, insonlarning yangi talabiga mos keladigan moddiy, ma'naviy mahsulotlar yaratishga qaratilgan taklif, g'oya, fikr yoki amaliy jarayondir. Biror sohada tashabbus ko'rsatish uchun har kishi o'zi faoliyat ko'rsatayotgan sohani mukammal bilishi, bu sohani mahsuliy jarayonida nimalar taraqqiyotga, rivojlanishga, mahsulot sifati, turi, narxiga to'siq bo'layotganini aniq bilishi bu kamchiliklarni tugatishga qaratilgan aniq texnologiya g'oya, amaliy takliflarga ega bo'lishi lozim. Tashabbuskorlik sifati insonlarning ichki faollik omillari: birinchidan, har bir kishining o'z qiziqishi, o'quv qobiliyatiga mos hayot yo'lini topish orqali o'z qadrini ro'yobga chiqarish bo'lsa, ikkinchidan shaxsiy manfaatdorlik, shaxsiy mulkning faqat moddiy emas, balki ma'naviy qadriyatlarni ishga tushirish orqali o'zini va davlat, jamiyat va olamni takomillashtirishga hissa qo'shishdan iborat.

NATIJAR

Undan tashqari bo'lg'usi fizika o'qituvchilarining analitik fikrlashini shakllantirishda quyidagi metodik ishlanmalar samarali bo'lishi muqarrar:

Insert jadvali.

Talabalarda ma'ruzalar va mustaqil ta'lim jarayonida olgan bilimlari asosida nazariy ma'lumotlarni tizimlashtirishni, uni tasdiqlash, aniqlashtirish yoki rad qilish, qabul qilinayotgan ma'lumotlarning tushunarligini nazorat qilish, avval egallagan bilimlarini yangisi bilan bog'lash qobiliyatlarini shakllantiradi. Shu sababli, ushbu uslub mavzu bo'yicha rejadagi mashg'ulotlar o'zlashtirilgach, talabalar mavzuga oid bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgach qo'llaniladi. O'qituvchi mavzuning aniq mazmun va mohiyatini yoritib beradi va dars yakunida talabalarga ushbu mavzu bo'yicha “Insert” jadvali asosida uyda mustaqil ishlashlari uchun topshiriq beradi. Talabalar ushbu jadval asosida darsda olgan bilimlarini o'z bilimlari, real hayotiy



tajribalari bilan taqqoslaydi, mavzu bo'yicha mustaqil ishlab, yangi ma'lumotlar oladi, ularni matnda qo'yilgan belgilar asosida jadvalga kiritadi [6].

Insert jadvali

«V» - haqidagi bilimlarimga javob beradi;

«+» - haqidagi bilimlarimga qarama-qarshi;

«-» - yangi ma'lumotlar;

«?» - mavzuga oid tug'ilgan savollar.

“Skarabey” texnologiyasi.

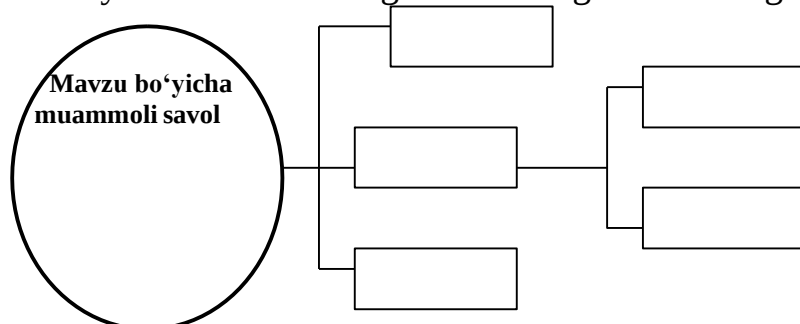
O'qitishning INTERAKTIV texnologiyalaridan biri bo'lib, undan o'quv materiallarini o'rganishning turli bosqichlarida foydalanish mumkin. Bu texnologiyada talabalar tajribasidan foydalaniladi, reflektiv kuzatishni amalga oshiradi, faol ijodiy izlash va fikriy tajriba o'tkazish imkoniyatini yaratadi. Ushbu texnologiya quyidagi ketma-ketlik asosida amalga oshiriladi:

- dastlab o'quv mavzusining mohiyati, tuzilishi va mazmuni “aqliy hujum” texnologiyasi asosida belgilanadi;
- mavzu bo'yicha o'rganiladigan savollar o'rtasidagi aloqalar, bog'liqlik, asosiy tushunchalar aniqlanadi;
- mavzuning har bir savoli chuqurroq o'rganiladi, mavzu bo'yicha talabalarda yangi g'oyalar paydo bo'lishiga imkoniyat yaratiladi.
- O'qituvchi mavzuni yakunlab, olingan bilimlarni mustahkamlaydi.

«Kaskad» texnikasi.

Ushbu texnologiya g'oyalar tizimini ishlab chiqishga ko'mak beradi. Asosiy maqsadi: aniq va ijodiy fikrlash qobiliyatini faollashtirish.

Savol yuzasidan fikrlaringizni bildiring va fikrlaringizni asoslang.



BBXB (bilaman, bilishni xohlayman, bilib oldim) texnikasini).

Ushbu texnologiyada har bir talabaga shaxsiy topshiriq berilishi mumkin. Topshiriq muayan mavzu bo'yicha savollar tarzida beriladi.. Talaba ushbu savollar



bo'yicha nimalarni bilishini, bilishni xohlashini va mashg'ulot davomida nimalarni qo'shimcha ravishda bilib olganligini BBXB jadvaliga yozadi. Bunda tayanch iborlar o'qituvchi tomonidan berilishi ham mumkin.

BBXB texnikasi bo'yicha topshiriq [7]:

1. Matnni Insert texnikasidan foydalanib o'qing.
2. Tayanch ibora va tushunchalar bilan tanishib chiqing.
3. Olingan ma'lumotlarni individual ravishda tizimlashtiring – matnda qilingan

belgilar asosida jadvalga joylashtiring.

BBB jadvalini to'ldirish uchun tayanch ibora va tushunchalarning tartib raqamidan foydalaning.

Konseptual jadval.

Guruh bir necha kichik guruhlariga ajratiladi. Har bir guruhga mavzuga oid muammoli savollar beriladi. Javoblar yozma ravishda o'qituvchiga taqdim etiladi. Guruh sardorlari javoblar bo'yicha prezentatsiya shaklida chiqish qiladi.

“Veer” texnologiyasi.

Murakkab, muammo xarakterdagi mavzularni o'rganishda qo'llaniladi. Bu texnologiyada mavzu bo'yicha dastlab to'liq va qisqa ma'lumot beriladi. Keyin mavzu bo'yicha asosiy muammoli savollar ajratilib, alohida kichik guruhlarda muhokama etiladi, ya'ni muammoning ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik va kamchiliklari, foyda-va zararlari aniqlanadi. Bu interaktiv texnologiya tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni shakllantirib, talabalarga o'z fikrlarini og'zaki yoki yozma bayon etishlariga, himoya qilishlarisha sharoit yaratadi.”Veer” texnologiyasi yordamida mavzuning alohida savollari bo'yicha kichik guruhlarining, har bir talabaning faol ishtirok etishi ta'minlanadi va ularning ushbu savol bo'yicha bilimlari baholanadi.

Pirbord texnikasi.

Pirbord inglizcha **Pin-** mahkamlash, **board-** doska so'zidan olingan bo'lib, muammoni hal qilishga oid fikrlarni tizimlashtirib, guruhlashni amalga oshirish, jamoa tarzda yoki yagona holda qarama-qarshi fikrlarni shakllantirishga imkon yaratadi. Dastlab o'qituvchi muammoli savolni o'rta tashlaydi va talabalardan o'z fikrlarini bayon etishni so'raydi. To'g'ridan-to'g'ri yoki ommaviy aqliy hujumning boshlanishini tashkil etadi. Faol talabalar rag'batlantiriladi. Keyin fikrlar tahlil qilinib, muhokama qilinadi, baholanadi va eng samarali fikr tanlanadi. Ushbu tayanch xulosaviy fikr alohida qog'ozlarga va doskaga yoziladi (mahkamlanadi).

Ushbu texnologiyada muammoli savol bo'yicha barcha fikrlar jamlangach, guruh namoyandalari doskaga chiqadilar va maslahatlashgan holda [8]:

- xato yoki takrorlanayotgan fikrlar olib tashlanadi;
- bahsli fikrlarga aniqlik kiritiladi;
- fikrlar ma'lum belgilar bo'yicha tizimlashtiriladi, guruhlariga ajratiladi;
- ularning o'zaro munosabatlari chiziqlar yoki boshqa belgilar yordamida belgilanadi.



Jamoaning yagona yoki qarama-qarshi fikrlari ishlab chiqiladi.

Ma'ruza-anjuman. Talabalarga ma'ruza mavzulari oldindan belgilab beriladi. Talabalar ushbu mavzu bo'yicha tayyorlanib, chiqish qilishadi. Mavzuni o'zlashtirishda guruhning barcha talabalarini faol ishtirokini ta'minlash maqsadida ma'ruza munozara shaklida o'tkaziladi. Talabalar tomonidan taqrizchi belgilanadi. Ma'ruzachi o'z ma'ruzasini tugatgach, taqrizchi fikrini bildiradi. Keyin guruh talabalari ma'ruzachi va taqrizchiga savollar berishadi. Ushbu texnologiyani seminar mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Anjuman ishtirokchilari uchun belgilangan reglament:

Ma'ruzachi -5 daqiqa

Taqrizchi- 3 daqiqa

Ma'ruzachi tomonidan savollarga javob berish - 3 daqiqa

Taqrizchilar tomonidan savollarga javob berish – 3 daqiqa Muhokama va munozara uchun – 3 daqiqa.

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, chuqur nazariy va amaliy bilimlar bilan bir qatorda tanlagan sohasi bo'yicha mustaqil faoliyat ko'rsata oladigan, o'z bilimi va malakasini mustaqil ravishda oshirib boradigan, masalaga ijodiy yondoshgan holda muammoli vaziyatlarni to'g'ri aniqlab, taxlil qilib, sharoitga tez moslasha oladigan mutaxassislarni tayyorlash oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifalari hisoblanadi. Ma'lumki, axborot va bilimlar doirasi tez sur'atlar bilan kengayib borayotgan hozirgi sharoitda barcha ma'lumotlarni faqat dars mashg'ulotlari paytida talabalarga yetkazish qiyin. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, talaba mustaqil ravishda shug'ullansa va o'z ustida tinimsiz ishlasagina bilimlarni chuqur o'zlashtirishi mumkin bo'ladi. Talabalarning asosiy bilim, ko'nikma va malakalari mustaqil ta'lim jarayonidagina shakllanadi, mustaqil faoliyat ko'rsatish qobiliyati rivojlanadi va ularda ijodiy ishlashga qiziqish paydo bo'ladi. Shuning uchun talabalarning mustaqil ta'lim olishlarini rejalashtirish, tashkil qilish va buning uchun barcha zaruriy shart-sharoitlarni yaratish, dars mashg'ulotlarida talabalarni o'qitish bilan bir qatorda ularni ko'proq o'qishga o'rgatish, bilim olish yo'llarini ko'rsatish zarur ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bu borada quyidagi takliflarni berish mumkin:

- har bir professor-o'qituvchi talabalarda o'z qobiliyati va aqliy imkoniyatlariga ishonch uyg'otishi,
- talabalarni sabr-toqat bilan, bosqichma-bosqich mustaqil bilim olishni to'g'ri tashkil qilishga o'rgatib borishi;
- talabalar tomonidan mustaqil ravishda o'zlashtiriladigan bilim va ko'nikmalarni kengayib borishini hisobga olgan holda ularning tashabbuskorligini oshirib borish;
- talaba o'zining ehtiyoji, qiziqishi va qobiliyatiga qarab, o'zi zarur deb hisoblagan qo'shimcha bilimlarni ham mustaqil ravishda o'rganib borishiga undovchi



muammoli, qiziqarli topshiriqlar berish.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanadarivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.
2. OTMda mustaqil ta’limni tashkil etish // http://trif.uz/article_view.php.
3. Reneger S.L. Har birimiz har birimizdan ko'proq narsani bilamiz: oliy ta'limda kooperativ daromad // Oliy ta'limda faol o'rganish strategiyalari // JATER press, Szeged, 2017. – p. 47-48.
4. Usmonboeva M., To'raev A. Kreativ pedagogika O'quv-uslubiy majmua TDPU-2017y. 12-bet.
5. Drapeau Patti. Talabalarning ijodkorligini faollashtirish (innovatsion fikrlash va muammolarni hal qilishning amaliy usullari). – Iskandariya – Virjiniya, AQSh: ASCD, 2014. – p. 4.
6. Folomkina S.K. Analitik fikrlash, M.: Ma'rifat. - 2007 yil
7. G.A.Nazarova “Bo'lg'usi iqtisodchilarda analitik tafakkurni rivojlantirishning innovatsion-pedagogik omillari” FarDU. Ilmiy xabarlar №5-2021 (176-181)
8. G.I.Alimjonova “Oliy texnik ta’lim muassasalari talabalarining texnoetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari” FarDU. Ilmiy xabarlar №5-2021 (182-185)
9. Axmedova G. A., Fayzullaev J. I. Sanoat korxonalarining innovatsion faoliyatini uni baholash va rag'batlantirishning samarali usullari asosida boshqarish // Gumanitar va tabiiy fanlarning dolzarb muammolari. – 2014. 4-1.
10. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – T.: Fan va texnologiya, 2012.

TEMURBEKLAR MAKTABI O'QUVCHILARI UCHUN ELEKTRON DARSlikLAR YARATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Reymbaeva Nilufar Kadirbaevna

*Ўзбекистон Respublikasi Ichki ishlar vazirligi
Nukus "Temurbeklar maktabi" harbiy akademik litseyi
informatika va axborot texnologiyalar fani o'qituvchisi*

Uzluksiz ta’lim tizimini isloh qilinishi, yangi ta’lim standartlari asosida ta’lim va tarbiya jarayonini qayta tashkil etishga kirishilgan hozirgi kunda o’qituvchi faoliyatiga, uning pedagogik mahoratiga alohida e’tibor berilmoqda. Barcha maxsus maktablar qatori Temurbeklar maktabi o’quvchilari uchun ham elektron darsliklarni yaratish, uni amaliyotga tatbiq etish kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Maqolada shu masalaning ayrim jihatlarini muhokama etiladi.

Kalit so’zlar: Temurbeklar maktabi, elektron darslik, web sahifa, o’qitish, pedagogika, metod, texnologiya.

В настоящее время, когда начата реформа системы непрерывного образования и реорганизация учебно-воспитательного процесса на основе новых образовательных стандартов, особое внимание уделяется труду учителя и его педагогическому мастерству. Одной из актуальных задач дня является создание электронных учебников для учащихся школы Темурбека, а также всех спецшкол и внедрение их на практике. В статье рассматриваются некоторые аспекты данного вопроса.

Ключевые слова: Темурбекская школа, электронный учебник, веб-страница, преподавание, педагогика, метод, технология.

Currently, when the reform of the continuing education system and the reorganization of the



education and training process based on new educational standards have been started, special attention is paid to the teacher's work and his pedagogical skills. One of the urgent tasks of the day is to create electronic textbooks for the students of Temurbek school as well as all special schools, and to put it into practice. The article discusses some aspects of this issue.

Key words: Temurbek school, electronic textbook, web page, teaching, pedagogy, method, technology.

KIRISH

Uzluksiz ta'limda darsni mukammal tashkil qilishi o'qituvchining birinchi navbatdagi vazifasi hisoblanadi. Axborotdan samarali foydalanish imkoniyatlari axborot miqdorining tez ko'payish va axborot almashinuvining jadallashuviga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunga kelib biznes qator tijorat sohalarida axborotni o'zining eng qimmatli mulki deb hisoblaydi. Lekin pinhona (konfidensial) va mahfiy axborot oqimlari uchun internet texnologiyalari qulayliklar bilan bir qatorda yangi muammolar keltirib chiqardi. Internet muhitida axborot almashinuviga tahdid keskin oshdi. Bugungi kunda zamonaviy axborot va telekommunikatsiya texnologiyalarini egallamasdan, kasbiy bilim va ko'nikmalarni puxta o'zlashtirmasdan turib, mahoratli, yetuk raqobatbardosh kadr bo'lish qiyin.

O'quv fanlarini o'qitishda kompyuter texnologiyalaridan foydalanish, har bir kurs uchun tegishli elektron o'quv resurslar yaratish imkoniyatini beradigan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish lozim. Bu vazifalarni pedagogika ta'lim muassasalari ta'lim yunalishlarida amalga oshirish katta ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR SHARHI

Ba'zi xorijiy mamlakat tadqiqotchilari kompyuterli o'qitish texnologiyasining quyidagi salbiy jihatlari ham ta'kidlaydilar. Xususan, yapon pedagogi S.Sudzuki «Kompyuterli o'qitish, bir tomondan, ta'lim oluvchilar aqliy taraqqiyotini rivojlantirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan esa bilimni mustahkam egallashni ta'minlay olmaydi» degan fikrni bildiradi. Fransuz pedagogi L.Legren «Kompyuterli mashg'ulotlar ta'lim oluvchilarning asabi buzilishiga va ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib keladi» deydi [1].

Umuman xorijiy tadqiqotchilar zamonaviy o'qitish vositalarini qo'llashda tizimli yondashuvni, ya'ni o'qituvchilarni sifatli tayyorlash va qayta tayyorlash hamda pedagogik texnologiyalar sohasidagi olimlar, pedagoglar va mutaxassislar bilan hamkorlikni rivojlantirishni tavsiya etadilar.

I.G.Zaxarova fikricha, kompyuterli o'qitishda har bir ta'lim oluvchi ma'lum bir vaqtda «virtual talaba» sharoitida bo'ladi. Demak talabaning virtual muqitga ko'nikib borishi ta'minlanishi kerak [2].

Kompyuterli o'qitish texnologiyasini joriy etishda asosan elektron darsliklardan foylaniladi.

Elektron darsliklar maxsus fanning mazmuni va mohiyatiga diqqatni jalb etgan holda ko'p sonidagi ma'lumotlarni qarab chiqish va ko'proq amaliy mashg'ulotlarni bajarishga imkon yaratadi. Murakkab hisoblashlar va almashtirishlardan xalos etadi.



O‘rganishning barcha bosqichlarida o‘z-o‘zini tekshirib ko‘rish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Elektron darslik tajribali o‘qituvchi vazifasini, cheklanmagan tushuntirishlarni, sanoqsiz takrorlashlarni, eslatishlarni taqdim etgan holda bajaradi.

O‘quv yurtlarida maxsus fanlarni elektron darsliklar vositasida o‘qitishning ba’zi bir tashkiliy jihatlarini yoritishga (aniqlashga) oid o‘z mulohazalarimizni keltiramiz. Elektron darsliklar bilan o‘qitishda tashkiliy shart-sharoitlarni ta’minlash zarur.

Amaliyotdagi ahvol bilan tanishish va tadqiqot natijalarini tahlil qilish asosida kompyuterli o‘qitish sohasida quyidagi muammolar mavjud, degan xulosaga keldik:

- bugungi kunda o‘quv yurtlarida butun o‘quv davri davomida kompyuter sinflarida mashg‘ulotlar o‘tkazib bo‘lmaydi, lekin hamma guruh ta’lim oluvchilari kompyuter sinflarida dars jadvaliga binoan 3-4 mashg‘ulotda qatnasha olishda teng imkoniyatlarga ega bo‘lishi kerak;

- har bir mashg‘ulot tarmoq standarti talablariga hamda maxsus fan dasturlariga mos holda uslubiy ishlanmalar bilan kompyuter sinfida yoki oddiy auditoriyada o‘tkazilishiga bog‘liq bo‘lmagan holda ta’minlangan bo‘lishi (faqatgina uyga berilgan topshiriq va auditoriyada ko‘rilgan masala va savollar nisbati o‘zgaradi) lozim;

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Elektron darslik uslubiy ta’minotni ishlab chiqishda quyidagi asosiy elementlarni inobatga olishni nazarda tutadi [3]:

- ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlarning kompyuterli qo‘llab quvvatlanishini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan yangi ish rejalari;

- har bir mashg‘ulot bo‘yicha to‘liq tavsiyalardan iborat bo‘lgan (bosma va elektron) uslubiy qo‘llanmalar;

- o‘qitishga mo‘ljallangan kompyuterli dasturlarning mavjudligi, tarkibi va imkoniyatlari to‘g‘risida ulardan auditoriyada foydalanish bo‘yicha yozilgan uslubiy tavsiyalari bilan birgalikdagi to‘liq ma’lumot;

- tajriba mashg‘ulotlarida elektron darslik ta’lim oluvchini ishga tayyorlash, eksperiment ishlarini (tajribalarni) bajarish, natijalarga ishlov berish, topshiriqlar va natijalarni himoyalash dasturlariga ega bo‘lishi kerak. Bunday elektron darsliklar virtual tajribalar yaratadigan, tezlashtirilgan va sekinlashtirilgan vaqt hajmida turli jarayonlarni o‘rganish imkonini beruvchi modellashtiruvchi komponentlarga ega bo‘lishi kerak. Tajriba ishlarida ta’lim oluvchilarning bilim va ko‘nikmalarini baholash hamda nazorat qilish uchun tuzilgan avtomatlashtirish dasturlari mavjud bo‘lishi zarur;

- amaliy mashg‘ulotlarda elektron darslik ta’lim oluvchiga mashg‘ulot mavzusi, maqsadi va o‘tkazilish tartibi haqida ma’lumot yetkazishi; javobning to‘g‘riligi yoki noto‘g‘riligi haqida axborot berishi; har bir ta’lim oluvchining bilimini nazorat qilishi; topshiriqlarning zaruriy nazariy material va bajarish uslubini ko‘rsatishi; «pedagog-darslik- ta’lim oluvchi» tartibotida teskari aloqani amalga



oshirishi kerak;

— elektron darsliklar vositasida mashg‘ulotlarni o‘tkazish uchun kompyuter xonalarining tayyorgarlik holati tekshirilishi lozim;

— ta‘lim oluvchilarning kompyuter savodxonligi va ularda ishlash ko‘nikmalari aniqlanishi kerak;

— elektron darsliklar vositasida o‘qitish jarayonini tashkil etish bo‘yicha tarqatma materiallar, fanni o‘zlashtirish bo‘yicha ta‘lim oluvchilar bilimlarini baholash testlari ishlab chiqilishi lozim.

Elektron darslik vositasida o‘qitishda quyidagi qulay imkoniyatlar yaratiladi [4]:

— kompyuterli qo‘llab-quvvatlashlardan foydalangan holda, ta‘lim oluvchilar katta miqdordagi topshiriqlarni bajarishga ulguradilar, yechimlar va ularning grafik talqinini tahlil qilish uchun sarflanadigan vaqtni tejaydilar;

— kompyuter oldida mustaqil ish shaklida mashg‘ulot o‘tkazish imkonini beradi;

— ta‘lim oluvchilar bilimi tez va samarali nazoratdan o‘tkaziladi.

— o‘qituvchiga nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda o‘zining xohishi bo‘yicha hajm jihatidan kichik, ammo tarkibi bo‘yicha o‘ta muhim bo‘lgan materiallarni yetkazishga, ta‘lim oluvchilarning auditoriya mashg‘ulotlari doirasidan tashqari o‘rganish mumkin bo‘lgan masalalarni yechishda mustaqil shug‘ullanishlariga sharoit yaratiladi;

— o‘qituvchini uy topshiriqlari, turli hisoblashlar va nazorat ishlarini tekshirishdek mashaqqatli mehnatdan ozod etadi;

— ta‘lim oluvchi bilan, ayniqsa, uy topshiriqlari va nazorat ishlari qismiga oid ishlashni individuallashtirish mumkin.

Elektron darsliklar vositasida o‘qitishni takomillashtirish uchun quyidagi tamoyillarga e‘tiborni qaratish kerak [5]:

— qo‘shimcha elektron zahiralarni, ma‘lumotlar va kutubxonalarni yaratish, tarmoqdan axborotni izlashni ta‘minlovchi maxsus dasturiy ta‘minotni ishlab chiqish kerak;

— o‘qituvchilarning o‘quv-uslubiy ishlarini takomillashtirish, internetdan foydalanish, axborot texnologiyalari va psixologiya sohalari bo‘yicha mutaxassislar bilan hamkorlikni o‘rnatish;

— elektron darslikni fan-texnika va texnologiyalarning so‘nggi yutuqlari bo‘yicha ma‘lumotlar bilan muntazam to‘ldirib borish;

— elektron darsliklar vositasida o‘qitishda ilg‘or pedagogik texnologiyalar va faol metodlarni qo‘llash;

— elektron darsliklar vositasida o‘qitish metodikasida bilimlarni baholash mezonlari muhim muammo hisoblanadi. Ushbu metodika asosan, mustaqil ta‘limga yo‘naltirilganligi sababli o‘qituvchilarning baholashni tashkil etishdagi faol va mas‘uliyatli ishtiroki talab etiladi. Chunki baholash jarayonida nafaqat testlar



natijalari, balki o‘quvchilarning faolligi hamda mustaqil ishlash qobiliyati ham inobatga olinishi kerak.

— maxsus fanning o‘quv dasturi elektron darslik vositasida o‘qitish metodikasiga moslashtirish lozim.

Elektron darsliklar vositasida o‘qitishda axborot va o‘rgatuvchi texnologiyalarni qo‘llash uchun imkoniyat yaratiladi. Shuningdek, elektron zaxiralar vositasida o‘qitish jarayonining samarali tashkil etilishi o‘quv maqsadlariga erishishni ta‘minlaydi. Yana shuni ta‘kidlash joizki, agar o‘qitish jarayoni yaxshi tashkil etilmasa, ilg‘or pedagogik va axborot texnologiyalari ham yetarlicha samara bermaydi.

Elektron darslik (ED) – bu dars o‘tish va o‘quv materiallarini o‘quvchiga yetkazishning boshqa bir vositasidir. Bu shunchaki, darslik emas, balki simbioz-darslik, ma‘lumotnoma, masalalar to‘plami va amaliyot (praktikum) uyg‘unligidir. O‘quvchilar bilimlarini nazorat qilish EDning o‘ziga kiritilgan. ED yordamida o‘quvchi o‘z bilimlari darajasini va ushbu mavzuni tushunishini baholashi mumkin. Zarur bo‘lgan holatlarda u darhol yordam olishi yoki tushunmagan savollariga qayta tushuntirish olishi mumkin. An‘anaviy darslikdan farqli ravishda ED axborotlarni turli shakllarda taqdim etishi mumkin. Bu yerda o‘quv materiallarini vizual taqdim etish uchun dasturli vositalardan keng tanloash hamda grafiklar, animatsiyalar, gipermatn, tovushli olib borish imkoni mavjud.

Nazarimizda, birinchidan, o‘quv adabiyotlarini yaratish bo‘yicha o‘tgan yillardagi mavjud tajribalarni o‘rganish va nazariy jihatdan ilmiy- pedagogik imkoniyatlarni aniqlash va ularni tizimlashtirish zarur, chunki kelajakka yo‘l mavjud yutuqlarning ketma-ketligi va rivojlanishsiz amalga oshishi mumkin emas. Ikkinchidan, ED yaratish jarayonida amalga oshirish zarur bo‘lgan yagona axborot muhitiga ta‘lim muassasalarini birlashtirishni chuqurlashtirishni hisobga olib, zamonaviy ta‘limni jihozlash Konsepsiyasida belgilangan zamonaviy ta‘lim vazifalarini hal etish uchun ED yaratishning nazariy asoslari: asosiy maqsadi, vazifalari, bosqichma-bosqich texnologiyasi, pedagogik shartlarini aniqlash lozim.

Turli kategoriyalar bo‘yicha ED ni tadqiq etish, tekshirish amalga oshirildi. Xususan, o‘quv materialini taqdim etish usuli bo‘yicha tarmoq texnologiyalaridan foydalanish bo‘yicha; tashqi manbalarga murojaatlar mavjudligi bo‘yicha; asosiy elementlari, o‘quv faoliyatini tashkil etish shakli va boshqalar.

Tadqiqotlar natijasida ta‘limda ED yaratish maqsadida ED mazmunini ishlab chiqish mumkin bo‘lgan gipermatn asosida multimediyali yondashuvdan foydalanish zarurligi aniqlandi.

Nazariy va empirik tadqiqot jarayonida olingan natijalar asosida uch qismdan tashkil topgan ***ED yagona tashkiliy tuzilmasi aniqlandi [6]:***

- 1) nazariy material, masalalar to‘plami, praktikum, tajribalar, laboratoriya ishlarini birlashtiruvchi mazmunli elementlar;
- 2) grafika, animatsiya, tovush, videoni o‘z ichiga olgan multimediali



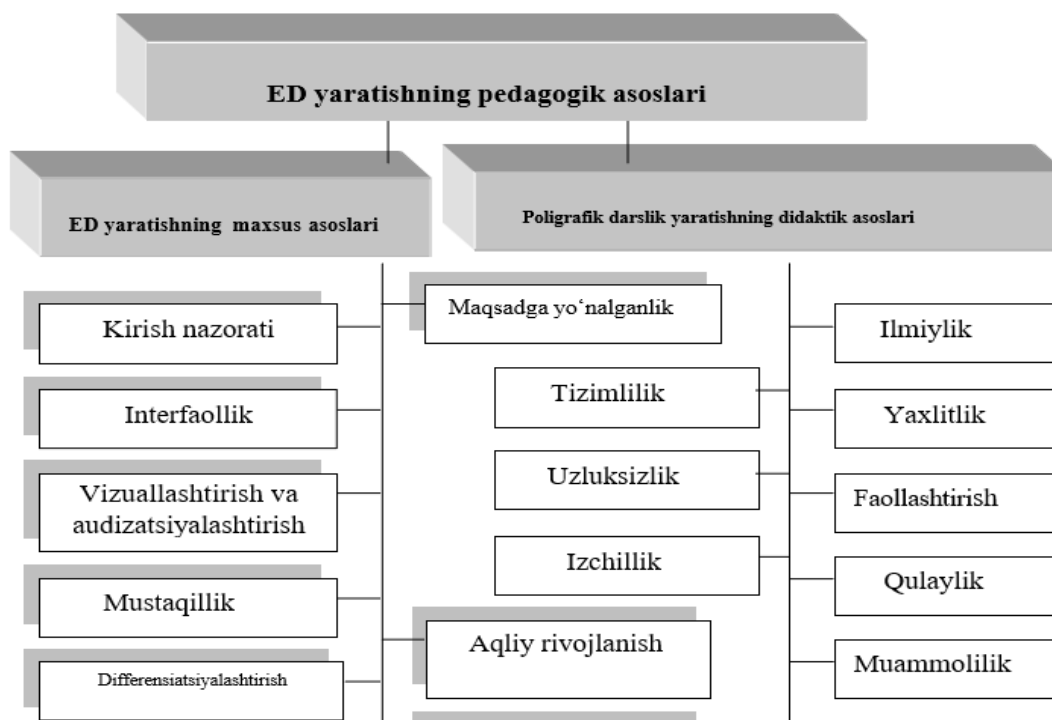
imkoniyatlar;

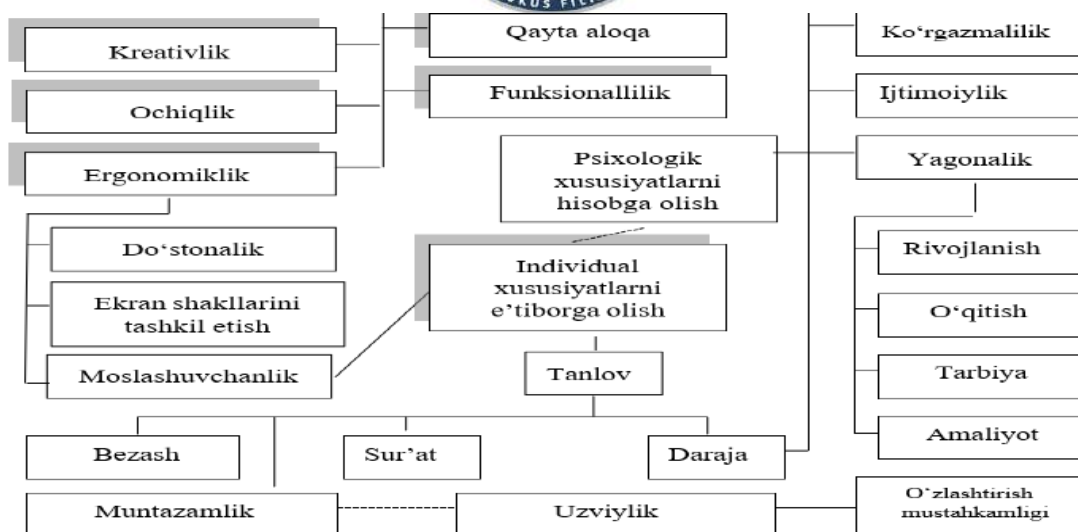
3) oynalar tizimi, menyuning ko‘p bosqichli tizimi, gipermatnli o‘tish tizimi, matn bo‘yicha izlash tizimi, servis xizmatlari tizimini tashkil etuvchi interfeys.

Shuningdek, mazkur tuzilma komponentlarining funksional xususiyatlari ham ochib berildi.

Tadqiqotlar natijasida ED yaratishning pedagogik, falsafiy va psixologik asoslari aniqlandi. ED yaratishning pedagogik asosi sifatida an’anaviy darslik (bosma qog‘oz asosida) yaratish didaktik asoslaridan foydalanildi. U ED yaratishning maxsus asoslari bilan to‘ldirildi. Mazkur asoslar ularning o‘zaro aloqadorligi va o‘zaro bog‘liqliligida ko‘rib chiqildi. ED yaratishning falsafiy asoslari sifatida texnika falsafasidan foydalanildi. Texnika o‘z-o‘zidan maqsad emas, balki faqat vosita sifatida qimmatga ega. Kompyuter – mehnat vositasidir. ED – mehnat samaradorligini oshirishning kompyuterli vositasidir. Inson va kompyuterning o‘zaro aloqadorligi – bu ong, irodaga ega, fikrlovchi, sezuvchi mavjudod hamda o‘zining tabiati bo‘yicha biologik bo‘lmagan, jonsiz qurilma o‘rtasidagi o‘zaro aloqadir. Inson motivga asoslanadi, faoliyatlik predmetini anglab yetadi, maqsadni amalga oshiradi, unga erishish vositalarini ishlab chiqadi, o‘z faoliyatida mazkur mehnat vositasi turli xususiyatlarini hisobga oladi, ulardan foydalanish asosida zarur natijalarga erishish mumkinligi to‘g‘risida o‘ylaydi.

Axborotlarni taqdim etish kanallari bo‘ylab axborotni taqsimlash va uni xotirada saqlab qolish to‘g‘risidagi tadqiqot ma’lumotlari ED yaratish psixologik asoslari hisoblanadi.





1-rasm. Elektron darslik yaratishning pedagogik asoslari.

Tadqiqot ishida «ED» tushunchasi mohiyati ko‘rib chiqildi. ED tushunchasini turli ifodalarini tahlil qilish asosida uning talqini quyidagicha ta’riflandi: «ED – bu mazmuni Davlat ta’lim standartiga va o‘quv dasturiga mos keladigan o‘quv fani bo‘yicha didaktik, metodik, axborot-spravochnik to‘plamini o‘z ichiga oluvchi kompleks multimediyali o‘quv vositadir».

NATIJALAR

ED yaratishda amal qilinishi zarur bo‘lgan tamoyillar (kvantlashtirish, to‘liqliligi, ko‘rgazmaliligi, tarmoqlashuvi, boshqarish, moslashtirish, kompyuterli ta’minot, to‘planuvchanligi) hisobga olinib, ED yaratish texnologiyasini loyihalashtirish **7 bosqichni** o‘z ichiga oladi [7]:

1) konsepsiyasini ishlab chiqish (fan standarti va mashg‘ulot o‘tkazish metodikasiga tayanuvchi ED yaratishning asosiy g‘oyasini ishlab chiqish, darslikning mazmunli qismini tuzish);

2) loyihalashtirish (ko‘rinishida ishchi namunasini, axborot bloklari va ekran shakllari andozalari to‘plamini, murojaatlar interfaolligini ta’minlovchi giperilovalar tuzilmasining tartibli sxemasini ishlab chiqish);

3) ekran shakli va axborot bloklari dizayni (aniq o‘quv jarayoni, psixologik-pedagogik xususiyatlari, ergonomika talablari, o‘quv materiallari tuzilishi va mazmuniga mos ravishda dizayn tuzilishini qurish);

4) o‘quv materiallarini elektron shaklda tayyorlash va ularni bo‘limlar bo‘yicha bir ish seansi, ya’ni bir dars uchun mo‘ljallangan elementar qismlarga–modullarga ajratish;

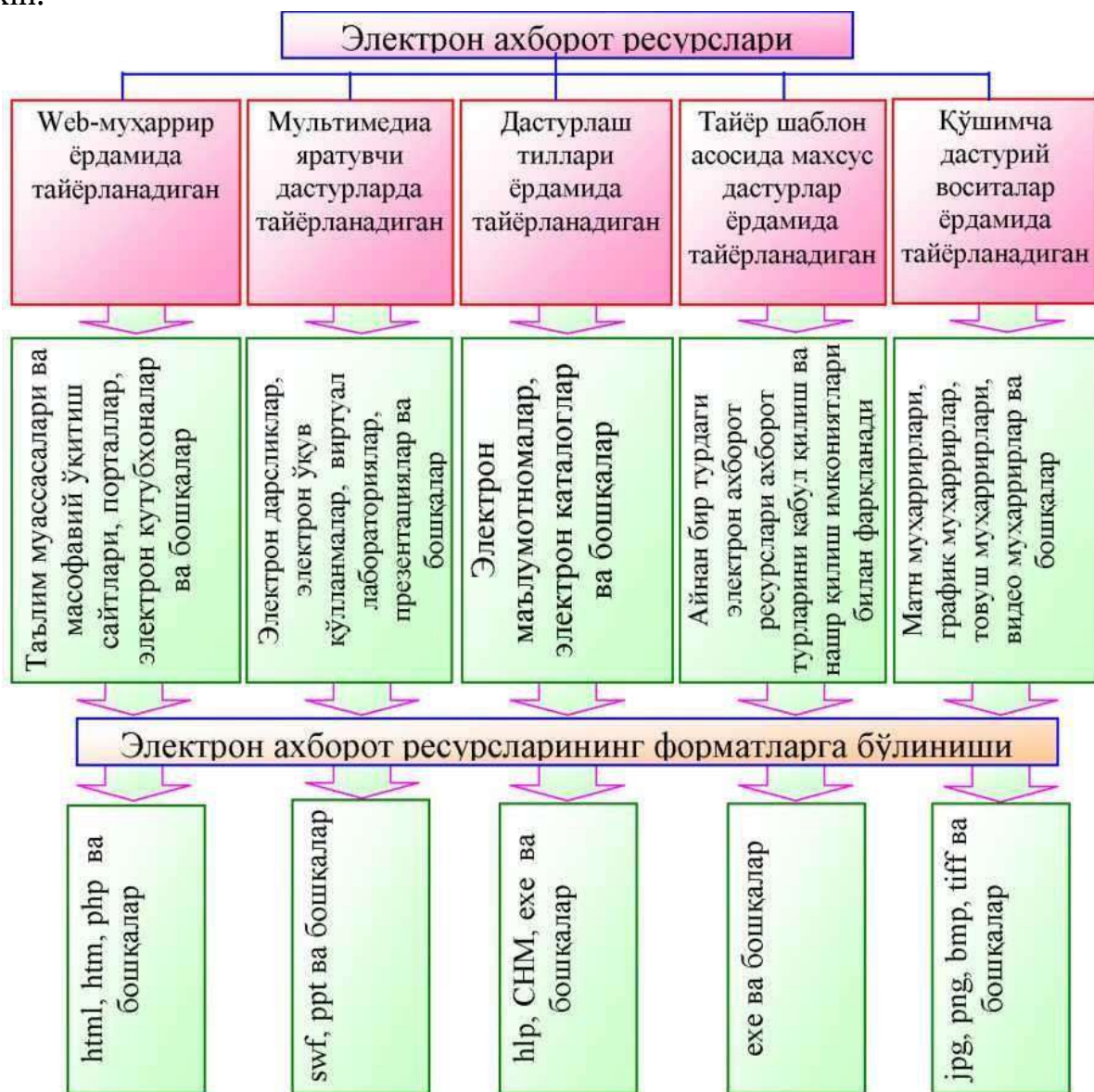
5) ilova tuzilmasi elementlarini to‘ldirish (tayyorlangan materiallarni ishlab chiqilgan andozalar va ekran shakllariga joylashtirish, ilovalar tizimini to‘ldirish hamda foydalanuvchi bilan qayta aloqa tashkil qilish);

6) test sinovlari va sozlash (har bir ilova, aloqa ishlari to‘g‘riligini va foydalanuvchi harakatiga dasturning javobini to‘g‘riligini tekshirish);



7) o‘quv jarayoniga tatbiq etish (albatta, ta’lim beruvchilar va o‘quvchilar refleksiya si to‘g‘risidagi ma’lumotlarni to‘plash bilan ta’limda ED ni qo‘llash).

Elektron axborot resurslari juda keng qamrovli tushuncha bo‘lib, ularni tayyorlash va kompyuterda saklash formatlariga qarab quyidagi turlarga bo‘lish mumkin.



Elektron o‘quv qo‘llanma (hatto eng zo‘r) kitob shakliga almashtirish shart ham, kerak ham emas. Ekranlashtirilgan o‘quv adabiyotining bu janri mutloqo yangidir. Kitobni xuddi film tomosha qilgandek tushunish mumkin. Bu janrni yangilash ham oson, ham qulay bo‘lib, qidirish tizimiga ega. U o‘zida boy ma’lumotlar video, tasvir, ma’lumotnomalar, matnlar jamlagan.

Elektron o‘quv qo‘llanma maksimal darajada tushunish va tushuntirilishga ega bo‘lishi, inson miyasi, ongiga nafaqat eshitish balki ko‘rish orqali etib borishi, kompyuter tushuntirishidan foydalanish kerak [8].



XULOSA VA MUNOZARA

Temurbeklar maktabida o'qitishning ilmiyligi, natijaliligi va ko'rgazmaliligini ta'minlash maqsadida axborot texnologiyalarining elektron axborot resurslari imkoniyatlaridan keng foydalanish yo'l-yo'riqlarini va ularni joriy qilish asoslari ishlab chiqildi;

Bular:

- Axborotni o'g'irlash;
- Axborot mazmunini buzib qo'yish, egasidan iznsiz o'zgartirish;
- Tarmoqqa va serverlarga o'g'rincha suqilib kirish;

Yuqori saviyada o'tilgan darslar o'quvchilar ongida uzoq saqlanadi, ularning imon, e'tiqodi va mafkuralarining shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'qituvchini ilmiy saviyasi, o'z burchiga munosabati, yoshlarga murabbiylik ishtiyoqi, pedagogik mahorati dastlab darsda bilinadi. Fan o'qituvchisining faoliyatiga beriladigan baho darajasini ham darsning sifati belgilaydi.

Mamlakatimizda axborot texnologiyalarini rivojlantirish bo'yicha prezidentimizning bir qancha qaror va farmonlari elon qilingan. Axborotdan samarali foydalanish imkoniyatlari axborot mikdorining tez ko'payish va axborot almashinuvining jadallashuviga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunga kelib biznes qator tijorat soxalarida axborotni o'zining eng qimmatli mulki deb xisoblaydi. Lekin pinxona (konfidensial) va maxfiy axborot oqimlari uchun internet texnologiyalari qulayliklar bilan bir qatorda yangi muammolar keltirib chiqardi. Internet muhitida axborot almashinuviga tahdid keskin oshdi.

Dars o'qituvchiga juda katta mas'uliyat yuklaydi.

Hozirgi paytda pedagogikada zamonaviy dars tushunchasi tez-tez tilga olinmoqda: “Zamonaviy dars, o'zi qanday dars?” degan savol tug'iladi, albatta. “Zamonaviy dars shunday darski, unda o'qituvchi o'quvchining mavjud imkoniyatlaridan ustalik bilan foydalanib, uning aqliy potensialini ishga solib, rivojlanishini ta'minlaydi. O'quvchi esa, o'z navbatida, bilimlarni chuqur o'zlashtiradi va ma'naviy barkamollik sari odimlaydi” deb yozadi pedagogika fanlari doktori, professor J.G'.Yo'ldoshev.

Yuqoridagilardan ko'rinadiki, dars bu ta'limning asosiy tashkiliy shakli bo'lib, u muayyan miqdordagi doimiy o'quvchilar tarkibi bilan qat'iy tartibda uyushtiriladigan va aniq maqsadga yo'naltirilgan didaktik tadbirdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Uzluksiz ta'lim tizimi uchun o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratish konsepsiyasi. Tuzuvchilar: A.A.Karimov, E.Z.Imamov, Q.I.Ro'ziev, O.S.Bo'tayorov. -T.: «Sharq» NMAK. 2012.
2. Andreev A.A. Uzluksiz kasbiy ta'lim tizimida masofaviy ta'lim. Abstrakt. dissertatsiya soisda. uch. Art. Pedagogika fanlari doktori. <http://www.iet.mesi.ru/dis/oglo.htm>
3. Begimqulov U.Sh. Zamonaviy axborot texnologiyalari muhitida pedagogik ta'limni tashkil etish.// —Pedagogik ta'liml jur, № 1, 2014.
4. Begimqulov U.Sh. Pedagogik ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanish



muammolari va istiqbollari // —Info. Kom UzI jur. № 3, 2016.

5. Muslimov N.A. Mutaxassisning kasbiy shakllanishida masofaviy ta’limdan foydalanish yo’llari. // Info Com.Uz, 2014, № 5. -60-62-b.

6. Smirnova V.L. Sinovlarni boshqarishning avtomatlashtirilgan tizimini yaratish tajribasidan. // “Maktabda kimyo” jurnali, 2018 yil, 4-son. -b. 43-47.

7. Begimqulov U.Sh. Oliy ta’lim muassasalarining yagona axborot makonini tashkil etish va uni rivojlantirish istiqbollari //Xalq ta’limiI jur. № 4, 2016.

8. Begimqulov U.Sh. Malaka oshirish tizimida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish. //Xalk ta’limiI jur. № 6, 2014.

9. Isoqov I., Toshtemirov D.E. Informatika o’qitish metodikasi fanidan o’quv-uslubiy majmua. – Guliston: GulDU, 2018. – 130 b.

BOSHLANG’ICH SINIF O’QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA AYLANMA TRENIROVKA METODI

Saporboyev Mirzabek

Urganch davlat pedagogika instituti katta o’qituvchisi

Xaitbayeva Dilafruz

Urganch davlat pedagogika instituti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang’ich sinf yoshidagi o’quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda aylanma trenirovka metodidan foydalanishning ustuvor yo’nalishi o’rganilgan. Boshlang’ich sinf yoshidagi o’quvchilarni ham jismonan, ruhan, fiziologik jihatdan ham rivojlanishida mashqlardan unumli foydalanish haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so’zlar: Jismoniy sifat, sport, jismonan sog’lom, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, aylanma trenirovka mashq usuli, koordinatsion-harakat, qobiliyat.

Annotation: In this article, the priority direction of using the circular training method in improving the physical qualities of primary school students is studied. Information on the effective use of exercises for the physical, mental, and physiological development of elementary school students is provided.

Key words: Physical quality, sports, physically healthy, quickness, endurance, flexibility, rotational training method, coordination-movement, ability.

Аннотация: В данной статье исследовано приоритетное направление использования метода круговой тренировки в совершенствовании физических качеств учащихся начальных классов. Приведены сведения об эффективном использовании упражнений для физического, умственного и физиологического развития учащихся младших классов.

Ключевые слова: Физические качества, спорт, физическое здоровье, быстрота, выносливость, гибкость, ротационный метод тренировки, координация-движение, способности.

Kirish. Dunyoning barcha davlatlarida o’quvchi yoshlar orasida sog’lomlashtirish masalasiga katta e’tibor qaratilmoqda. Biroq so’nggi yillarda o’sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik holati pasayib borishi kuzatilmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya jarayonining past samaradorligi, jumladan, jismoniy



tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy holatiga nisbatan individual yondashuvning yetarli darajada olib borilmayotganligi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati ko‘pgina maktab o‘quvchilari uchun salomatlikni saqlash va mustahkamlashda hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zarur ehtiyojga aylanmagan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishni takomillashtirish masalalariga katta e‘tibor qaratilmoqda, biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bolalarda koordinatsion qobiliyatini shakllantirish hamda bolalar organizmi shakllanishining turli yosh davrlarida uni takomillashtirish xususiyatlari yetarlicha yoritilmagan. Mamlakatimiz ta‘lim tizimida amalga oshirilayotgan islohatlar tufayli o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi va malakalarini shakllantirish hamda barkamol shaxsni tarbiyalash uchun barcha shart sharoitlarni tubdan yaxshilash, ilg‘or xorijiy tajribalar asosida umumta‘lim maktabida ta‘lim sifatini oshirish uchun salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Yuqorilardan kelib chiqib, koordinatsion qobiliyatni shakllantirish uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarining o‘quv jarayonida ilmiy asoslangan holda yangi texnologiyalardan foydalanish zaruriyati paydo bo‘lmoqda.

Keyingi vaqtlarda bir qancha olimlar tomonidan maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirish muammolari tadqiq qilinmoqda. Ushbu ishda Bogen M. M., Germanov G.N., Zemsova I. I., Ignatov S.N., Imas E., Mingazova Y.G., Mixaylov N.G., Muxanova N.V., Sokolov E.S., Solodkov A.S. kabi mualliflarning ishlari o‘rganildi. Bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatini shakllantirish masalalari O‘zbekistonlik olimlardan Z.S. Artiqov, M.A. Aslanova, B.G‘. Boybobayev, F.A.Kerimov, R.S.Salomov, T.S. Usmonxodjayev, N.K.Ro‘zmetovlar ishlarida, shuningdek, bolalik yoshida koordinatsion qobiliyatni shakllantirishda tayanch-harakat apparatining anatomik, fiziologik va funksional xususiyatlari R.D.Xalmuhamaedov, D.D. Sharipova, A.K. Eshtayev va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarida o‘z aksini topgan.

Jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalardan biri insonga xos jismoniy sifatlarni to‘laqonli rivojlanishini ta‘minlash hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarda deb, insonning jismoniy faolligi shakllanishidagi maqsadli harakat faoliyati zamiridagi (irsiy) tug‘ma morfofunktsional sifatlarga aytiladi. Asosiy jismoniy sifatlarga mushaklar kuchi, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik kiradi[5].

Jismoniy sifatlarning dinamik o‘zgarishlariga xos “rivojlanish” va “tarbiya” kabi atamalar ishlatiladi. Rivojlanish atamasi jismoniy sifatlarni tabiiy o‘zgarishini tavsiflasa, tarbiya atamasi jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining o‘shishiga faol va yo‘naltirilgan ta‘sirini nazarda tutadi.

Zamonaviy adabiyotlarda “jismoniy sifatlarda” va “jismoniy (harakat) qobiliyatlar” atamalaridan foydalaniladi. Ammo ularning ma‘nolari bir xil emas. Harakat qobiliyatlarini umumiy ko‘rinishda inson harakat imkoniyatlarini aniqlovchi



yakka xususiyatlar deb tushunish mumkin [3].

Inson harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy sifatlar, shakllanishi harakat ko'nikma va malakalar tashkil qiladi. Harakat qobiliyatlariga kuchlilik, tezkorlik, tezkor-kuch, koordinatsion-harakat qobiliyatlari, umumiy va maxsus chidamlilik kiradi. Har bir insonda harakat qobiliyatlari o'zgacha rivojlangan. Qobiliyatlarning turlicha rivojlanish asosida xilma-xil tug'ma (irsiy) anatomik-fiziologik belgilar ierarxiyasi yotadi:

- miya va asab tizimining anatomik-morfologik xususiyatlari (asab jarayonlari xususiyatlari - kuch, harakatchanlik, vazminlik; po'stloq tizimining yakka variantlari);
- fiziologik xususiyatlar (yurak-qon tomir, nafas tizimlarining xususiyatlari);
- biologik (biologik oksidlanish, moddalar almashinuvi, mushak qisqarishlari quvvatiga xos) xususiyatlar;
- tana tizimiga xos xususiyatlar (tana uzunligi va og'irligi, mushak va yog'to'qimalari massasi);
- xromosomalar (genlar)ga oid xususiyatlar.

Harakat qobiliyatlarining rivojlanishiga psixodinamik belgilar (temperament, harakter yoki fe'l-atvor, psixik jarayonlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish xususiyatlari) ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda aylanma trenirovka mashq metodi universal kiritish maqsadga muvofiqligi haqida savol paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich maktab yoshidagi o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitish usuli kichik maktab yoshini inobatga oladi. Uning komplekslari uy vazifasi sifatida ham mavjud, keyin bu vazifalarni sinfda tanlab va umumiy sinovdan o'tkazish jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshiradi. Aylanma trenirovka mashq usuli mashqlardan foydalanadi yosh organizmni takomillashtirish va rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlashda hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega ekanligi adabiy manbalarda keltirilgan.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida aylanma trenirovka mashq usuldan foydalanib, yosh organizmning rivojlanish samaradorligini topish, vosita usullarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash.

Boshlang'ich maktab yoshidagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida aylanma trenirovka mashq metodini qo'llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarni o'rganish bo'yicha adabiyot manbalarini o'rganish, taxlil qilish va mushohoda yuritish.
2. Umumta'lim maktabning 1-4-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash.
3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida aylanma trenirovka mashq metodidan foydalanishning eksperimental-tajriba usulini ishlab chiqish, 1-4-boshlang'ich sinf



o'quvchilarining harakat sifatlarini rivojlantirish.

Boshlang'ich tadqiqot ishlari davomida tadqiqot farazi shakllantirildi: jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida aylanma trenirovka mashq usul sezilarli darajada boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi deb taxmin qildik. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaydigan jismoniy tarbiya o'qituvchisi ularning anatomik, fiziologik va psixologik o'ziga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi kerak. 1-4-sinf o'quvchining organizm xususiyatlarini to'liq bilmaslik jismoniy tarbiya mashqlarini qo'llash usullarida xatolarga olib keladi va natijada bolalar organizmiga ortiqcha yuklama berishi ularning sog'lig'iga zarar yetkazish mumkin.

Organizm tuzilishi va funksional holatida sodir bo'ladigan o'zgarishlar bolalar tanasi, nafaqat tizimli ta'siridan kelib chiqadi jismoniy mashqlar, balki yoshga bog'liq xususiyatlar bo'lib u boshlang'ich maktab yosh chegaralari, davrga to'g'ri keladi. Boshlang'ich maktabda o'qitish, hozir kunda 6-7-yoshda 9-10-yoshlarni qamrab oladi. Bu vaqt oralig'ida yanada psixo-fiziologik va bolaning jismoniy rivojlanishi, imkoniyatni ta'minlash maktabda ta'limda tizimi mukammal tashkil etilishi kerak.

Yetti yoshdan boshlab o'g'il bolalarda taxminan ikki yil davomida yetuk tizimlarda organizmi va yuqori nerv faoliyatining rivojlanishi qizlardan orqada qoladi. Bu yoshda asosiy nerv faoliyatlarining qo'zg'alish jarayoni va differensial sezilarli kuchga, harakatchanlikka ega, muvozanat va shartli reflekslar - zarur va yetarli darajada barqaror bo'ladi.

Aylanma trenirovka mashq usuli boshlang'ich sing o'quvchilarni o'qitish jarayonida har tomonlama va o'zaro bog'liqlikda turli xil sog'liqni saqlash, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Aylanma trenirovka mashq metodlarini qo'llash vazifalarni hisobga olish motorli ko'nikmalar va bolalarning fazilatlarini ishlab chiqish talab qilinadi. O'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan rivojlantirish boshlang'ich maktab yoshida mashqlarni tanlash, shuningdek ularning fiziologik o'zgarishlariga ham ta'sir qiladi.

Aylanma trenirovka mashq metodining mazmuni juda oddiy, har tomonlama qamrab oladigan barcha turdagi mashqlarni o'z ichiga olishi kerak, texnik jihatdan ham yosh bolaning asosiy mushak guruhlariga yaxshi ta'sir qilishi kerak. Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqqanda chuqur tahlil qilib, ularning mazmuni bilan aloqasini o'rnatish bolalarning yosh imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlash zarur.

Xususan, umumiy rivojlanishi bilan birga kichik maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlari asosiy ahamiyatga ega. Maktab o'quvchilari uchun asosiy harakatlar deb ataladigan mashqlarni kiritish tavsiya etiladi - toqqa chiqish, sakrash, emaklash, to'p bilan harakatlanish mashqlari dastur mazmuniga qarab bunda ularning harakatlari (tashlaydi, qaytaradi va ushlaydi) va hokazo materiallardan foydalanish. Har xil turdagi mashqlarni keng qo'llash kerak. Jismoniy mashqlari uchun kerakli anjomlar (halqa, to'p, arqon va boshqalar), shuningdek mashqlar; turli xil inventarlar va mashqlar uchun anjomlari (skameyka,



gimnastika devori, egiluvchan taxta va boshqalar).

Aylanma trenirovka mashq uslubida o'quv majmualari amalga oshiriladi mashqlar birinchi navbatda bolalar tomonidan yaxshi tushunilishi kerak maktab o'quvchilari, bolalar ularni juda oson amalga oshirishlari uchun erkin, mustaqil va xohish bilan bajarishi kerak bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda Jismoniy sifatlarning o'zaro ta'sirini bog'liqlikda tahlil etish pedagogik tajriba natijasida yuz bergan o'zgarishlar mohiyatini chuqurroq anglashga imkon yaratdi. Agar mazkur tadqiqotlar ostiga to'g'ri chiziqli tortsak, pedagogik tajriba tufayli kichik maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish sifatlari orasidagi ishonchli bog'liqliklar miqdorini jiddiy oshirish mumkin bo'lgani haqida yuksak ishonch bilan gapira olamiz.

Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq qilish usuli barcha bolalarning bir vaqtning o'zida ishtirok etishi bilan mashqlarni bajarishda etarli asbob-uskunalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi va yuqori harakat mahoratini yaratish imkoniyatini beruvchi asbob-uskunalar darsning mator zichligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-son qarori. “Xalq so'zi” gazetasi № 111(6805) 2017-yil 6-iyun.
2. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: “ITA PRESS”, 2015-9 b.
3. Jammatov J., Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). Olquv qo'llanma. “Barkamol fayz media”, 2020.
4. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellash. Darslik. T. 2005 yil.
5. B.B.Ma'murov. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent “Turon zamin ziyo” 2014.

OLY HARBIY TA'LIMDA KIMYO FANI O'QITILISHINING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Botirova Sayyora Yakubjonovna

O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlari Akademiyasi
Tabiiy fanlar kafedrasida dotsenti.

Annotatsiya: Maqolada Oliy harbiy ta'limda taxsil olayotgan kursantlarning ta'lim olishida kimyo fanining o'rnini, bugungi kundagi bilimlarini egallashida pedagogning mahoratidan kelib chiqib, ular faoliyatini maqbul tarzda tashkillashtirish to'g'risida so'z yuritilgan bo'lib, bo'lajak ofiserlarni tayyorlashda o'qitalayotgan kimyo fani bo'limlarining va ulardan tanlangan bilimlarning ahamiyati yoritilgan.

Аннотация В статье говорится о роли науки химии в образовании курсантов, обучающихся в высших военных учебных заведениях, о том, как оптимально организовать их деятельность, исходя из навыков педагога в приобретении ими текущих знаний, и как



значимо подготовить будущих офицеров. глав химии и выделенных из них знаний.

Annotation The article talks about the role of the science of chemistry in the education of cadets studying at higher military educational institutions, how to optimally organize their activities, based on the teacher's skills in acquiring current knowledge, and how to meaningfully prepare future officers. chapters of chemistry and knowledge extracted from them.

Kalit so'zlar: yadro reaksiyalari, termoyadro reaksiyalari, tabiiy radioaktivlik, sun'iy rasradioaktivlik, kimyoviy bog'lanish turlari, noorganik moddalarning asosiy sinflari, kimyoviy jarayonlar. radioaktivlik, radiatsiya, radioaktiv nurlanishlar, radiatsion nurlanishlar, dozimetriya, zarin, zoman, tabun, fosgen, difosgen bi-gaz, bi-zet, positron, sianidlar, detonatsiya.

Ключевые слова: ядерные реакции, термоядерные реакции, естественная радиоактивность, искусственная радиоактивность, типы химических связей, основные классы неорганических веществ, химические процессы. радиоактивность, радиация, радиоактивное излучение, радиационное излучение, дозиметрия, зарин, зоман, табун, фосген, дифосген бигаз, бизет, позитрон, цианиды, детонация.

Key words: Nuclear reactions, thermonuclear reactions, natural radioactivity, artificial radioactivity, types of chemical bonds, main classes of inorganic substances, chemical processes. Radioactivity, radiation, radioactive emission, radiation emission, dosimetry, sarin, soman, tabun, phosgene, diphosgene, bigas, bizet, positron, cyanides, detonation.

KIRISH

Ўзбекстон Respublikasi Qurolli kuchlari Akademiyasida kimyo fanlari uchta ixtisoslik yo'nalishlari kursantlariga o'qitiladi. 2021-2022 o'quv yilida “Front orti ta'minoti taktik qo'mondonligi” va “Muhandislik qo'shinlari taktik qo'mondonligi” yo'nalishlarida “Kimyo” o'quv fani o'qitilmoqda. Ushbu o'quv fani dasturi kimyoning Noorganik kimyo, Organik kimyo, Elektrokimyo, Analitik kimyo, Yuqori molekulyar birikmalar, Fizik va kolloid kimyo bo'limlariga tegishli umumlashtirilgan mavzularni o'z ichiga oladi. Umumqo'shin fakultetining “Radiatsion, kimyoviy va biologik muhofaza qo'shinlari taktik qo'mondonligi” ta'lim yo'nalishi kursantlariga esa Kimyo fani 4 ta katta bo'lim: Umumiy va noorganik kimyo, Organik kimyo, Analitik kimyo hamda Fizik va kolloid kimyo fanlari asosida o'qitiladi. Ushbu ixtisoslik bo'yicha ta'lim olayotgan kursantlarga kimyo fanlarining kengroq va batafsil o'qitilishi sohaning bo'lajak mutaxassislariga maxsus kasbiy-harbiy fanlarni o'zlashtirishlari uchun zaruriy asos bo'lib xizmat qiladi. Chunki radiatsion xatarlar, kimyoviy zaharlanishlar hamda viruso-bakteriologik noxushliklarning asl mohiyatini anglash va ularga qarshi tura olishning atom-molekulyar asoslarini tushunish uchun kimyoning har bo'limi bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lish muhim omil sanaladi. Quyida kimyo fanlarining har bir bo'lim va mavzularining harbiy sohadagi ahamiyati batafsil bayon etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yuqorida aytilgan harbiy yo'nalishlarda kimyo fanini o'qitishdan maqsad ushbu yo'nalishlar kasbiy va maxsus fanlarini o'qitilishiga kimyo fani bo'yicha asos yaratish bo'lsa, ayniqsa radiatsion, kimyoviy va biologik muhofaza qo'shinlari taktik qo'mondonlik yo'nalishi kursantlari uchun o'sha radiatsion himoya, ya'ni radiatsion nurlanishlarning biologik ta'sirining va undan himoyalalanishlarning tabiatini



tushunish uchun kimyo fani asos bo'lib xizmat qiladi. Undan tashqari, radiatsiyaning inson organizmiga ta'sirining oldini olish uchun ayrim kimyoviy elementlardan ham foydalaniladiki, ularning kimyoviy asosini tushuntirish ham kimyo fanini o'qitishning maqsadlariga kiradi.

Kimyo fanini o'qitishning ushbu kabi tomonlarini yoritish bo'yicha adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, qaralgan adabiyotlar va ilmiy maqolalardagi ma'lumotlarda asosan umumiy axborotlar o'rin olgan bo'lib, aynan bir yo'nalishda kimyo fanini o'qitish bo'yicha konkret ma'lumotlar juda kam. Mana shularni inobatga olgan holda ushbu maqola e'lon qilinmoqdaki, bunda yuqorida keltirilgan uchta yo'nalish, ayniqsa radiatsion, kimyoviy va biologik muhofaza qo'shinlari taktik qo'mondonlik yo'nalishida kimyo fanini o'qitish orqali kursantlar ongiga singdirilishi lozim bo'lgan muhim jihatlar ushbu maqola bilan tanishgan o'qituvchilar, magistrlar, kursantlar va boshqa mutaxassislar uchun foydadan holi bo'lmaydi, degan umiddamiz.

Harbiy yo'nalishlarda kimyo fanini zinama-zina, grafik organayzerlar kabi innovatsion ta'lim metodlaridan foydalangan holda o'qitilmoqdaki, ulardan foydalanish kursantlarda zarur bilimlarning shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda.

NATIJA VA MUHOKAMA

Umumiy va noorganik kimyo. Fanning bu bo'limida kimyoviy elementlar davriy sistemasi va qonuni, atom-molekulyar ta'limot, atom yadrosi va elektronlarning energetik pog'onalari, yadro reaksiyalari, kimyoviy bog'lanish turlari, noorganik moddalarining asosiy sinflari, kimyoviy reaksiyalar va ularning turlari, reaksiya tezligi, kimyoviy jarayonlarning sodir bo'lishi uchun zarur omillar va h.k.lar o'rganiladi. Kimyoviy elementlar davriy sistemasi va qonuni. Olamdagi barcha jismlar, shu jumladan harbiy-texnika ob'yektlari kimyoviy elementlardan tarkib topgan. Davriy jadval kimyo o'qitishning mukammal vositasi bo'lib, undagi davrlar va qatorlarga ko'ra elementlarning xossalari namoyon bo'lishi o'z aksini topadi. Masalan, davrlar va qatorlarda elementlarning elektron konfiguratsiyalar namoyon bo'ladi. Elektron konfiguratsiyalar atom yadrosi atrofidagi elektronlarning energetik pog'onalardagi holatini ifodalaydi. Bu esa elementar zarrachalar nuqtai-nazaridan radioaktivlik hodisasining tushuntirishning qulay vositasi sanaladi. Kimyoviy elementlar turlicha yadro tuzilishi ega ekanligini tushuntirish orqali radioaktiv kimyoviy elementlar va ular asosidagi yadro qurollari qo'llanilganda sodir bo'ladigan jarayonlarni tushunish, ulardan himoyalashda kimyoviy vositalarning tub mohiyatini anglash oson bo'ladi. Termoyadro reaksiyasiga asoslangan vodorod qurolining ishlash prinsipini (vodorod atomining geliyga o'tishi va aksincha sodir bo'ladigan kimyoviy o'zgarishlar) ushbu ikki elementning davriy jadvaldagi o'rni va ularning elektron konfiguratsiyalari orqali oson tushunish mumkin. α -, β -, γ -radiatsion nurlarining manbai – kimyoviy elementning atom yadrosidagi o'zgarishlar natijasidagi neytron va pozitronlarning ajralishi ekanligini, radioaktiv izotoplarning hosil bo'lish jarayonlari kimyo fanining mazkur mavzulari yordamida tushuntiriladi.



Metallmaslar va ular hosil qilgan birikmalar, shuningdek metallar va ularning qotishmalarini kimyoviy xossalari o'rganiladi hamda ularning harbiy-sanoat kompleksi sohadagi beqiyos ahamiyati izohlab beriladi. Noorganik moddalarining asosiy sinflari. Bu bo'limda noorganik tuzilishga ega bo'lgan tuzlar, kislotalar, asoslar, kompleks birikmalar ularning xossalari, olinishi, ishlatilishi o'rganiladi. Kuchli zaharlovchi moddalar sinfiga taalluqli bo'lgan tsianidlar – tsianid kislota qoldig'ining metall atomiga yoki organik radikalga birikishidan hosil bo'lgan tuz hisoblanadi. Uning zaharlash xossasi esa aynan tsianid molekulasi reaksiya qobiliyatiga va elementlarning valentliklarini o'zgarishiga bog'liqligini tushunish uchun tuzlar, asoslar, kislotalar va boshqa noorganik moddalarni tashkil etuvchi atomlar va ionlarni o'rganish zarur. Bundan tashqari anorganik moddalaridagi elementlarning valentliklari, oksidlanish darajalarining o'zgarishlari ularning kimyoviy xossalari o'z ta'sirini o'tkazadi. Demak, kursantlar zaharlovchi moddalar va antidotlarning ta'sir mexanizmini tushunish uchun ularning reaksiya qobiliyatini bilishi zarur. Buning uchun valentliklar, oksidlanish darajalari, kimyoviy bog' turlari yuzasidan ko'plab mashq va masalalar yechish lozim bo'ladi.

Kimyoviy reaksiya turlari va reaksiya tezligi. Ma'lumki, kimyoviy reaksiyalar bir necha sinflarga bo'linadi. Kimyoviy moddalarining bir-biriga aylanish jarayonlari, ya'ni kimyoviy reaksiyalar turlicha tezlikda sodir bo'ladi. Masalan, uglerodning yonishi – aslida uning oksidlanish reaksiyasi hisoblanadi. Ko'mirning to'la yonishi-oksidlanishi uchun ma'lum muddat talab etiladi. Ayrim moddalarining oksidlanishi esa soniyalar ulushlari ichida sodir bo'ladi. Oksidlanish reaksiyasining bu turi portlash deb ataladi. Kursantlar kimyoviy reaksiya turlarining tasniflanishi va reaksiya tezligi bo'yicha nazariy bilimlar olib, amaliy mashg'ulotlar bilan ularni mustahkamlash natijasida portlatish ishlarining kimyoviy mohiyatini anglab yetadi va kerak bo'lsa, portlovchi moddalarining kimyoviy tarkibini bilgan holda, ularni kimyoviy yo'l bilan zararsizlantirish masalalarini ham fikrlashi mumkin. Kimyoviy jarayonlarning sodir bo'lishi uchun zarur omillar. Yuqorida aytib o'tilganidek, portlash – juda tez sodir bo'ladigan kimyoviy reaksiya hisoblanadi. Biroq, portlovchi moddalardan foydalanishda xavfsizlik choralari (ularni xavfsiz saqlash, tashish, ishlatishga tayyorlash) birinchi navbatdagi vazifadir. Bunda portlovchi moddalarning detonatsiyaga moyilligini kamaytirish, biroq zarur vaqtda detonatsion faoliyatini oshirish masalasi kimyoviy jihatdan keng diapazondagi murakkab vazifa hisoblanadi. Buning uchun kursantlar portlovchi moddalar, detonatorlar va antidetonatorlarning kimyoviy xossalari yaxshi bilishi talab etiladi. Kimyoning bu mavzularida barcha kimyoviy reaksiyalarning borishi uchun zaruriy omillar: harorat, bosim, katalizator, konsentratsiya, vaqt kabilar o'rganiladi. Ushbu omillarning reaksiya borishiga ta'sirini o'rganish asosida kimyoviy jarayonlarni boshqara olish, zarur bo'lsa, kimyoviy xatarni bartaraf etish mumkin bo'ladi. Neft-gaz, nitrat, fosfat, sulfat birikmalari va h.k. ishlab chiqarishga ixtisoslashgan muhim strategik sanoat korxonalarining hammasida kimyoviy-texnologik jarayonlar sodir bo'ladi. Kursantlar



kimyo fanining tegishli mavzularini o'rganish jarayonida O'zbekiston kimyo korxonalari va ular tomonidan ishlab chiqariladigan mahsulotlar, korxonalardagi kimyoviy jarayonlar bilan muntazam tanishtirib boriladi. Bu bilimlarga ega bo'lish kursantlarning texnogen avariya oqibatida kelib chiqishi mumkin bo'lgan kimyoviy xatarlar va ularni bartaraf etish yo'llari bo'yicha qo'shimcha axborotlar-ma'lumotlar berib boriladi.

Organik kimyo. Mazkur fan sohasi organik olam hamda tirik organizmlar hayotiy faoliyati munosabatlarining nazariy-kimyoviy asoslarini o'rganadi. Kursantlar fanning bu bo'limida organik moddalarning klassifikatsiyasi, nomenklaturasi, olinishi, fizik va kimyoviy xossalari, qo'llanilishi (shu jumladan harbiy sohada) kabi bilimlarni o'zlashtiradi. Kimyoviy qurollar va zaharlovchi moddalarning eng ko'p qismi organik moddalardan tuzilgan. Masalan, zarin, zoman, tabun, fosgen, difosgen, vi-gaz, bi-zet va boshqa ko'plab zaharlovchi moddalar shular jumlasidan. O'ta xavfli, vayronkor ommaviy qirg'in qurollarining tirik organizmlar uchun eng xatarlilari elementorganik birikmalar asosida yaratilgan. Neft-gaz, kauchuk-rezina, polimer-plastmassalar, sun'iy-sintetik tola sanoati mahsulotlarining barchasi organik materiallar qatoriga kiradi. Kursantlar organik kimyoning ushbu mavzularini o'zlashtirish jarayonida yoqilg'i-moylash mahsulotlari, harbiy-texnika ob'ektlari va harakatlanuvchi tarkibning rezina yoki polimer moddadan yasalgan qismlari, tabiiy, sintetik va sun'iy matolarining kimyoviy tarkibi, olinishi, xossalari, qo'llanilishi bilan tanishib boradi. Analitik kimyo. Fanning mazkur bo'limi uch qismga bo'lib o'rganiladi: sifat analizi, miqdor analizi, uskunaviy analiz. Kursantlar sifat analizining mohiyatini anglash natijasida har qanday turdagi kimyoviy modda, hatto zaharlovchi moddalarning atomlar, ionlar yoki molekulalarni sifat jihatidan aniqlash imkoniyatlari bilan tanishtiriladi. Analitik kimyoning klassik usullarini o'rganish asosida zamonaviy analitik usullarning hammasi atomlar, ionlar yoki molekulalarni aniqlashga doir tushunchalar hosil bo'ladi. D.I. Mendeleev ta'rifiga ko'ra: “Olamda zaharli moddalar bo'lmaydi, balki moddalarining zaharli miqdorlari bo'ladi”. Kursantlar analitik kimyoning miqdor analizi bo'limida konsentratsiyalar tushunchasi bilan batafsil tanishtiriladi. Ayrim zaharlovchi moddalar juda kichik talofat yetkazuvchi konsentratsiyaga ega. Kursantlar miqdor analizi mavzularini o'zlashtirish jarayonida yuqori analitik sezgirlikka ega bo'lgan usullar bilan tanishadi. Kursantlar fanning bu bo'limida uskunaviy tahlil usullari – ham sifat, ham miqdor analizini amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lgan analitik nazorat-o'lchov asboblari va ularning ishlash prinsiplari bilan tanishadi. Analitik o'lchov asboblari bilan ishlashda muayyan malaka va ko'nikmalar orttiriladi. Egalangan malaka va ko'nikmalar barcha turdagi nazorat-o'lchov asboblari, shu jumladan harbiy sohada qo'llaniladigan o'lchov asboblari to'g'ri va samarali foydalanishda qo'l keladi.

Fizik va kolloid kimyo. Katta mashstabdagi barcha kimyoviy jarayonlarning sodir bo'lishini fizik va kolloid kimyo fani o'rganadi. Harbiy sohada esa, jang maydonida sodir bo'ladigan kimyoviy hodisalar – o'qotar qurolning o'q otilishi



jarayonidan tortib, yadro bombasining portlashiga qadar barcha jarayonlarning nazariy asoslarini fizik-kimyoviy nuqtai nazardan ushbu fan tushuntirib beradi. Masalan, o‘q otish jarayonini olaylik: jarayonda energiya, harorat, bosim kabi omillar ishtirok etadi, jarayon potensial kimyoviy energiya hisobiga sodir bo‘ladi. Patron ichiga joylangan kimyoviy modda kimyoviy energiyaning potensial manbai hisoblanadi. Tashqi fizik ta’sir ostida, patron gilzasiga joylangan porox portlaydi va kimyoviy energiya mexanik energiyaga aylanadi. Raketaning uchishida ham, mina va bombalarning portlashida ham deyarli shunday. Bu hodisalarning nazariy asoslarini tushunish uchun termodinamika qonunlarini bilish yoki kimyoviy reaksiyalarni tushunishning o‘zi yetarli emas, buning uchun kimyoviy termodinamikani o‘rganish lozim. Kimyoviy termodinamika – faqatgina fizik va kolloid kimyo fanining predmeti hisoblanadi. Kolloid kimyo fizik kimyoning sirt hodisalarini o‘rganuvchi bo‘limi hisoblanadi. Bunda turli agregat holatdagi moddalarning bir-birida tarqalishi batafsil o‘rganiladi. Masalan, suyuqliklarning suyuqliklarda tarqalishi, suyuqliklarning gazlarda tarqalishi, qattiq moddalarning gaz muhitida tarqalishi va shu kabi kolloid holatlar. Kursantlar kolloid sistemalarni o‘rganish asnosida zaharlovchi gazlarning aerozollarini havoda tarqalishi, ularning zaharli dozalari konsentratsiyalariga bog‘liq ekanligini to‘g‘risida tasavvurlar hosil qiladi. Zararli moddalarning havoda, suvda, tuproqda, harbiy-texnika ob’ektlarida tarqalishi – kolloid holat ekanligini anglash natijasida, ushbu ob’ektlarni zararsizlantirish choralari ham kimyoviy nuqtai nazardan tushunib yetadilar. Harbiy sohada qo‘llaniladigan zararsizlantiruvchi vositalar mavjud bo‘lmagan holatlarda, kimyoviy moddalarining xossalarini bilgan holda, kursantlar ulardan kimyoviy yoki biologik zararsizlantiruvchi vosita sifatida qo‘llash imkoniyatlarini ko‘ra oladilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, Qurolli Kuchlar tizimida, ayrim yo‘nalishlar bo‘yicha, yuqori malakali kadrlarni tayyorlashda kimyo fanining ahamiyati katta hisoblanadi. Xuddi shu nuqtai-nazardan kimyo fanini o‘qitishni yanada takomillashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunda albatta quyidagilarga e’tiborni qaratish muhim hisoblanadi: radioaktivlik hodisasi tabiati, radioaktiv va radiatsion nurlanishlar tarkibi, ularning kimyoviy va biologik ta’siri, ulardan himoyalanişlar, dozimetrik usullar, radiatsion nurlanishlar ta’siridan qochib qutilish qiyin bo‘lgan hollarda uning ta’sirini kamaytirishning kimyoviy usullari va qabul qilgan radiatsion nurlanishlarning organizmga ta’sirini kamaytirish.

Bo‘lajak harbiy mutaxassislarning bu kabi jihatlarni o‘z ongiga bir umrlik singdirishi uchun o‘qitishda qo‘llanilgan metodlarning ahamiyati katta hisoblanadiki, faqat ular orqali bo‘lajak mutaxassis ongida bu kabi, faqat kimyo fanini o‘qitish orqali beriladigan, ma’lumotlarni shakllantirish mumkinki, faqat shundagina yuqori malakali harbiy mutaxassis faqat o‘zining organizmining bu kabi radiatsion va kimyoviy ta’sirlardan balki u rahbarlik qilgan harbiy bo‘linmalar shaxsiy tarkibining hayotini muhofaza qilishda qalqon bo‘lib xizmat qiladi. Xullas, faqat kimyo,



biologiya va fizika fanlari hamda ularning hosilasi bo‘lgan kasbiy va mutaxassislik fanlari bo‘yicha egallangan bilimlarga ular hayotini bu kabi nurlanishlar va kimyoviy ta’sirlardan himoya qilishi yoki, hech bo‘lmaganda, ularning ta’sirini kamaytirishi mumkin.

INKLYUZIV TALIMDA O‘QITISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA IJTIMOIIY MUXITNING AXAMIYATI

Jabborova Sayyora Muhammadqobilovna

Andijon davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inklyuziv ta’limning huquqiy-me’yoriy asoslari, tamoyillari, qoidalari keltirib o‘tilgan. Bundan tashqari zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali muayyan darslarda alohida ehtiyojli bolalarning faoliyatlarini samarali tashkil etishning imkoniyatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: sifatli ta’lim, faoliyat, texnologiya, ijtimoiy muhit, jamiyat, inklyuziv ta’lim, integratsiya, psixologiya, maktab.

Аннотация: В данной статье приведены нормативно-правовые основы, принципы и правила инклюзивного образования. Кроме того, раскрыты возможности эффективной организации деятельности детей с особыми потребностями на отдельных уроках с применением современных технологий.

Ключевые слова: качественное образование, деятельность, технология, социальная среда, общество, инклюзивное образование, интеграция, психология, школа.

Abstract: This article presents the legal and regulatory foundations, principles, and rules of inclusive education. Additionally, it reveals the possibilities of effectively organizing the activities of children with special needs in specific lessons through the application of modern technologies.

Keywords: quality education, activity, technology, social environment, society, inclusive education, integration, psychology, school.

Kirish: Har bir bola sifatli ta’lim olish huquqiga ega. Inklyuziv ta’lim – bu barcha bolalarning teng imkoniyatlarga ega bo‘lgan holda ta’lim olishiga yo‘l ochuvchi, turli iqtidor va ehtiyojlariga qarab moslashgan ta’lim tizimidir. Inklyuziv ta’limda ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega, chunki u bolaning psixologik holatiga, ta’lim olish jarayoniga va jamiyatga integratsiyalashuviga bevosita ta’sir qiladi. Demak, inklyuziv ta’limning maqsadi alohida ehtiyojli bolalarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, umumta’lim muassasalarida to‘laqonli ta’lim olishlarini ta’minlash, ta’lim muassasalarida har bir bola uchun zaruriy shart-sharoitlarni yaratish hisoblanadi. Inklyuziv ta’limning maqsadi — alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan o‘quvchilar uchun maktabda maxsus vosita va metodlarni qo‘llash orqali maxsus pedagoglarni jalb etgan holda to‘siqsiz moslashtirilgan ta’lim muhitini yaratish, ularning jamiyatga samarali moslashuvi hamda to‘laqonli uyg‘unlashuviga xizmat qiladigan sifatli umumiy o‘rta ta’lim berishni ta’minlashdan iborat. Maktablar alohida ta’lim olish ehtiyoji bo‘lgan bolalar va ularning ota-onalariga korreksion



pedagogik yordam olishida va kasbga yo‘naltirishda har tomonlama yordam ko‘rsatadi.³

Sharoitlar bolalarning uydan maktabga qatnovi bilan, darsda o‘zini qulay xis qilishi bilan, o‘quv fanlarini o‘zlashtirishga imkon beruvchi vositalarga egaligi bilan, darsdan tashqari paytlarda o‘z qiziqishlari doirasida faoliyat bilan mashg‘ul bo‘lish imkoniyatlariga egaligi bilan, salomatligiga hech bir xavfning mavjud emasligi bilan tavsiflanadi. Inklyuziv ta‘lim 1996 yildan buyon Uzbekiston Respublikasida Xam davlat siyosati darajasiga kutarildi, natijada kuplab nazariy va amaliy ishlar amalga oshirildi. Xozirgi kunda Respublikamizda inklyuziv ta‘limni targibot-tashvikot kilish, ushbu ta‘lim shaklining samaradorligini oshirish, umumta‘lim pedagoglarita metodik yordam kursatish ishlari jadal sur‘atlarda olib borilmoqda⁴ O‘zbekistonda oilaviy sharoitidan qat‘i nazar, barcha bolalar davlat umumta‘lim maktablariga qatnaydi. Bu davlat tomonidan kafolatlangan. Ammo yaqin yillargacha imkoniyati cheklangan bolalarning boshqa sog‘lom bolalar bilan teng sharoitda o‘qiyotgani bilan maqtana olmasdik. 2020 yilgi statistikaga ko‘ra, yurtimizdagi 3,2 mingdan ortiq umumiy o‘rta ta‘lim maktabida 13 mingga yaqin o‘quvchi inklyuziv ta‘lim bilan qamrab olingandi. Bu boradagi kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida 2020 yildan inklyuziv ta‘limga jiddiy e‘tibor qaratildi⁵

Hozirgi kunda Respublikamizda imkoniyati cheklangan bolalar ta‘limi quyidagi tartibda amalga oshirilmoqda⁶:

- maxsus maktab, maktab-internatlardagi korreksion ta‘lim;
- maxsus maktabgacha ta‘lim;
- umumta‘lim maktablari qoshidagi integratsiya sinflarida;
- umumta‘lim maktabgacha ta‘lim muassasalaridagi integrasion guruhlarda, logopedik guruhlarda;
- umumta‘lim muassasalarida inklyuziv sinf va punktlarda;
- uyda yakka tartibda.
- o‘rta maxsus kasb-hunar kollejlarida va oliy ta‘lim tizimida.
- nodavlat pedagogik korreksion rehabilitatsiya markazlarida;

Bugungi kundagi O‘zbekistonning yangi qiyofasi ta‘lim sohasidagi ijobiy o‘zgarishlar bilan ham hamohangdir. Har sohadagi kabi nogironligi bo‘lgan bolalar ta‘limida ham jahonning ilg‘or tendensiyalari asosida qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Sog‘lom bolalar bilan bir qatorda u yoki bu alohida ehtiyojlari bor bolalarning o‘qishini bolaning noyob hamda yashiringan imkoniyatlari uchun mos

³ Алоҳида таълим эҳтиёжлари бўлган болаларга таълим беришга оид норматив-ҳуқуқий ҳужжатларни тасдиқлаш тўғрисида

⁴ Р. Шомахмудова, А. Бердиева ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН БОЛАЛАРНИ ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМДА УЦИТИШ УСЛУБЛАРИ ТОШКЕНТ- 2008

⁵ Инклюзив таълим ривожига талаб ҳам, эҳтиёж ҳам ортмоқда. “Янги Ўзбекистон” газетасининг 27.05.23 й, 103-соні

⁶ МАХСУС ВА ИНКЛЮЗИВ ТАЪЛИМ ХАЛҚАРО ВА МИЛЛИЙ ТАЖРИБАЛАР Тошкент «CHASHMA PRINT» 2011 Ўқув-методик қўлланма Тошкент 2011 б-8



tashkil etish maqsadida huquqiy me'yorlar ishlab chiqildi. Mamlakatimizda bola huquqlarini himoya qilishning huquqiy asoslari yaratilib, bir qator qonunlar qabul qilindi va ularda bola huquqlari kafolatlab qo'yildi. Xususan Xalq ta'limini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi 1-bob 2-bandning 3-xatboshida: o'qitish metodikalarini takomillashtirish, ta'lim-tarbiya jarayoniga individuallashtirish tamoyillarini bosqichma-bosqich tatbiq etish; 3-bob 8- bo'lim (d) bandida imkoniyati cheklangan bolalarga ta'lim xizmatlari sifatini yaxshilash, ushbu bandning 8-xatboshida imkoniyati cheklangan har bir bolaning inklyuziv ta'lim olishiga bo'lgan huquqini ta'minlashga qaratilgan choratadbirlar amalga oshirish vazifalari belgilandi⁷.

Inklyuziv ta'limning bosh g'oyasini quyidagi strategiya tashkil etadi: “Zamonaviy maktabda bola ta'limga emas, ta'lim bola imkoniyatlariga moslashtiriladi”. Inklyuziv ta'limning samarali bo'lishi nafaqat o'qitish usullariga, balki o'quvchi o'ziga xos muhitda qanday his qilayotganiga ham bog'liq. Ijtimoiy muhit bu:

O'qituvchilar va ta'lim muassasasi xodimlari – inklyuziv yondashuvning asosiy targ'ibotchilari. Ular nafaqat ta'lim berish, balki bolalar o'rtasida hamkorlik va do'stona muhit yaratish uchun mas'uldirlar.

Sinfdagi tengdoshlar – bolalar o'rtasida o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirish muhim omillardan biri bo'lib bu jarayonda bolalar o'zaro tajriba almashish, sabr-toqatli bo'lishni o'rganadilar.

Ota-onalar va mahalla – inklyuziv ta'limda faol ishtirok etgan holda bolalarga qo'shimcha ruhiy va amaliy ko'mak ko'rsatadi. Ijtimoiy muhitga bog'liq holda ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun quyidagi qadamlar amalga oshirilishi mumkin:

1. **Moslashgan o'quv rejalari** – barcha bolalarning ehtiyojlariga moslashgan, individual yondashuvga asoslangan o'quv rejalari ishlab chiqish zarur.

2. **Ijtimoiy o'quv usullari** – jamoaviy topshiriqlar, o'zaro yordamga asoslangan loyiha ishi kabi usullar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

3. **Texnologik yechimlar** – inklyuziv ta'lim jarayonida multimedia vositalaridan foydalanish orqali ma'lumotlarni qiziqarli va aniq tarzda yetkazish mumkin.

4. **Ijtimoiy empatiyani tarbiyalash** – bolalar o'rtasida o'zaro hurmat va bir-birini qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirish uchun maxsus trening va mashg'ulotlar o'tkazish lozim.

Ijtimoiy muhit alohida etiborga muhtoj bo'lgan bolalar va yoshlar, hattoki yoshi katta insonlarga ham bevosita ta'sir qilishi tabiiy bo'lgan muhit hisoblanib, bu borada birgina e'tiborsizlik, yoki haddan ortiq xushmuomalalik ya'ni guruh bilan ishlash jarayonida sezilarli tarzda faqat bir shaxs bilangina muloqotga kirishish imkoniyati cheklangan ta'lim oluvchilarning e'tirozlariga sabab bo'lishi mumkin.

7 Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони, 29.04.2019 йилдаги ПФ-5712-сон



Mamlakatimizda so‘ngi yillarda inklyuziv ta‘lim jarayonlarini tartibga solish, sohani salohiyatli kadrlar bilan ta‘minlash bo‘yicha qator huquqiy ishlab chiqilgan, ilmiy ishlar, pedagogik mahorat darslari, o‘quv mashg‘ulotlari muntazam tashkil etilib kelinmoqda. Bugungi kunda biz o‘rganayotgan ushbu soha ya‘ni Inklyuziv ta‘lim tamoyillari quyidagilardir:

1. Ta‘lim sifatini baholovchi indikatorlar bola imkoniyatlariga mo‘ljalladi.
2. O‘quvchi qanday javob berdi? emas, qanday ishtirok etdi? savoli asosida refleksiv muhit yaratiladi.
3. Individual yondashuv o‘quvchining o‘zlashtirish xususiyatiga nisbatan tanlansa, differensial yondashuv o‘quv topshiriqlarining murakkablikka ko‘ra darajalanishiga nisbatan qo‘llaniladi. Adaptivlik variativlik bilan uyg‘unlashadi.
4. O‘qituvchining improvizasion faoliyati moslashuvchan transformasion muhit yaratishga yo‘naltiriladi.

Ta‘lim jarayonida bo‘lishi tabiiy holat deb qaraladigan bir qator kichik muammolar hisobga olinmaganda inklyuziv ta‘lim oluvchilar ham sog‘lom bolalar va yoshlar singari barcha tomondan teng imkoniyatlarga egaligi bizning eng katta yutuqlarimizdan desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Ammo shuni unutmaslik kerak, har bir sohada mukammallikka intilish jarayoni doimiy ravishda muammolarni soha mutaxassislari oldiga tashlaydi. Binobarin Inklyuziv ta‘limda ham ijtimoiy muhitni shakllantirishda qator qiyinchiliklar yuzaga keladi:

Jamiyatning noto‘g‘ri tushunchalari: ba‘zan jamiyatda nogironligi bo‘lgan bolalar yoki boshqa ehtiyojmand o‘quvchilarga nisbatan salbiy qarash mavjud bo‘ladi. Buning oldini olish uchun jamiyatga ma‘lumot berish va axborot kampaniyalari o‘tkazish zarur.

Moliyaviy va texnik yetishmovchiliklar: ko‘p hollarda maktablarda inklyuziv ta‘lim uchun mos infratuzilma mavjud emas. Bu muammolar davlat va xususiy sektorning hamkorligi orqali hal etilishi mumkin.

Malakali o‘qituvchilar yetishmovchiligi: maxsus tayyorgarlikka ega pedagoglar kamchilikni tashkil etadi. Bunday mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish uchun kurslar tashkil etilishi kerak

Xulosa: Inklyuziv ta‘limda faoliyat samaradorligi asosan o‘qitish usullariga bog‘liq. Zamonaviy va moslashuvchan usullardan foydalanish barcha o‘quvchilarning ta‘lim jarayonida faol ishtirok etishi va shaxsiy rivojlanishi uchun asos yaratadi. Inklyuziv yondashuvni rivojlantirish uchun o‘qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning har tomonlama qo‘llab-quvvatlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Boshlang‘ich va o‘rta ta‘limda inklyuziya: uslubiy ko‘rsatmalar.
2. Alohida ta‘lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta‘lim berishga oid normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to‘g‘risida
3. R. Shomaxmudova, A. Berdiyeva IMKONIYATI CHYEKLANGAN BOLALARNI INKLYUZIV TA‘LIMDA USITISH USLUBLARI TOSHKENT- 2008



4. Inklyuziv ta'lim rivojiga talab ham, ehtiyoj ham ortmoqda. “Yangi O‘zbekiston” gazetasining 27.05.23 y, 103-soni

5. MAXSUS VA INKLYUZIV TA'LIM XALQARO VA MILLIY TAJRIBALAR Toshkent «CHASHMA PRINT» 2011 O'quv-metodik qo'llanma Toshkent 2011 b-8

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 29.04.2019 yildagi PF-5712-son

РАЗВИТИЕ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ ЧЕРЕЗ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ: РОЛЬ АДАПТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Джумабаева К.Р.

Докторант Андижанского государственного университета

Аннотация: в статье рассматривается роль адаптивных технологий в развитии читательской грамотности через персонализированные образовательные пути. Особое внимание уделено принципам персонализированного обучения, которое позволяет учитывать индивидуальные потребности и возможности учащихся. Статья подчеркивает важность внедрения адаптивных систем в образовательный процесс для создания качественного и доступного обучения, способствующего развитию навыков критического мышления и понимания прочитанного у учащихся.

Ключевые слова: адаптивные технологии, читательская грамотность, персонализированное обучение, цифровые платформы, мобильные приложения, интерактивные ресурсы, образовательные технологии, развитие навыков чтения, критическое мышление, индивидуализированное обучение, образовательные материалы

Введение

Читательская грамотность представляет собой важнейший компонент образовательного процесса, который оказывает влияние на успех учащихся в различных областях знаний. В современных условиях образовательная система сталкивается с необходимостью внедрения инновационных подходов, которые позволят учитывать индивидуальные особенности учащихся. Одним из таких подходов является использование адаптивных технологий, которые обеспечивают персонализированное обучение, позволяющее развивать навыки чтения и критического осмысления текста в соответствии с потребностями и возможностями каждого студента.

Персонализированное обучение и его роль в развитии читательской грамотности

Персонализированное обучение — это процесс, при котором обучение и его содержание адаптируются под индивидуальные потребности, интересы и способности учащихся. В контексте развития читательской грамотности этот подход позволяет не только повышать уровень понимания прочитанного, но и формировать у студентов навыки анализа, интерпретации и критической оценки информации. Адаптация материалов и методов обучения в зависимости



от уровня подготовки ученика способствует созданию более эффективного образовательного опыта и поддерживает мотивацию учащихся.

Адаптивные технологии как инструмент персонализированного обучения

Адаптивные технологии представляют собой системы, которые автоматически подстраиваются под уровень знаний и потребности учащегося, предлагая индивидуализированные задания, тесты и дополнительные материалы. В сфере развития читательской грамотности такие технологии могут включать:

❖ **Цифровые платформы и образовательные приложения:** программы, которые анализируют результаты тестов и заданий учащегося, чтобы предложить ему подходящие для его уровня сложности материалы, упражнения и рекомендации.

❖ **Интерактивные технологии:** включение элементов геймификации и виртуальных помощников, которые активно взаимодействуют с учащимися, помогая им не только развивать навыки чтения, но и вовлекать их в образовательный процесс.

❖ **Мобильные приложения для чтения:** программы, позволяющие читать книги и тексты в различных форматах с адаптацией шрифта, цвета фона и других элементов для улучшения восприятия информации.

Методология внедрения адаптивных технологий в обучение читательской грамотности

Для успешного внедрения адаптивных технологий в обучение читательской грамотности необходима комплексная методика, которая включает:

1. **Анализ потребностей учащихся:** применение диагностических тестов и анализа текущего уровня знаний для создания персонализированных образовательных путей.

2. **Разработка адаптивных образовательных материалов:** создание текстов и заданий, которые могут изменяться в зависимости от ответа учащегося, предоставляя ему дополнительные ресурсы или более сложные задания.

3. **Обратная связь и мониторинг прогресса:** использование технологий для отслеживания успехов учащихся и предоставления рекомендаций по улучшению результатов.

Примеры использования адаптивных технологий в обучении читательской грамотности

Одним из успешных примеров применения адаптивных технологий является использование платформ, таких как Reading Rockets и Raz-Kids, которые предлагают индивидуализированные программы для учащихся начальных классов. Эти платформы анализируют тексты, которые учащийся читает, и автоматически адаптируют задания в зависимости от его уровня понимания и чтения. Также платформы предоставляют рекомендации по улучшению



навыков, что помогает учащимся развиваться в своем собственном темпе.

Преимущества использования адаптивных технологий в развитии читательской грамотности

1. **Индивидуализация подхода:** Учащиеся получают материалы и задания, соответствующие их уровню знаний, что позволяет им учиться более эффективно.

2. **Повышение мотивации:** Адаптивные технологии предоставляют ученикам возможность двигаться вперед, получая регулярную обратную связь и достигнув успехов в своем темпе.

3. **Доступность и удобство:** Использование цифровых технологий позволяет учащимся учиться в любое время и в любом месте, что особенно важно в условиях дистанционного и гибридного обучения.

4. **Учет особенностей восприятия:** Адаптивные технологии позволяют учесть различные стили восприятия информации, предоставляя разные форматы представления материала (текст, аудио, видео).

Обсуждение и результаты: современное развитие образовательных технологий и увеличение их роли в обучении требуют внимания к новым методам, которые способны повысить эффективность учебного процесса. Адаптивные технологии, с их возможностями адаптировать образовательный контент под индивидуальные потребности учащихся, становятся важным инструментом в развитии читательской грамотности. В данной статье анализируется использование адаптивных технологий для создания персонализированных образовательных путей, что позволяет улучшить навыки чтения и понимания текста.

Исследования показывают, что использование адаптивных технологий способствует повышению интереса учащихся к чтению, помогает решать проблемы понимания прочитанного и ускоряет процесс усвоения материала. Адаптивные системы позволяют предоставлять учащимся задания, соответствующие их уровню знаний, что способствует не только лучшему усвоению материала, но и повышению уверенности учащихся в своих силах. Использование технологий, таких как цифровые платформы и мобильные приложения, даёт возможность учащимся взаимодействовать с материалом в удобной для них форме, что повышает мотивацию и вовлечённость в учебный процесс.

Кроме того, мобильные приложения и цифровые образовательные ресурсы обеспечивают доступ к обучению в любое время и в любом месте, что способствует расширению возможностей для самостоятельного обучения и улучшения качества образовательного процесса.

Результаты:

➤ **Важность индивидуализированного обучения:** Адаптивные технологии помогают организовать обучение, ориентированное на потребности



каждого учащегося, что улучшает восприятие и усвоение материала. Эти технологии позволяют максимально эффективно использовать образовательный процесс, адаптируя его под уровень знаний и навыков студентов.

➤ **Повышение интереса к чтению:** Адаптивные технологии делают обучение более увлекательным и интерактивным, что способствует увеличению интереса учащихся к чтению и улучшению их читательской грамотности.

➤ **Преимущества мобильных и цифровых платформ:** Использование мобильных приложений и цифровых образовательных платформ позволяет учащимся учиться в удобное время и в комфортных условиях, обеспечивая доступность образования и возможность постоянного взаимодействия с учебным материалом.

➤ **Необходимость интеграции адаптивных технологий:** Для эффективного использования адаптивных технологий важно их интегрировать в учебный процесс, сочетая методические подходы и технические ресурсы, что позволит обеспечить качественное и персонализированное обучение для каждого учащегося.

Заключение.

Развитие читательской грамотности является одним из ключевых аспектов образования, влияющим на способность учащихся эффективно осваивать знания и критически воспринимать информацию. В условиях быстро развивающихся технологий образовательная система сталкивается с необходимостью адаптации к новым требованиям и возможностям. Адаптивные технологии, играющие важную роль в персонализированном обучении, открывают широкие горизонты для создания эффективных образовательных путей, соответствующих индивидуальным потребностям каждого ученика.

Персонализированное обучение, которое реализуется через адаптивные технологии, способствует более глубокому пониманию и осмыслению прочитанного, развитию навыков анализа и интерпретации текста. Адаптивные системы, такие как цифровые платформы, мобильные приложения и интерактивные ресурсы, обеспечивают динамичное приспособление образовательных материалов к уровню знаний студентов, что значительно повышает эффективность обучения. Система, которая предлагает персонализированные задания, обеспечивает постоянную обратную связь, помогает студентам не только совершенствовать навыки чтения, но и вовлекает их в процесс обучения, поддерживая мотивацию.

Кроме того, адаптивные технологии способствуют повышению доступности образования, что особенно важно в условиях дистанционного и гибридного обучения. Эти технологии дают возможность учащимся учиться в удобное для них время и месте, что значительно расширяет возможности для



самореализации и самостоятельного обучения. Внедрение адаптивных технологий позволяет учитывать разнообразие стилей восприятия информации, а также предоставляет дополнительные ресурсы для развития читательской грамотности, обеспечивая ученикам больше возможностей для успешного освоения материалов.

Таким образом, использование адаптивных технологий в обучении читательской грамотности представляет собой не только важный шаг в повышении качества образования, но и ключевой инструмент для создания образовательного процесса, ориентированного на нужды каждого учащегося. В будущем интеграция таких технологий в образовательную практику станет основой для формирования эффективных и доступных методов обучения, которые будут способствовать более успешному обучению и подготовке студентов к жизни в цифровом мире.

Использованная литература

1. Нигматуллина, М. Ф. (2020). Инновационные подходы в обучении: роль адаптивных технологий в школьном обучении. – Ташкент: Узбекский государственный университет мировых языков.
2. Алиева, Г. Г. (2022). Адаптивные технологии в образовательном процессе: практика применения в Узбекистане. – Ташкент: Издательство «Ташкент».
3. Абдураимова, С. Х. (2018). Роль информационно-коммуникационных технологий в обучении и развитии читательской грамотности. – Ташкент: Университет информатики и технологий.
4. Ходжаев, Ш. К. (2021). Использование адаптивных образовательных технологий в школах Узбекистана. – Ташкент: Национальный университет Узбекистана.
5. Джураев, А. А. (2023). Технологии адаптивного обучения в современном образовательном процессе. – Ташкент: Издательство «Академия».
6. Anderson, C. A. (2020). The role of adaptive learning technologies in modern education. – New York: Routledge.
7. Reddy, S., & Reddy, S. V. (2018). Adaptive Learning Systems: Current Trends and Future Directions. – Educational Research Review, 24(2), 101-115.

THE DIFFERENCE BETWEEN TEACHING COMPETENCE AND TEACHER COMPETENCE

Botirova Zebo Xakimjon Kizi
PhD, Docent
Namangan State University,

Annotation: This article aims to explore the difference between teaching competence and teacher competence within the field of education. While these terms are often used interchangeably, they represent distinct aspects of an educator’s skills. Teaching competence focuses on the practical aspects of delivering instruction, while teacher competence encompasses broader personal and professional development. By clarifying these concepts, this article aims to provide insights into their respective roles in effective teaching and teacher evaluation.



Key words: comparative analysis, educational landscape, teaching competence, personal development, teacher competence, ethical standards.

Аннотация: целью данной статьи является исследование различий между преподавательской компетенцией и компетенцией учителя в сфере образования. Хотя эти термины часто используются как синонимы, они представляют собой различные аспекты навыков педагога. Преподавательская компетенция ориентирована на практическую сторону процесса преподавания, в то время как компетенция учителя охватывает более широкий спектр личностного и профессионального развития. Проясняя эти понятия, статья стремится предоставить понимание их роли в эффективном обучении и оценке учителей.

Ключевые слова: сравнительный анализ, образовательный ландшафт, преподавательская компетенция, личностное развитие, компетенция учителя, этические стандарты.

Annotatsiya: ushbu maqola ta’lim sohasida o’qituvchi kompetentsiyasi va o’qituvchilik kompetentsiyasining farqlarini o’rganishni maqsad qilgan. Ushbu atamalar ko’pincha o’zaro almashtiriladi, lekin ular o’qituvchining ko’nikmalarining turli jihatlarini ifodalaydi. O’qituvchilik kompetentsiyasi ta’limni o’tkazishning amaliy jihatlariga qaratilgan bo’lsa, o’qituvchi kompetentsiyasi esa shaxsiy va professional rivojlanishni kengroq qamrab oladi. Ushbu tushunchalarni aniqroq tushuntirish orqali maqola samarali o’qitish va o’qituvchini baholashdagi ularning o’rni haqida tushuncha berishga intiladi.

Kalit so’zlar: taqqoslash tahlili, ta’lim maydoni, o’qituvchilik kompetentsiyasi, shaxsiy rivojlanish, o’qituvchi kompetentsiyasi, axloqiy standartlar.

INTRODUCTION

In the educational landscape, the terms "teaching competence" and "teacher competence" are frequently discussed in relation to improving the quality of instruction. Both terms play a pivotal role in teacher training and professional development, but they represent different aspects of an educator’s expertise. This article aims to distinguish these two forms of competence, highlighting their unique contributions to the overall effectiveness of teachers. Understanding these differences can better inform teacher development programs and classroom practices.

METHODS

This article utilizes a comparative analysis approach to examine and define teaching competence and teacher competence. Drawing from existing literature on pedagogy, educational psychology, and professional development, the key components of both competences are analyzed. The analysis is structured to identify distinctions in terms of scope, focus, and development. Sources include peer-reviewed journal articles, books on educational theory, and teacher training manuals to ensure a comprehensive understanding of both concepts.

RESULTS

The analysis reveals that teaching competence refers to the technical and instructional skills employed by teachers in the classroom. This includes lesson planning, instructional delivery, classroom management, and student assessment. On the other hand, teacher competence is broader and includes not only teaching skills but also subject matter expertise, ethical standards, emotional intelligence, and a



commitment to continuous professional development.

Key distinctions identified are:

- **Scope:** Teaching competence is narrowly focused on classroom practices, while teacher competence involves professional and ethical standards, subject knowledge, and reflective practice.
- **Focus:** Teaching competence emphasizes "how" teaching is done, whereas teacher competence emphasizes "who" the teacher is, including their personal and professional growth.
- **Development:** Teaching competence can be enhanced through specific training in pedagogy, while teacher competence requires ongoing development in both professional skills and personal attributes.

DISCUSSION

The results indicate that while both competences are important, they serve different roles in education. Teaching competence directly impacts classroom performance and student engagement. Without effective teaching strategies, even a well-versed teacher might struggle to communicate content successfully. However, teacher competence provides the foundation for a teacher's long-term professional growth, helping them evolve with new pedagogical trends and meet the changing needs of students.

Teacher competence includes elements like ethical behavior, subject mastery, and interpersonal skills, which influence the broader educational environment. An educator with strong teacher competence is likely to inspire students beyond academic achievements, fostering personal growth and critical thinking. Thus, a balance between both competences is necessary for educators to be successful.

CONCLUSION

While teaching competence focuses on the practical aspects of delivering instruction, teacher competence encompasses a wider range of qualities, including professional ethics, personal development, and subject knowledge. Both are essential for effective education. Teachers should strive to develop both competences to maximize their impact on student learning and personal growth. Teacher training programs should address both aspects to ensure well-rounded development for educators, ensuring both classroom efficacy and long-term professional growth.

REFERENCES

1. Shulman, L. S. (1987). *Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform*. Harvard Educational Review, 57(1), 1-22.
2. Darling-Hammond, L. (2006). *Constructing 21st-Century Teacher Education*. Journal of Teacher Education, 57(3), 300-314.
3. European Commission. (2013). *Supporting Teacher Competence Development for Better Learning Outcomes*. European Union.
4. Koehler, M. J., & Mishra, P. (2009). *What Is Technological Pedagogical Content Knowledge?* Contemporary Issues in Technology and Teacher Education, 9(1), 60-70.



5. Hattie, J. (2008). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
6. Danielson, C. (2007). *Enhancing Professional Practice: A Framework for Teaching*. ASCD.
7. Goe, L., Bell, C., & Little, O. (2008). *Approaches to Evaluating Teacher Effectiveness: A Research Synthesis*. National Comprehensive Center for Teacher Quality.
8. Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for Quality Learning at University*. Open University Press.

HARBIY KUCHLARNING JANGOVAR QOBILIYATINI OSHIRISHDA JISMONIY PSIXOLOGIK VA TAKTIK TAYYORLIKNING UYG‘UNLIGI.

Axmedov Yusuf Maxmudovich

O‘qituvchi

Termiz davlat pedagogika instituti

Maqolada, shuningdek, harbiy tayyorgarlik tizimi va uning jismoniy, psixologik hamda taktika-tadbirlar bo‘yicha uyg‘unligi haqida ham so‘z yuritilgan. Tadqiqotlar natijalarini harbiy maqsadlar uchun mos ravishda qo‘llash, jangovar tayyorgarlik samaradorligini oshirishga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo‘lishi, psixologik chidamlilik va strategik qarorlar qabul qilish qobiliyati, harbiy xodimlarning jangovar holatlarda tezkor va samarali harakat qilishiga imkon yaratadi. Shu bilan birga, taktika va texnik tayyorgarlik, jangovar vaziyatlarda maqsadga muvofiq harakat qilishni ta‘minlaydi. Tadqiqotlar natijalari, harbiy tayyorgarlikni yanada mukammallashtirish va uning barcha jihatlarini uyg‘unlashtirish orqali jangovar qobiliyatni oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *O‘quv mashg‘ulot guruhi, yuguruvchilar, jismoniy tayyorgarlik, funksional ko‘rsatkich, tana indeksi, total o‘lcham, qiyosiy tahlil, jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, yillik mashg‘ulot, harbiy tayyorgarlik, jangovar tayyorgarlik, harbiy funksional ko‘rsatkichlar, jangovar qobiliyat, harbiy psixologik tayyorgarlik, taktika-tadbirlar, harbiy xodimlar, harbiy mashg‘ulotlar, harbiy jismoniy chidamlilik*

Ключевые слова: *Тренировочная группа, бегуны, физическая подготовка, функциональный индекс, индекс тела, общий размер, сравнительный анализ, динамика физической подготовки, годовая подготовка, военная подготовка, боевая подготовка, боевые функциональные показатели, боеспособность, военно-психологическая подготовка, тактика-мероприятия, военнослужащие, военная подготовка, военно-физическая выносливость*

Key words: *Training group, runners, physical fitness, functional performance, body Index, total size, comparative analysis, physical fitness dynamics, annual training, military training, combat training, military functional performance, combat capability, military psychological training, tactics-activities, military personnel, military training, military physical endurance*

Kirish. Yurtimizda yengil atletika sport turini rivojlantirish, ommaviyligini oshirish, iqtidorli yosh sportchilarni saralab olish, ularni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo‘naltirish va yuksak sport natijalariga erishtirish kabi ustuvor vazifalarni amalga oshirish lozim. Bu vazifalar, ayniqsa, mamlakat mudofaasini mustahkamlash, yoshlarni milliy g‘urur va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash nuqtai



nazaridan ham juda muhimdir. Albatta, ushbu yuksak natijalarni amalga oshirishda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga oid chiqarilayotgan Farmon va Qarorlarning o‘rni beqiyosdir. Jumladan, 2024-yil Parij shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXIII Yozgi Olimpiya va XVII Parolimpiya o‘yinlariga puxta tayyorgarlik ko‘rish vazifalari belgilab berilganligi soha xodimlarini yanada samaraliroq mehnat qilishga undaydi. Bunday yuksak maqsadlarga erishish, ayniqsa, sportchilarni harbiy distsiplina va intizomda tarbiyalash, ularning jismoniy va psixologik kuchini oshirish orqali amalga oshiriladi. Shu bois, yengil atletika sportida muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat texnik va taktik tayyorgarlik, balki harbiy ruhda, qat'iyat va bardoshga ega bo'lish ham muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonni samarali tashkil etish esa mutaxassislar va murabbiylar o‘rtasida kuchli hamkorlikni ta'minlashni talab qiladi.

Asosiy qism. Bugungi kunda o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha juda ko‘pchilik olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan va hozirda ham tadqiqotlar davom etmoqda. Ma'lumki, bolalar va o‘smirlar sport maktablari bugungi kunda milliy terma jamoa uchun zaxira sportchilarni tayyorlashda yetakchilik qiladi. Bu jarayon, ayniqsa, harbiy tayyorgarlik va intizomni yuqori darajada saqlashni talab qiladi, chunki sportchilarni psixologik va jismoniy jihatdan yuqori darajada tayyorlash, ularning raqobatbardoshligini oshirishda katta rol o'ynaydi.

O‘tkaziladigan tadqiqotda o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport natijalarini tahlili shuni ko‘rsatadiki, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda Olimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarini ko‘rinmayotganligi va sport natijalarining past darajada shakllanganligi, o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimida yetarlicha kamchiliklar borligini ko‘rsatadi. Bu, shuningdek, tayyorgarlik jarayonining strategik va harbiy-intizomiy tashkil etilmasligi, ya'ni sportchilarning psixologik mustahkamligi, maqsadga yo‘naltirilgan dasturlar va motivatsiya tizimlarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo'lishi mumkin. Harbiy intizom, qat'iyatlik va samarali boshqaruv jarayonlarini rivojlantirish orqali bu kamchiliklarni bartaraf etish mumkin.

Qolaversa, tayyorgarlikning ko‘p yillik dasturlarining takomillashtirilgan optimal variantlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunda sohada dolzarb vazifalardan sanaladi. Sportchilarni nafaqat texnik va taktikaning yuqori darajasi, balki harbiy psixologiya, kuchli intizom va jismoniy tayyorgarlik bilan ta'minlash orqali, ularga yuksak natijalarga erishishda yordam berish zarur. Shu bilan birga, milliy terma jamoaning harbiy intizomda tarbiyalangan sportchilarni tayyorlash, ularning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqod maqsadi: Mashg‘ulot jarayonida o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi, ayniqsa, harbiy intizom va strategik yondashuv asosida amalga oshirilishi zarur. Tadqiqot vazifalari quyidagicha belgilandi:



1. O'rta masofalarga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruhi sinaluvchilarining tadqiqot oldidan jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini aniqlash, shu bilan birga, harbiy tayyorgarlikni ham hisobga olgan holda, sportchilarning umumiy jismoniy holatini, chidamliligini va kuchini baholash.

2. O'quv mashg'ulot guruhi, o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish. Bu metodika, harbiy distsiplinani va yuqori intizomni sportchilarni tayyorlash jarayoniga integratsiya qilishni, shuningdek, ularning jismoniy va psixologik chidamliligini oshirishni maqsad qiladi. Bu usullarni ishlab chiqishda, sportchilarni nafaqat texnik ko'nikmalar, balki harbiy psixologiya, qat'iyatlilik va jismoniy kuchga asoslangan mashg'ulotlar bilan tayyorlash zarur.

Bu metodika, shuningdek, sportchilarning muvaffaqiyatli tayyorgarligini ta'minlash uchun harbiy intizomni kuchaytirish, ularning qaror qabul qilish tezligini, kuchli ruhiyatini va keskin raqobatga tayyorligini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shu tarzda, sportchilarni jismoniy, ruhiy va taktika jihatdan harbiy tayyorgarlik kabi tizimli va kompleks yondashuv asosida tayyorlash, ular uchun yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini yaratadi.

Tadqiqod natijalari va unlarning muhokamasi. Jismoniy tayyorgarlik o'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonida vositalarni qo'llash nazariyasi va usuliyotining tarkibiy qismi sifatida mutaxassislar e'tiborini ko'pdan buyon tortib keladi. Murabbiy ish tajribasini umumlashtirish asosida olimlar tomonidan ko'p sonli qo'llanmalar nashr etilgan, jumladan, asosiy uslubiy qonuniyatlarning tizimlashtirilgan va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Ularning ko'pchiligida gimnastika, akrobatika, yengil atletika, sport va harakatli o'yinlardan olingan yo'nalishdagi vositalar ustunlik qiladi deb hisoblanadi. Biroq, hozirgi zamon sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, o'quv mashg'ulot guruhlari o'rta masofaga yuguruvchilarning turli tayyorgarlik bosqichlarida sport mashg'ulotlarini yanada samaraliroq tashkil etish va vosita-usullarni qo'llash ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishni talab etmoqda. Shu bilan birga, harbiy tayyorgarlikning sportchilarni mustahkamlashdagi roli ham tobora ortib bormoqda, chunki sportchilarning kuchi, chidamliligi va qaror qabul qilish tezligi jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, harbiy ruh va intizomga ham bog'liq.

O'quv mashg'ulot guruhlari o'rta masofaga yuguruvchilarni birinchi va ikkinchi tayyorgarlik yillarida yuqori darajada funksional tayyorgarlikka ega bo'lishi hamda jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ularni yugurish texnikasini egallashida va musobaqa tajribasiga ega bo'lishida katta ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, sportchilarni harbiy ruhda tarbiyalash, ularning jismoniy chidamliligini oshirish va psixologik barqarorligini ta'minlashni talab etadi. Sportchi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik, shunday poydevor hisoblanadiki, u yosh sportchiga



o‘z mahoratini takomillashtirishda zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalarining jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi.

Mashg‘ulot jarayonida turli xil vositalarni muntazam ravishda ko‘p marotaba bajarish mushak tolalari, suyak to‘qimalari, ichki organlarda morfofunktsional o‘zgarishlarga, harakat, vegetativ va energiya bilan ta‘minlovchi funksiyalar orasidagi o‘zaro aloqalarning optimallashtirilishiga olib keladi. Bu jarayonlar, ayniqsa, harbiy intizom va psixologik barqarorlikni oshirishda sportchilarning jismoniy va aqliy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Biz o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus testlar yordamida aniqlashga e‘tibor qaratdik. Biz tomonimizdan o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha tadqiqot oldidan testlash o‘tkazdik. Unda jismoniy rivojlashni aniqlashda bo‘y, vazn, bo‘y-vazn indeksi, ko‘krak qafas aylanasi bo‘yicha tananing total o‘lchamlari aniqlandi va, shu bilan birgalikda, jismoniy tayyorgarlik darajasini 12 ta ko‘rsatkichlar asosida aniqladik.

Tezkorlikka bo‘lgan kuch sifatini 100-200 metr masofaga yugurish, tezkor chidamlilikni 300-400-800-1000-1500 metr masofaga yugurish va maxsus chidamlilikni 3000 metrga yugurish, oyoqning portlovchanlik kuchini joyidan turib uzunlikka sakrash, uch va o‘n hatlab sakrash, qo‘l kuchini 2 kg lik to‘ldirma to‘pini uloqtirish testlaridan foydalangan holda aniqlashga e‘tibor qaratdik. Bu testlar, ayniqsa, harbiy tayyorgarlikda qo‘llaniladigan o‘xshash metodlardan ilhomlanib, sportchilarning jismoniy va funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanganligini total o‘lchamlari va tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijasi quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- 15 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilardan olingan jismoniy rivojlanish bo‘yicha total o‘lchamlarining yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma‘lumotlar bilan qiyosiy tahlil etilganda, ular o‘rtasida bo‘yining o‘sishi va vaznlarida farqlar borligi kuzatildi. Bu, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi har birining individual rivojlanishiga va harbiy distsiplinaning ta‘siriga bog‘liq bo‘lishini ko‘rsatadi. Yosh sportchilarning tayyorgarligi jarayonida, harbiy ruhiyat va intizomning muhim ahamiyatga ega ekanligi ta‘kidlanadi.

- O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlanishini B.Haydarov tomonidan berilgan ma‘lumotlar bilan qiyosiy tahlil qilganimizda, ular o‘rtasida sezilarli darajada farqlar borligi ko‘zlandi. Bu farqlar, ayniqsa, sportchilarning jismoniy holatiga va harbiy tayyorgarlikdagi qobiliyatlariga ta‘sir qiladigan omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, chunki harbiy intizom va qat‘iyatlilik yuqori darajadagi sportchi natijalarini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi.

- O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha olingan tayyorgarlik dasturlarini, eskirganligi



o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash samaradorligi oz bo'lsada ta'sir etayotganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi. Bu, sportchilarning tayyorgarligini doimiy ravishda yangilab turish va tayyorgarlik dasturlarini harbiy uslubda takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Harbiy yo'nalishdagi tayyorgarlik, nafaqat jismoniy kuchni, balki psixologik mustahkamlikni ham rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

• Yuqoridagilarni inobatga olib, o'quv mashg'ulot guruhi o'rta masofaga yuguruvchilar bilan o'tkazilgan yillik mashg'ulot yuklamalarini rivojlantirishda ularning tayyorgarlik darajasi va funksional holatini inobatga olgan holda tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish lozim. Bu jarayonda harbiy tayyorgarlik tamoyillarini integratsiya qilish, ya'ni sportchilarning jismoniy va psixologik chidamliligini oshirish, harbiy intizomni kuchaytirish orqali ularning yuqori darajadagi natijalarga erishishini ta'minlash mumkin. Shundagina ko'zlagan natijaga erishish uchun zamin yaratiladi, chunki harbiy tayyorgarlikda kuchli intizom, qat'iyat va yuqori samarali jismoniy tayyorgarlik sportchilarni yanada muvaffaqiyatliroq qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. **Suslov, F.P., Polunin, A.I., Pavlova, O., Nikitushkin, V., Travin, Y.G., Verxoshanskiy, V.N.** (1988). *Sportchilarni tayyorlashda yillik va ko'p yillik tizimlarni rejalashtirish*. Moskva: Fizkultura va sport nashriyoti.
2. **Verxoshanskiy, V.N.** (1986). *Fizik tayyorgarlik asoslari va mushaklar rivojlanishi*. Moskva: Fizkultura va sport nashriyoti.
3. **Olimov, M.S., To'xtaboyev, H.T., Haydarov, B.T.** (2000). *Yengil atletika sportida musobaqalarga tayyorlash*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
4. **Soliyev, I.R.** (2005). *Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va uning samaradorligi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. **Haydarov, B.T.** (2015). *O'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik dasturlari: teoriya va amaliyot*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
6. **Nikitushkin, V.N., Travin, Y.G., Verxoshanskiy, V.N.** (1997). *Sportchilarning funksional tayyorgarligi va jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish*. Moskva: Fizkultura va sport.
7. **Soliyev, I.R., Haydarov, B.T.** (2010). *O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlashdagi zamonaviy usullar*. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
8. **To'xtaboyev, H.T., Verxoshanskiy, V.N.** (2012). *O'rta masofa yuguruvchilari uchun tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
9. **Suslov, F.P.** (1990). *Fizik tayyorgarlik metodikasi*. Moskva: Fizkultura va sport nashriyoti.
10. **Mumimov, R.Yu., Shamsiyev, A.Z.** (2013). *Sportchilarni jismoniy tayyorgarlik va harbiy intizom asosida rivojlantirish*. Toshkent: Milliy universitet nashriyoti.
11. **Haydarov, B.T.** (2018). *Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning sportchilarga ta'siri*. Toshkent: Sport akademiyasi.
12. **Travin, Y.G., Nikitushkin, V.N.** (1995). *O'rta masofa yuguruvchilarining fizika-biologik jihatlari*. Moskva: Fizkultura va sport.
13. **Olimov, M.S.** (2014). *Jismoniy tayyorgarlik va uning umumiy fizik sifatlarni rivojlantirishdagi roli*. Toshkent: O'quvchi nashriyoti.



14. **B. Haydarov, B. Soliyev, B. Shamsiyev** (2017). *Yengil atletika sportining asosiy tamoyillari*. Toshkent: Sportchi nashriyoti.
15. **Polunin, A.I., Suslov, F.P.** (1993). *Sportchilarni rivojlantirish uchun zamonaviy metodlar*. Moskva: Fizkultura va sport.
16. **Verni, G., Mays, M.** (2014). *Psychological Resilience in High Performance Athletes*. Journal of Sports Psychology, 21(2), 178-189.

PAREMIOLOGIK BIRLIKLARNING SEMANTIK-FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI

To'xtayeva Qo'ysin Davlatovna
Navoiy davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari, ularning lingvistik tabiati va tilshunoslikdagi o'rni tahlil qilinadi. Paremiologik birliklarning semantik strukturasi, funksional xususiyatlari va pragmatik jihatlari o'rganiladi. Tadqiqot natijasida paremiologik birliklarning semantik-funksional jihatdan murakkab tuzilishga ega ekanligi, ularning tilning turli sathlarida namoyon bo'lishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: paremiologiya, maqol, matal, semantika, funksional xususiyatlar, pragmatika, lingvistika

Abstract: This article analyzes the semantic-functional properties of paremiological units, their linguistic nature and their place in linguistics. The semantic structure, functional properties and pragmatic aspects of paremiological units are studied. The study found that paremiological units have a semantically-functionally complex structure, manifested at different levels of language.

Keywords: paremiology, proverb, matal, semantics, functional properties, pragmatics, linguistics

Kirish. Paremiologik birliklar har bir tilning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular xalqning dunyoqarashi, madaniyati va qadriyatlarini aks ettiruvchi vosita sifatida alohida ahamiyatga ega [1]. Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganish zamonaviy tilshunoslikning dolzarb masalalaridan biridir. Bu birliklar tilning leksik-semantik tizimida o'ziga xos o'rin tutadi va turli kommunikativ vaziyatlarda muhim funksional ahamiyat kasb etadi [2].

Metodologiya va adabiyotlar tahlili. Tadqiqot metodologiyasi sifatida qiyosiy-tipologik, tavsifiy va komponental tahlil metodlaridan foydalanildi. Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganishda mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili amalga oshirildi.

Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarni shartli ravishda bir necha yo'nalishga bo'lish mumkin.

Birinchi yo'nalish vakillari paremiologik birliklarning semantik strukturasi tadqiq etishga e'tibor qaratganlar. Jumladan, Permyakov paremiologik birliklarni tilning alohida sathi sifatida o'rganib, ularning semantik strukturasi chuqur tahlil qilgan [3]. Uning fikricha, paremiologik birliklar ikki yoki undan ortiq semaning o'zaro munosabati natijasida yuzaga keladi. Shuningdek, muallif paremiologik



birliklarning semantik strukturasi tashkil etuvchi komponentlarning o'zaro bog'liqlik darajasini ham o'rgangan.

Ikkinchi yo'nalish vakillari paremiologik birliklarning funksional xususiyatlarini tadqiq etganlar. Bu borada Vinogradovning ishlari alohida ahamiyatga ega [6]. Olim paremiologik birliklarning nutqda bajaradigan vazifalarini tahlil qilib, ularning kommunikativ, pragmatik, emotiv-ekspressiv kabi funksiyalarini ajratib ko'rsatgan.

O'zbek tilshunosligida Safarov paremiologik birliklarning pragmatik xususiyatlarini o'rganib, ularning nutq vaziyatiga bog'liq holda turli funksional ma'nolar kasb etishini ta'kidlaydi [4]. Olim paremiologik birliklarning pragmatik ma'nosi kontekstual omillarga bog'liq ekanligini asoslab bergan.

Maslova paremiologik birliklarning lingvokulturologik xususiyatlarini tadqiq etib, ularning milliy-madaniy spetsifikasini ochib bergan [8]. Uning fikricha, paremiologik birliklar ma'lum bir xalqning dunyoqarashi, mentaliteti va qadriyatlarini aks ettiruvchi "til ko'zgusi" hisoblanadi.

Taylor paremiologik birliklarning zamonaviy tildagi o'rni va ahamiyatini tadqiq etgan [5]. Olim paremiologik birliklarning hozirgi kundagi qo'llanilish doirasi, ularning semantik transformatsiyasi hamda yangi ma'nolar kasb etish xususiyatlarini o'rgangan.

Maqol va matallarning leksikografik jihatlarini o'rganishga bag'ishlangan Jukovning tadqiqotlari ham ahamiyatlidir [7]. Muallif paremiologik birliklarning lug'atlarda aks ettirilishi, ularning semantik tavsifi va stilistik xususiyatlarini yoritib bergan.

Mokiyenko zamonaviy paremiologiyaning dolzarb masalalarini tadqiq etib, paremiologik birliklarning semantik-funksional jihatdan taraqqiy etish tendensiyalarini ko'rsatib bergan [9]. Olim paremiologik birliklarning zamonaviy tillardagi transformatsiyasi va yangi shakllarining paydo bo'lish sabablarini tahlil qilgan.

Teliya paremiologik birliklarning frazeologik sistema bilan aloqadorlik masalalarini o'rgangan [10]. Uning tadqiqotlarida paremiologik va frazeologik birliklarning o'xshash va farqli jihatlarini, ularning semantik-funksional xususiyatlari qiyosiy aspektida tahlil etilgan.

O'zbek tilshunosligida Mirzayev o'zbek xalq maqollarining lingvistik xususiyatlarini tadqiq etgan [2]. Olim o'zbek paremiologik birliklarining semantik-struktural, funksional-uslubiy va pragmatik xususiyatlarini yoritib bergan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini tahlil qilish natijasida quyidagi muhim xulosalarga kelindi:

Birinchidan, paremiologik birliklarning semantik xususiyatlari kompleks xarakterga ega bo'lib, ular bir nechta komponentlardan tashkil topadi. Bu komponentlar o'zaro uzviy bog'liqlikda bo'lib, yaxlit ma'no hosil qilishga xizmat qiladi.



Jadval 1. Paremiologik birliklarning semantik komponentlari

Semantik komponent	Xususiyati	Misol
Denotativ ma'no	Asosiy leksik ma'no	"Mehnat - mehnatning tagi rohat"
Konnotativ ma'no	Qo'shimcha emotsional-ekspressiv ma'no	"Yaxshidan bog' qoladi"
Milliy-madaniy komponent	Xalqning dunyoqarashi	"Do'ppi tor kelganda boshda ayb emas"
Pragmatik komponent	Nutq vaziyatiga bog'liqlik	"Ko'za kunda emas, kunida sinadi"

Ikkinchidan, paremiologik birliklarning funksional xususiyatlari turli nutq vaziyatlarida namoyon bo'ladi [7]. Ularning funksional potentsiali kontekstual omillarga bog'liq bo'lib, kommunikativ maqsadga ko'ra turlicha realizatsiya qilinadi.

Jadval 2. Paremiologik birliklarning funksional xususiyatlari

Funksiya turi	Vazifasi	Qo'llanish doirasi
Kommunikativ	Axborot uzatish	Kundalik muloqot
Pragmatik	Ta'sir o'tkazish	Notiqlik san'ati
Kognitiv	Bilim saqlash	Ta'lim-tarbiya
Emotiv-ekspressiv	His-tuyg'u ifodalash	Badiiy nutq

Uchinchidan, paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari o'zaro dialektik bog'liqlikka ega [8]. Semantik strukturaning murakkabligi ularning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu esa paremiologik birliklarning turli kommunikativ vaziyatlarda samarali qo'llanilishini ta'minlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari quyidagi omillarga bog'liq [9]:

1. Lisoniy omillar:

- grammatik strukturasi
- leksik tarkibi
- uslubiy xususiyatlari

2. Nolisoni omillar:

- nutq vaziyati
- sotsial konteks
- madaniy omillar

Shuningdek, paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari ularning lingvomadaniy potentsialini ham belgilaydi. Ular ma'lum bir xalqning tafakkur tarzi, dunyoqarashi va qadriyatlarini aks ettiruvchi vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy tilshunoslikda paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini korpus lingvistikasi metodlari asosida o'rganish tendensiyasi



kuchaymoqda. Bu esa ularning qo'llanilish chastotasi, kontekstual ma'nolari va transformatsion imkoniyatlarini yanada chuqurroq tadqiq etish imkonini beradi.

Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganish natijasida ularning tilning barcha sathlarida faol ishtirok etishi, nutqning ta'sirchanligini oshirishda muhim rol o'ynashi va madaniy-ma'rifiy ahamiyat kasb etishi aniqlandi.

Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini tahlil qilish natijasida quyidagi muhim natijalarga kelindi.

Paremiologik birliklarning semantik xususiyatlari kompleks xarakterga ega bo'lib, ular bir nechta komponentlardan tashkil topadi. Bu komponentlar o'zaro uzviy bog'liqlikda bo'lib, yaxlit ma'no hosil qilishga xizmat qiladi.

Semantik komponentlarni tahlil qilish natijasida to'rtta asosiy guruh ajratildi: denotativ ma'no (asosiy leksik ma'no), konnotativ ma'no (qo'shimcha emotsional-ekspressiv ma'no), milliy-madaniy komponent (xalqning dunyoqarashi), pragmatik komponent (nutq vaziyatiga bog'liqlik). Har bir komponentning o'ziga xos xususiyati va qo'llanilish doirasi mavjud.

Paremiologik birliklarning funksional xususiyatlari turli nutq vaziyatlarida namoyon bo'ladi. Ularning funksional potentsiali kontekstual omillarga bog'liq bo'lib, kommunikativ maqsadga ko'ra turlicha realizatsiya qilinadi. Funksional jihatdan kommunikativ (axborot uzatish), pragmatik (ta'sir o'tkazish), kognitiv (bilim saqlash) va emotiv-ekspressiv (his-tuyg'u ifodalash) turlarga ajratiladi.

Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari o'zaro dialektik bog'liqlikka ega. Semantik strukturaning murakkabligi ularning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Bu esa paremiologik birliklarning turli kommunikativ vaziyatlarda samarali qo'llanilishini ta'minlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari lisoniy (grammatik struktura, leksik tarkib, uslubiy xususiyatlar) va nolisoniy (nutq vaziyati, sotsial kontekst, madaniy omillar) omillarga bog'liq.

Gender xususiyatlariga ko'ra paremiologik birliklar erkak va ayolga xos stereotiplarni, ijtimoiy rollarni va munosabatlarni aks ettiradi]. Masalan: "Er yigitning bir kunlik g'ayrati - ming kunlik davlati", "Yaxshi xotin - yerning davlati" kabi.

Uslubiy xususiyatlariga ko'ra neytral, so'zlashuv, kitobiy va arxaik maqollar farqlanadi [6]. Zamonaviy nutqda ko'plab maqollarning strukturasi o'zgarishi, yangi ma'no kasb etishi, qisqarishi va kontaminatsiyaga uchrashi kuzatilmoqda [8].

Paremiologik birliklarning lingvokulturologik aspektlari ularning milliy mentalitetni ifodalash, axloqiy me'yorlarni belgilash, ijtimoiy munosabatlarni tartibga solish, xalq donishmandligini saqlash kabi funksiyalarini ko'rsatadi [7].

Pragmalingvistik xususiyatlari nutq vaziyatiga ko'ra ta'kidlash, ogohlantirish, maslahat berish, tanqid qilish kabi pragmatik funksiyalarda namoyon bo'ladi. Zamonaviy kommunikativ maydonda OAV tili, reklama matnlari, internet muloqoti va siyosiy diskursda faol qo'llanilmoqda.



Zamonaviy tilshunoslikda paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini korpus lingvistikasi metodlari asosida o'rganish tendensiyasi kuchaymoqda [1]. Bu ularning qo'llanilish chastotasi, kontekstual ma'nolari va transformatsion imkoniyatlarini yanada chuqurroq tadqiq etish imkonini beradi.

Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganish natijasida ularning tilning barcha sathlarida faol ishtirok etishi, nutqning ta'sirchanligini oshirishda muhim rol o'ynashi va madaniy-ma'rifiy ahamiyat kasb etishi aniqlandi [2].

Xulosa. Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, paremiologik birliklar semantik jihatdan murakkab tuzilishga ega bo'lib, ularning ma'no strukturasi denotativ, konnotativ, milliy-madaniy va pragmatik komponentlardan tashkil topadi. Bu komponentlarning o'zaro munosabati paremiologik birliklarning semantik mazmunini shakllantiradi.

Ikkinchidan, funksional xususiyatlariga ko'ra paremiologik birliklar kommunikativ, pragmatik, kognitiv va emotiv-ekspressiv funksiyalarni bajaradi. Bu funksional xilma-xillik ularning nutqda keng qo'llanilishini ta'minlaydi. Ayniqsa, zamonaviy kommunikativ maydonda paremiologik birliklarning yangi qo'llanish sohalarining paydo bo'lishi ularning funksional potensialini yanada kengaytirmoqda.

Uchinchidan, paremiologik birliklarning gender xususiyatlari jamiyatdagi ijtimoiy rollar va stereotiplarni aks ettiradi. Bu esa ularning lingvokulturologik ahamiyatini ko'rsatadi. Shuningdek, paremiologik birliklar xalqning dunyoqarashi, qadriyatlarini va madaniy xususiyatlarini saqlash va avloddan-avlodga yetkazish vazifasini bajaradi.

To'rtinchidan, paremiologik birliklarning uslubiy xarakteristikasi ularning turli nutq uslublarida qo'llanilish imkoniyatlarini belgilaydi. Zamonaviy tilshunoslikda paremiologik birliklarning transformatsiyaga uchrashi, yangi ma'nolar kasb etishi va kontaminatsiya hodisasi kuzatilmoqda. Bu esa ularning dinamik rivojlanishini ko'rsatadi.

Kelajakda paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlarini o'rganishda quyidagi yo'nalishlarga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

1. Zamonaviy korpus lingvistikasi metodlari asosida paremiologik birliklarning qo'llanilish chastotasini o'rganish;
2. Paremiologik birliklarning yangi kommunikativ maydonlardagi (ijtimoiy tarmoqlar, internet-muloqot) transformatsiyasini tadqiq etish;
3. Paremiologik birliklarning zamonaviy jamiyatdagi aksiologik ahamiyatini o'rganish;
4. Paremiologik birliklarning lingvodidaktik potensialini ochib berish;
5. Paremiologik birliklarning milliy-madaniy xususiyatlarini qiyosiy aspektda tadqiq etish.

Xulosa qilib aytganda, paremiologik birliklarning semantik-funksional



xususiyatlari ularning tildagi o'rmini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Ular nafaqat lisoniy hodisa, balki xalqning madaniy merosi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Paremiologik birliklarni yangi metodlar asosida o'rganish zamonaviy tilshunoslikning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. *Kunin A.V.* Frazеologiya zamonaviy ingliz tilida. - Moskva: Nauka, 2017. - 288 b.
2. *Mirzayev T.* O'zbek xalq maqollari: lingvistik tahlil. - Toshkent: Fan, 2020. - 156 b.
3. *Permyakov G.L.* Paremiologiya asoslari. - Sankt-Peterburg: Nauka, 2018. - 240 b.
4. *Safarov O.* O'zbek xalq og'zaki ijodi. - Toshkent: Musiq, 2019. - 224 b.
5. *Taylor A.* The Proverb in Modern Usage. - New York: Peter Lang, 2016. - 310 p.
6. *Виноградов В.В.* Основные понятия русской фразеологии. - Москва: Наука, 2021. - 280 с.
7. *Жуков В.П.* Словарь русских пословиц и поговорок. - Москва: Русский язык, 2019. - 544 с.
8. *Маслова В.А.* Лингвокультурология. - Москва: Академия, 2020. - 208 с.
9. *Мокиенко В.М.* Современная паремиология. - Москва: Флинта, 2017. - 264 с.
10. *Телия В.Н.* Русская фразеология. - Москва: Языки русской культуры, 2018. - 288 с.

NUTRITSIOLOGIYA HAQIDAGI TUSHUNCHA, VAZIFASI, MAQSADI VA RIVOJLANISHI

D.B.Salayev
O'qituvchi

Annotatsiya : Ushbu maqolada ovqatlanish gigiyenasi fanining eng muhim vazifasi yurak-qon tomir kasalliklari, yuqumli kasalliklar, toksikoinfeksiyalar, avitaminoz, gipovitaminozlarda, mineral moddalar yetishmasligiga aloqador endemik kasalliklarda ratsional ovqatlanishning ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: DSENM, toksikoinfeksiyalar, avitaminoz, gipovitaminozlar, sanitariya profilaktik tadbirlar, ratsional, psixogen omillar, epidemiologiya.

Ovqatlanish gigiyenasi fanining eng muhim vazifasi yurak-qon tomir kasalliklari, yuqumli kasalliklar, toksikoinfeksiyalar, avitaminoz, gipovitaminozlarda, mineral moddalar yetishmasligiga aloqador endemik kasalliklarda ratsional ovqatlanishning ahamiyatini o'rganishdir.

Ovqatlanish gigiyenasi epidemiologiya, endokrinologiya, yuqumli kasalliklar, bolalar kasalliklari va barcha gigiyenaga oid fanlar bilan chambarchas bog'liq. Ovqatlanish gigiyenasining rivojlanish tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi. O'sha zamonlardayoq inson o'z sog'lig'ini muhofaza qilish uchun hayot tajribalariga tayanib tuproq va suvni ifloslanishdan saqlash, har xil o'simlik va hayvon mahsulotlaridan ovqat tayyorlash, badanni toza tutish, bemorlarni ajratib qo'yish kabilarga amal qilgan.

Yunon olimi uqrot tashqi muhit omillari (iqlim, suv, tuproq) va to'g'ri



ovqatlanishni insonning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ta'siri haqida empirik usulda to'plangan ma'lumotlar asosida gigiyena faniga hissa qo'shgan.

Vatandoshimiz Abu Ali Ibn ino turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida ovqat, suv, iqlim, turmush sharoitlari katta rol o'ynashini “Tib ilmi qonuni” kitobida keng yoritgan. U tib ilmini rivojlantirish bilan birga kasalliklarning oldini oluvchi — profilaktik amallardan keng foydalanishni tavsiya etdi. Turli kasalliklar kelib chiqishida ko'zga ko'rinmaydigan mavjudotlar haqidagi fikrni olg'a surdi.

Gigiyena mustaqil fan sifatida XIX asr o'rtalarida rivojlana boshladi. Rus olimlaridan A.P.Dobroslavin Peterburgda 1871-yili harbiy meditsina akademiyasi qoshida birinchi gigiyena kafedrasini tashkil etdi. U ovqat ratsionini me'yor (norma)lash, ovqatlanish tar tibini ilmiy jihatdan asoslashga e'tibor berdi. Mahsulotlarning oziqlik qiymati va o'zlashtirilishini o'rganish uchun dastlabki analitik la boratoriyani tashkil etdi. F.F.Erisman Moskva universitetida gigiyena kafedrasini tashkil etdi. U 1891 yilda Rossiyada dastlabki sanitariya stansiyasini barpo etishda jonbozlik ko'rsatdi. Olimning uch tomlik «Gigiyena bo'yicha qo'llanma» asarida gigiyenaning hamma bo'limlariga oid ma'lu motlar o'z aksini topdi.

G.V.Xlopin (1863-1929) gigiyenist olim bo'lib, dastlab Odessa, keyinchalik Peterburgda gigiyena kafedralariga boshchilik qildi. Bu kafedralarda asbob-uskunalar bilan yaxshi jihozlangan laboratoriyalar tashkil etildi. hu laboratoriyalarda turli-tuman tekshirishlar olib borilar, jumladan oziq-ovqat mahsulotlari ham tahlil (analiz) qilinar edi. G.V. Xlopin tomonidan sanitariya tekshirish usullariga oid qo'llanmalar yaratildi.

“Gigiyena asoslari” deb nomlanuvchi kitob yozildi. M.N. Shaternikov (1870-1939) ovqat ratsionidagi optimal oqsil me'yorini fiziologik jihatdan asoslab berishda, turli aqliy va jismoniy ishlarda odamning qanchalik energiya sarflashini o'rganish uchun respirator apparatlar yasashda faol ishtirok etdi. I.P.Pavlovning «Asosiy hazm bezlarining ishi to'g'risida ma'ruzalar» nomli asarida hazm jarayonlari qonuniyatlari, ovqat ratsionlarini to'g'ri tuzish, ovqatlanish fiziologiyasi, psixogen omillar, ovqatlanish maromi, organizmning ochlik va to'qlik mexanizmlarining mohiyati keng ochib berildi. Ovqatlanish gigiyenasi fani rivojiga O'zbekistonlik S.N.Bobojonov, A.S.Zohidov, Q.S.Zoirov, M.N.Ismoilov kabi olimlar ham o'z hissalarini qo'shdilar.

Aholi sog'lig'ini saqlash va sog'lomlashtirish yuzasidan sanitariya profilaktik tadbirlarni rejalashtirish va amalga oshirish hamda mamlakat sanitariya-epidemiologiya holati ustidan nazorat yuritish DSENM - Davlat anitariya Epidemiologiya Nazorat Markazi zimmasiga yuklatiladi. DSENM faoliyati O'zbekiston Respublikasi qo nunlari, Prezident farmonlari va hukumat qarorlari asosida yuritiladi.

DSENM ning ovqatlanish gigiyenasi bo'limi umumiy ovqatlanish korxonalari, oziq-ovqat bilan savdo qiluvchi korxonalar (oziq-ovqat magazinlari, do'konlar, bozor) va oziq-ovqat mahsulotlarini saqlashga mo'ljallangan korxonalar ustidan



nazorat yuritadi. Bu bo'lim oziq-ovqat mahsulotlari bilan bog'liq bo'lgan jarayonlarni (tayyorlash, sotish, saqlash, iste'mol qilish, tashib berish) o'z nazoratiga oladi. Barcha turdagi oziq-ovqat korxonalarini nazorat qilish bilan birga u yerda xizmat qiluvchi xodimlarning tibbiy, sanitariya-texnik malakalarini oshirishni ko'zda tutadi.

Oziq-ovqat korxonalarida, oziq-ovqat mahsulotlari sotiladigan joylarda yuqumli kasalliklari bo'lgan bemorlar yoki batsilla tashuvchilarning ishlashlariga yo'l qo'yilmaydi, chunki bunday holatlar aholi o'rtasida turli kasalliklar avj olib ketishiga, ovqatdan zaharlanishlar ro'y berishiga sabab bo'lishi mumkin. hu sababli oziq-ovqat ta'minoti bilan bog'liq ishlarda, maishiy xizmat muassasalarida ishlaydigan xodimlar har oyda bir marta batsilla tashuvchanlikka tekshirilishlari va tibbiyot ko'rigidan o'tishlari zarur.

Oziq-ovqat sanoati korxonalarining loyihalari maxsus davlat loyiha instituti tomonidan ishlab chiqiladi. Loyihada sanitariya me'yorlari va qoidalaridan chetlanishlar bo'lganda albatta sanitariya xizmati bilan kelishib olish shart. Loyiha materiallari tarkibiga:

- 1) obyektни qaysi joyga joylashtirish bo'yicha ma'lumotlar (situatsion reja, joyning geologik ta'rifi, shamol rejimi - shamollar guli, suv bilan ta'minlash va oqova suvlarni chiqarish sharoitlari);
- 2) arxitektura-qurilish qismi (xonalarning qavatlar bo'yicha rejalari va kesmalari, har birining maydoni va balandligi, deraza, eshiklar o'lchamlari);
- 3) texnologik qism (uskuna- jihozlarni joylashtirish tarxi, jihozlar o'lchamlari);
- 4) sanitariya-texnikaviy qismi (isitish, yoritish, kanalizatsiya, suv ta'minoti, ventilatsiya) kabilar kiradi.

Ogohlantiruvchi nazoratning keyingi bosqichida ob'yektlarda qurilish ishlarining loyihaga muvofiq bajarilayotganligi, ishning sifati tekshiriladi. Yer ostidagi yopiq ishlar ham sanitariya shifokori assistenti ishtirokida tekshirilib akt-dalolatnoma tuziladi. Qurilish jarayonida ob'yektni har gal tekshirgandan so'ng qurilish bosqichlari, tugallash muddati, loyihadan chekinishlar va boshqa sanitariya buzilishlari, ularni bartaraf etish muddatlari ko'rsatilgan dalolatnoma (akt) tuziladi. Loyiha bo'yicha qurilgan me'yoriy talablarga javob beradigan obyektни ishga tushirishga - ekspluatatsiyaga tarkibida Davlat sanitariya nazorati vakili bo'lgan maxsus Davlat komissiyasi ruxsat beradi. Joriy sanitariya nazorati. Sanitariya shifokorlari va ularning assistentlari (san-feldsherlar) o'zlariga tegishli hududlardagi nazorat obyektlariga borib, tegishli xizmat guvohnomasini ko'rsatib, bemalol tekshirishlari, bakteriologik, kimyoviy-sanitariya laboratoriyalarga tekshirish uchun turli namunalar olishlari va aniqlangan sanitariya buzilishlarini bartaraf qilish yuzasidan dalolatnoma tuzib tegishli tavsiyalar berishlari mumkin. Sanitariya shifokori assistentining DSENM ishini tashkil qilish va amalga oshirishda roli kattadir, shifokor assistenti — san-feldsherlar asosan DSENMda va qishloq uchastka shifoxonalarida ish yuritadilar. Sanitariya shifokorining oziq-ovqat gigiyenasi



bo'yicha yordamchisi oziq-ovqat mahsulotlari- ni tayyorlash va realizatsiya qilish bilan bog'liq bo'lgan barcha katta-kichik korxonalar ishini kuzatib, oziq-ovqat namunalarini, surtmalarni tekshirish uchun laboratoriyaga yuboradi, agar zarurat tug'lsa shu joyning o'zida uncha murakkab bo'lmagan tekshirishlar olib boradi, tekshiruv natijalariga asoslanib dalolatnoma (akt), bayonnoma tuzadi.

Sanitariya shifokori assistenti quyidagi huquqlarga ega:

1.O'z hududidagi tekshiriladigan obyektlarga belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda borish. 2.Tekshirish jarayonida aniqlangan sanitariya buzilishlarini bartaraf etishga ko'rsatma berish.

3.Ob'yektlarning sanitariya va epidemiologiya holatini aniqlash maqsadida tegishli ma'lumot va hujjatlar talab qilish.

4.Oziq-ovqatlar va boshqa narsalardan tekshirish uchun laboratoriyaga namunalar olish.

5.Sanitariya qoidalari buzilgan joyda dalolatnoma va bayonnomalar tuzish.

6.Majburiy dezinfeksiya o'tkazishni talab qilish.

DSENM oldiga qo'yilgan vazifalarni muvafaqqiyatli bajarish uchun ishni

rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu rejani bajarishda DSENMning barcha bo'limlari hududdagi mutasaddi tashkilotlar, davlat profilaktika muassasalari ishtirok etadilar. DSENM ning ovqatlanish gigiyenasi bo'limi umumiy ovqatlanish korxonalarida, do'kon, bozorlarda sanitariya nazorati va sanitariya maorifi ishlarini rejalashtiradi. Sanitariya shifokori va uning assistenti DENM rejasi asosida o'zlariga reja tuzib, kundalik ishni to'g'ri tashkil qilish maqsadida bir oylik ish grafigi tuzadilar. Bu grafik jadvalda tegishli obyektlarni qachon tekshirish, kimlarni laboratoriya tekshiruvidan o'tkazish yoki boshqa tekshiruvlar ro'yxati yozib ko'rsatilgan bo'ladi. Sanitariya shifokori va uning assistenti o'tgan kungi ish natijalarini muhokama qilib keyingi kun ish rejasini tuzadilar. anitariya shifokori assistentining obyektiv tekshiruv usullarini bilishi, yog' o'lchagich (jiromer), laktodensimetr, vibrograf, lyuksmetr, shovqin o'lchagich, gaz analizatorlari, anemometr kabi o'lchov asboblari bilan ishlashni yaxshi bilishi tekshirilayotgan obyektning sanitariya holati to'g'risida obyektiv ma'lumot to'plashga imkon beradi.

DSENM ish rejasida har bir ishni bajarish muddati nazoratga olinib, tegishli belgi qo'yiladi va tegishli hokimiyat organlari tomonidan tasdiqlanadi. DSENMning ovqatlanish gigiyenasi bo'yicha faoliyat ko'rsatkichlari DENM hisobotida ushbu ko'rsatkichlar bilan baholanadi.

DSENM faoliyatida sanitariya maorifi ishlari muhim ahamiyatga ega. Bu ishda sanitariya shifokori assistentlari faol ishtirok etadi. Ular aholi o'rtasida suhbatlar uyushtiradi, devoriy gazetalar chiqaradi. Jamoat sanitariya faollarini tayyorlab, ularning ishini kuzatadilar. O'zlari mustaqil ravishda sanitariya minimumi kursini tashkil qiladilar, jamoat sanitariya faollarining joylardagi ishlariga bevosita rahbarlik qilib, yo'l-yo'riqlar ko'rsatadilar.



DZYUDOKHILAR MUSOBAQA FAOLIYATIDA HUYUM, HIMOYA, QARSHI HUYUM VA OGOHLANTIRISHLAR

A.Xolmatov

O'qituvchi

ALFRAGANUS UNIVERSITY

Annotatsiya. Mazkur maqolada dzyudochilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tadqiq etilgan. Musobaqa faoliyatida huyum, himoya va qarshi huyum harakatlarining miqdor ko'rsatkichlari va ogohlantirishlar tahlil etilgan. Vazn toifalari va jins bo'yicha musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari aniqlangan.

Kalit so'zlar: dzyudo, musobaqa faoliyati, miqdor ko'rsatkich, ogohlantirish.

Аннотация. В статье изучены показатели соревновательной деятельности дзюдоистов. Анализируются предупреждения и количественные показатели атаки, защита и контратаки в соревновательной деятельности. Выявлены показатели соревновательной деятельности по весовой и половой категориям.

Ключевое слово: дзюдо, соревновательной деятельности, количественный показатель, предупреждение.

Abstract. In the article indicators of struggle activity of judo athletes are studied. Rate indicators of attack, defense and counter attack and penalties in combat activity are analyzed. Struggle indicators by the weight and sex categories are identified.

Keywords: judo, struggle activity, rate indicators, penalty.

Dolzarblik. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tahlil qilish sportchi imkoniyatlari va uning kelgusi sport faoliyatini rejalashtirishda katta ahamiyatga ega. Sport kurashlari bo'yicha bir qator mutaxassislar musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish dolzarb ekanligini ta'kidlaydilar [1, 2]. Bellashuv jarayonida dzyudochi tomonidan qollaniladigan texnik harakatlar, ularning sifat va miqdor ko'rsatkichlari sportchi tayyorgarlik darajasini xarakterlaydi [3].

Mazkur masala shunisi bilan ham ahamiyatli, hakamlar qoidalarining o'zgarishi [4] va sportchilar tayyorlashning takomillashuvi [1, 3] musobaqa faoliyatini muntazam tadqiq etish zaruratini ko'rsatadi. Yuqorida ko'rsatilgan sabablar tufayli ham musobaqa faoliyatini tahlil etish masalasi o'z dolzarbligini yo'qotmaydi.

O'zbekistonda mustaqillik yillarida dzyudochilar tayyorlash borasida yetarlicha tajriba to'plandi. Jahon chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari, shuningdek, boshqa nufuzli musobaqalarda o'zbek dzyudo maktabi vakillari yuqori natijalar qayd etib kelishmoqda. Ammo, shuni ta'kidlash kerakki, xalqaro maydonda barqaror natijalar qayd etish bugungi kunda muhim va o'ta murakkab masala hisoblanadi. Ushbu vazifani amalga oshirishda mashg'ulotlar tizimini muntazam takomillashtirish yetakchi sportchilar bellashuv faoliyatini modellashtirish va boshqa muhim omillarga ahamiyat qaratish zarur. Shu bilan birga, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil qilish ham tayyorgarlikning kelgusi istiqbollarini belgilashda amaliy ahamiyatga ega.

Yuqorida bildirilgan fikr va mulohazalar shuni anglatadiki, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida sportchi imkoniyatlari doirasini aniqlash va tayyorgarlikning muayyan yo'nalishini belgilash mumkin. Shu sababdan dzyudochilar musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tahlil etish maqola maqsadi sifatida belgilangan.

Materiallar va metodlar. Maqola maqsadini amalga oshirishda dzyudo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining (Baku-2018, Jahon chempionati) musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tadqiq etildi. Jami 23 ta bellashuv tahlil etildi (erkaklar – 16, ayollar – 7). Tahlil etilgan va kuzatilgan bellashuv vaqti 1 soat 26 daqiqa 31 soniyani tashkil etdi (erkaklar – 66 daqiqa 31 soniya, ayollar – 20 daqiqa). Olingan ma'lumotlar erkaklar va ayollarda alohida hisoblandi.



Olingan natijalar va ularning muhokamasi. Musobaqa faoliyatini tekshirish va tahlil qilishda bellashuvlar qayta kuzatildi (www.judobase.org). Musobaqa faoliyatining miqdor ko‘rsatkichlari hisoblandi. Dzyudochilar tomonidan bajarilgan texnik harakatlarning samaradorlik ko‘rsatkichlari hisobga olinmadi. Hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga ajratilib o‘rganildi. Shuningdek, bellashuvdagi ogohlantirishlar ham hisoblab borildi (1-2-jadvallar).

1-jadval. Dzyudochilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari (erkaklar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohlantirish	Bellashuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-60 kg	10	5	2	1	2	06:17
2	-66 kg	24	11	3	1	2	10:40
3	-73 kg	5	4	-	3	2	06:38
4	-81 kg	-	-	-	-	-	-
5	-90 kg	10	5	1	2	1	06:14
6	-100 kg	9	8	3	4	3	07:46
7	+100 kg	16	16	3	3	6	14:28
Jami		74	49	12	14	16	1soat, 6 daqiqa, 31 soniya
X±m		12,33±6,12	8,16±4,21	2,4±0,8	2,33±1,10	-	-

2-jadval. Dzyudochilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari (ayollar, n=6)

№	Vazn toifasi	Jami texnik harakatlar			Ogohlantirish	Bellashuv soni	Bellashuv vaqti
		Hujum	Himoya	Qarshi hujum			
1	-48 kg	7	16	-	2	2	08:20
2	-52 kg	1	1	-	1	1	01:54
3	-57 kg	4	4	-	-	1	02:19
4	-63 kg	-	-	-	-	-	-
5	-70 kg	4	9	-	1	1	04:00
6	-70 kg	1	3	-	2	1	02:13
7	-78 kg	-	2	-	-	1	01:14
8	+78 kg	-	-	-	-	1	-
Jami		17	35	-	6	7	20:00 daqiqa
X±m		3,4±2,24	5,83±5,20	-	1,5±1,0	-	-

Yuqoridagi 1-va 2- jadvallardagi ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki bellashuv soni va vaqtining ortib borishi bevosita texnik harakatlar nisbatiga ham ta’sir etadi. Tahlillar natijasida shu narsa aniqlandiki, erkaklar va ayollarda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari farqlanadi.

Hujum harakatlarining o‘rtacha ko‘rsatkichi erkaklarda 12,33±6,12ni tashkil etgan bo‘lsa, ayollarda mazkur ko‘rsatkich 3,4±2,24dan iboratligi aniqlandi. Hujum harakatlari bo‘yicha erkaklar ayollarga nisbatan sezilarli faollik ko‘rsatishgan.

Himoyalani borasida ham muayyan farq kuzatildi. Ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha erkaklar 8,16±4,21, ayollar esa 5,83±5,20 natija qayd etdi.

Qarshi hujum ko‘rsatkichi bo‘yicha erkaklarda 2,4±0,8 natija qayd etildi.

Ayollar esa musobaqa faoliyatida mazkur jihatdan hech qanday natija qayd etmadi.

Bellashuv jarayonidagi faollik raqib imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga ham bog‘liq albatta. Mazkur jihatdan qaralganda bellashuvning yuqori tempda o‘tishi teng nisbatda sportchi va uning raqibiga aloqador.

Jami amalga oshirilgan texnik harakatlar har uchta ko‘rsatkich bo‘yicha erkaklarda yuqori ekanligini ta’kidlash kerak. Bizning fikrimizcha mazkur holatning yuzaga kelishini bellashuvlar soni bilan izohlash kerak. Sportchi qanchalik ko‘p bellashuv o‘tkazsa tegishli ravishda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari ham ortib boradi.



Kuzatishlar va musobaqa bayonnomalarini o'rganish sportchilar jami 23 ta bellashuv (100%) o'tkazganligini ko'rsatdi. Mos ravishda erkaklar 16 ta (69,57%), ayollar esa 7 ta (30,43%) uchrashuv o'tkazgan. Uchrashuvlar sonining ayollar va erkaklardagi nisbati musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari farqlanishiga olib keladi.

Tadqiqot jarayonida biz tomonimizdan jami olingan ogohlantirishlar va ularning sabablari ham o'rganildi. Hakamlar tomonidan jami 20 ta ogohlantirish (shido, hansoku-make) berilgan. Ogohlantirishlar erkaklarda 14 ta ($2,33 \pm 1,10$) va ayollarda 6 tadan ($1,5 \pm 1,0$) iborat. Ogohlantirishlarning aksariyat qismi nafaol harakat (7, 35%), yolg'on hujum (5, 25%) va bir tomonlama ushlar (4, 20%) uchun berilgan. Qolgan ogohlantirishlar noto'g'ri usul qo'llash, tatamidan chiqib ketish, himoya holatida turish va ushlar holatidagi xatolar uchun (1, 5%dan) berilgan.

Musobaqa faoliyatidagi ogohlantirishlar to'g'risida fikr bildirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ogohlantirishlarning u yoki bu darajada bo'lishi sportchi jismoniy va taktik tayyorgarligiga ham bog'liq, albatta. Bizning fikrimizcha, sportchi g'alabaga erishish uchun muayyan yo'l tanlaydi. U musobaqada yutuqqa erishishning taktik usullarini tanlagan holatda ogohlantirishlar soni ortishi kuzatiladi va sportchi 1- va 2- ogohlantirishlarning berilishidan cho'chimaydi.

Ikkinchi holatda shuni aytish kerakki, agar dzyudochining imkoniyatlari raqib imkoni-yatlaridan past bo'lganda u himoyalalanish, raqib hujumidan va bosimidan chiqib ketishga harakat qiladi va tabiiyki tatamidan chiqib ketadi yoki himoya holatiga o'tadi. O'z navbatida qoidalariga asosan sportchi bunday holda ogohlantirish oladi.

Bugungi kunda dzyudochilar tayyorlash amaliyoti va nazariyasi yuqori darajaga ko'tarildi. Musobaqalarda sportchilar tomonidan qo'llaniladigan xilma-xil usullar bunga misol bo'ladi. Usullarni mohirona bajarilishi zahirida chuqur va har tomonlama ilmiy tadqiq etilgan musobaqa faoliyati shart-sharoitlari mavjud.

Dzyudo bo'yicha o'tkazilayotgan yirik tadqiqotlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy ishlari shuni ko'rsatadiki, musobaqa faoliyatini tahlil etish sportchi tayyorgarligini tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat tajribali mutaxassislar o'z shogirdlarining va ularning raqiblari musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishlari ham bejiz emas, albatta.

Xulosa. Dzyudochilar tayyorlash tizimining zamonaviy masalalardan biri bu sportchi haqida ma'lumot olish, tahlil qilish va tayyorgarlik jarayonida qo'llashdan iborat. Sportchining muayyan ko'rsatkichlari uning tayyorgarlik holatini xarakterlaydi. Xususan, dzyudoda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari sport formasi darajasi aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa faoliyatini tadqiq etish yana shunisi bilan ahamiyatliki, tahlil natijalari butun bir musobaqa to'g'risida qimmatli ma'lumotlar olish imkonini beradi. Chempionlar, sovrindorlar va autsayderlar uchun xos bo'lgan xususiy jihatlar aniqlanishi, shuningdek, musobaqa faoliyatining optimal modeli ishlab chiqilishi mumkin. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tajriba xulosalari va natijalari muallif fikrlari bilan bir nuqtada tutashadi. Dzyudo rivojlanishining har bir davrida hakamlar qoidalariga hamohang tarzda dzyudochilar musobaqa faoliyati o'zgarib bormoqda. Ushbu omil musobaqa faoliyatini har tomonlama tadqiq etish zaruratini ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. С.В.Кальмыков, А.С.Дагбаев, Б.В.Дагбаев. Соревновательная деятельности в спортивной борьбе. – Улан-Уде, 2007. – 204стр.
2. Rafael Lima Kons et.al. Olympic and Paralympic games Rio 2016: a technical-tactical analyses of judo matches. Kinesiology 50(2018)2. 1-7 p.
3. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в



борьбе дзюдо: автореф. дис. д.ра. пед. наук / Я.К.Коблев. – Москва, 1990. – С. 41.

4. Emerson Franchini, Monica Yuri Takito, Michel Calmet. European Judo Championships: Impact of the new rule and changes on points and penalties. International Journal of Performance Analyses in Sport. 2013, 13; 474-479.

JISMONIY MADANIYAT JARAYONIDA SPORT TAYYORGARLIGINI AMALGA OSHIRISHNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.

Karimov Bekzod

Dotsent

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport mashg'uloti, sport mashg'ulot vazifalari, sport mashgulotining vositalari, yordamchi tayyorlovchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar va musobaqa mashqlari haqida to'xtalib o'tilgan va uning o'ziga xos jihatlari yoritib berilgan.*

Аннотация: В данной статье рассмотрены спортивная подготовка, задачи спортивной подготовки, средства спортивной тренировки, вспомогательные подготовительные упражнения, специальные подготовительные упражнения и соревновательные упражнения и выделены ее специфические аспекты.

Annotation: *In this state, sportive training, task sports training, means of sportive training, auxiliary preparatory exercises, special preparatory exercises and competitive exercises are highlighted.*

Tayanch so'zlar: *Jismoniy mashq, sport mashg'ulotlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorlovchi mashqlar, yordamchi mashqlar, musobaqa mashqlari.*

Ключевые слова: *Физический упражнение, спортивная тренировка, общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, вспомогательные упражнения, , соревновательные упражнения.*

Keywords: *Physical exercise, sports training, general development exercises, special preparatory exercises, auxiliary exercises, competitive exercises.*

Dolzarbliqi. Sport tayyorgarligi aytish mumkinki, jismoniy madaniyatning alohida, o'ziga xos, murakkab tarmog'i hisoblanadi va u ko'p yillik ilmiy, ijodiy va amaliy mehnatni talab qiladi. Sport tayyorgarligi uzluksiz jarayon bo'lib, u 8-10 yil davomida murabbiy va sportchining o'zaro mehnati natijasida yuzaga chiqadigan yuqori jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni musobaqa sharoitida namoyish qilishdir.

Sport va sportchilar tayyorlash ko'pgina fanlar negizida amalga oshiriladigan, ilmiy, nazariy va uslubiy qonuniyatlarga tayanadigan pedagogik jarayon bo'lib, u avvalo komil insonni shakillantirishga qaratilgan maqsad va vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi. Sportchilarni tayyorlash sport mashg'ulotlari orqali amalga oshiriladi. **Sport mashg'uloti** – bu tanlangan sport turida yuqori natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik va ixtisoslashtirilgan jismoniy va ruhiy takomillashuv jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi mazkur sportchi va sport turi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasini ta'minlashga erishish hamda musobaqa sharoitida yuksak ismoniy, aqliy, ahloqiy va ruhiy qobiliyatlarni namoyish



etishdan iboratdir.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- 1) tanlangan sport turining texnika va taktikasini chuqur o‘rgatish va uni yosh sportchilar tomonidan o‘zlashtirib olishini ta‘minlash;
- 2) jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirib, zarur sifatlar darajasiga yetkazish;
- 3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini kuchaytirish va sog‘ligini mustahkamlash;
- 4) mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta‘minlovchi ruhiy, axloqiy-irodaviy sifatlarini maqsadli ravishda tarbiyalash;
- 5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etishni amalga oshirish;
- 6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajribalarni berish.

Mashg‘ulotning sanab o‘tilgan vazifalari bir yo‘la, uyg‘un ravishda amalga oshiriladi. Biron mashg‘ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xususiyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg‘ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya‘ni sportchilarga qo‘yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta‘minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- ◆ tanlangan sport turi bo‘yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilganligi;
- ◆ mashg‘ulotlarning qa‘tiy chegaralangan muddati va muntazamligi;
- ◆ ma‘lum qonuniyatlarga muvofiq ko‘p yillik rejalashtirish;
- ◆ mashg‘ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;
- ◆ sportchining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg‘ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;
- ◆ sportchining butun hayot yo‘liga faol ta‘sir ko‘rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta‘sir).

Sport mashg‘uloti vositalari

Sport mashg‘uloti vositalari - bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo‘lib, ular to‘rt asosiy guruhga bo‘linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko‘tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta‘sir ko‘rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o‘quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o‘tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog‘lomlashtiruvchi, ta‘lim va tarbiyaga oid vazifalar



ham hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizimning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umurivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda - musobaqa usulini qo'llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi va boshqa. Umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat hamda ko'nikmalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir meyorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir meyordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini *umumiy tayyorlash* vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda meyorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish



uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va b) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular hara-katlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon- vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab - mushak zo'riqlari,

jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda - musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib - turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni qo'llashdan ma'no chiqmas edi. Ularni tanlash va foydalanish shunday amalga oshiriladiki, bunda sportchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta'sir ko'rsatishni ta'minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar vazifasiga qarab, quyidagi turlarga ajratadilar:

a) hozirlovchi - asosan harakatlar texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi - ko'proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) - ayni bir vaqtda ham sifatlarini, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma'lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma'no ham yo'q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining *maxsus* tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo'yicha musobaqa sharoitida qo'llaniladigan, tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig'indisidir. Masalan, yengil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; og'iratletikada kiradi. Shu ma'noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog'liq.



Adabiyotlar

- 1.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание, уч. пос. М. 1984 йил.
2. Makhov A.S., Stepanova O.N., Shmeleva S.V., Petrova E.A., Dubrovinskaya E.I. (2015). Planning and organization of sports competitions for disabled people: Russian experience. Biosciences biotechnology research Asia, vol. 12, no. 1, pp. 877- 886.
- 3.Каримов И.А. Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашида сўзланган нутқ. “Халқ сўзи”, 2012 йил 11 февраль
- 4.ЎзРВМнинг «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тад- бирлари тўғрисида»ги қарори, 4 ноябр, 2003.
- 5.Абдумаликов Р., Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари, монография, Т, ЎзДЖТИ нашриёти, 1994 йил.
- 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 1991. - 53б.
- 7.Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари Т. 1996.
8. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. М. 1981 й

ТАЛАБАЛАРДА САНОГЕН ФИКРЛАШ КЎНИКМАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ДИДАКТИК АСОСЛАРИ

Карахонова Ойсара Юлдошевна

Қарши давлат университети

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори доцент (PhD)

Аннотация: *Мазкур мақолада талабаларда саноген фикрлаш кўникмаларини шакллантиришнинг дидактик асослари таҳлил қилинган. Саноген фикрлаш талабаларнинг муаммоларга конструктив ва ижодий ёндашувларини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ушбу кўникмалар уларни мустақил, танқидий ва ижодий фикрлашга ўргатиш учун муҳим аҳамиятга эга. Талабаларда саноген фикрлашни шакллантириш учун қўлланиладиган методлар ва усуллар, жумладан, интерактив ўқитиш, муаммоларни ҳал қилишдаги фаол ўқитиш шакллари ва рефлексив ёндашувлар таҳлил этилган. Шунингдек, ўқув жараёнида талабаларнинг танқидий ва ижодий фикрлашнинг рағбатлантиришнинг муҳимлиги ва педагогик самарадорликка таъсири эътиборга олинган.*

Калит сўзлар: *саноген фикрлаш, дидактик асослар, педагогик методлар, талабалар, танқидий фикрлаш, ижодий фикрлаш, ўқитиш усуллари, рефлексив ёндашув.*

Аннотация: *В данной статье анализируются дидактические основы формирования умений саногенного мышления у студентов. Саногенное мышление направлено на развитие у учащихся конструктивного и творческого подхода к проблемам, и эти навыки важны для обучения их самостоятельному, критическому и творческому мышлению. Анализируются методы и приемы, используемые для формирования саногенного мышления у студентов, в том числе интерактивное обучение, формы активного обучения решению задач, рефлексивные подходы. Также отмечена важность стимулирования критического и творческого мышления студентов в учебном процессе и его влияние на педагогическую эффективность.*



Ключевые слова: саногенное мышление, дидактические принципы, педагогические методы, студенты, критическое мышление, творческое мышление, методы обучения, рефлексивный подход.

Abstract: This article analyzes the didactic foundations of developing sanogenic thinking skills in students. Sanogenic thinking aims to develop students' constructive and creative approaches to problems, and these skills are important in teaching them to think independently, critically and creatively. The methods and techniques used to develop sanogenic thinking in students are analyzed, including interactive learning, forms of active learning to solve problems, and reflective approaches. The importance of stimulating critical and creative thinking of students in the educational process and its impact on pedagogical effectiveness is also noted.

Key words: sanogenic thinking, didactic principles, pedagogical methods, students, critical thinking, creative thinking, teaching methods, reflective approach.

КИРИШ

Саноген фикрлаш — бу одамнинг ақлий ва ижодий ривожланишини йўлга қўйишга қаратилган фикрлаш усули бўлиб, таълим жараёнида уни шакллантириш талабаларнинг интеллектуал салоҳиятини, мустақил фикрлаш ва муаммоларга ечим топиш қобилиятларини оширишга ёрдам беради. Таълимнинг асосий мақсади фақат билим бериш эмас, балки ёшларнинг ақлий салоҳиятини ривожлантириш, уларни ижодий ва аналитик фикрлашга, муаммоларни ҳал қилишда мустақил ва конструктив ёндашувларни қўллашга рағбатлантиришдир.

Саноген фикрлашни талабаларда шакллантириш, уларнинг жамиятдаги актив фаолият учун зарур бўлган қобилиятларини ўстириш, ижтимоий-ахлоқий ва профессионал ривожланишга ҳисса қўшиш, янги муаммоларга инновацион ечимлар топишга ёрдам беради. Бу жараёнда талабаларнинг психологик, педагогик ва соғлом фикрлаш тарзларини шакллантириш муҳимдир. Бундай фикрлаш тарзи талабаларнинг шахсий ривожланишида муҳим роль ўйнайди, чунки у инсонни турли кўникмаларга эга, таълим ва ҳаётда муваффақиятга эришишга қодир қилиб шакллантиради.

Саноген фикрлашни шакллантиришнинг дидактик асослари таълимда янги усуллар ва методларни қўллашни, шунингдек, талабаларни нафақат билим олишга, балки маълумотни анализ қилиш ва уларни ҳаётга татбиқ этишга ҳам ўргатишни ўз ичига олади. Ушбу мақсадга эришиш учун таълим жараёнида ўқитиш методикасини такомиллаштириш, янги педагогик технологиялар ва интерактив ўқитиш усулларини жорий қилиш керак.

Мазкур ишда саноген фикрлашни шакллантиришнинг дидактик асослари ва бу жараёнда амалга ошириладиган методлар, талабаларни мустақил ва ижодий фикрлашга йўналтириш механизмлари ўрганилади. Бу ишнинг асосий мақсади — талабаларда саноген фикрлашни шакллантиришга қаратилган педагогик ва психологик назарий ва амалий жиҳатларни таҳлил қилиш ва уларнинг таълим жараёнидаги аҳамиятини аниқлашдир[1].

МЕТОДЛАР



Саноген фикрлашни талабаларда шакллантириш, яъни ақлий, ижодий ва аналитик фикрлашни ривожлантириш, таълимдаги муҳим вазифалардан биридир. Бу жараёнда қўлланиладиган методлар талабаларнинг муаммоларга ечим топиш, мустақил ва ижодий фикрлаш қобилиятларини шакллантиришга қаратилган бўлиши лозим. Бунга эришиш учун турли педагогик ва психологик методлар мавжуд бўлиб, улар таълим жараёнида самарали қўлланилганда талабаларнинг саноген фикрлашини ривожлантиришга ёрдам беради.

Келгусида, саноген фикрлашни шакллантиришда қўлланиладиган асосий методлар ва уларнинг аҳамиятини кўриб чиқамиз.

1. Муаммога йўналтирилган ўқитиш (Problem-Based Learning, PBL)

Муаммога йўналтирилган ўқитиш — бу таълим усули, унда талабалар турли муаммоларга ечим топишда фаол иштирок этадилар. Бу усулнинг мақсади, талабаларни муаммога йўналтириш ва уларни аниқ қарорга олиб келувчи фаолликка ундашдир. Муаммо асосида ўқитиш талабаларга муайян мавзуларга оид чуқур тушунча беришга ёрдам беради.

Аҳамияти: Бу усул талабаларда ижодий фикрлаш ва муаммоларга конструктив ечим топиш кўникмаларини ривожлантиришга қаратилган. Талабалар ўзгарувчи вазиятларда ўзаро фикрлашга ва ижодий ечимлар ишлаб чиқишга ёрдам беради.

- Ўқитувчи аниқ бир муаммо ёки вазиятни тақдим этади.
- Талабалар биргаликда гуруҳлар бўлиб ишлашади ва муаммога ечим топиш учун маълумот йиғишади.
- Муаммога ечим топиш жараёнида ҳамфикрлик ва мантиқий таҳлил амалга оширилади.
- Талабалар ечимни тақдим этадилар ва ўзаро баҳс қилишади.

2. Кейс-метод (Case Method) Кейс-метод — бу ўқитиш усули, унда талабаларга аниқ бир вазият ёки ҳолат (кейс) тақдим этилади ва улар бу вазиятдаги муаммоларни ҳал қилиш учун ечим ишлаб чиқадиладар. Кейсплеи, амалиётдаги аниқ вазиятлар ва муаммоларга ёндошиш талабаларда муаммоларни амалда ҳал қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

Ўқитувчи талабаларга аниқ бир вазиятни тақдим этади.

- Талабалар бу вазиятни таҳлил қилади, муаммоларни аниқлайди ва ечимлар ишлаб чиқади.
- Талабалар ҳар хил ечимларни муҳокама қилишади ва ўзаро фикр алмашадиладар[2].
- Кейсимиз бўйича аниқ ва самарали қарор қабул қилинади.

3. Интерактив ўқитиш усуллари талабаларни ўқиш жараёнига фаол жалб қилишга қаратилган. Бу усуллар талабаларнинг мустақил фикрлаш, мулоқот ва ҳамкорлик қилиш қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради.



- Мозглашинг (Brainstorming): Талабаларга аниқ бир муаммо ёки мавзуда турли хил фикрлар ва ғоялар билдиришга рухсат берилади. Мақсад — янги ва аниқ ечимларни ишлаб чиқиш.

- Ролли ўйинлар (Role-Playing): Талабаларга аниқ ижтимоий ролларни бажариш, мавжуд вазиятларда қарорлар қабул қилиш ва муаммоларга ёндошишга ўргатиш.

- Гурпуада ишлаш: Талабалар гуруҳларда ишлаш орқали муаммоларни муҳокама қилиш, фикрлар алмашиш ва биргаликда ечим топиш жараёнини амалга оширади.

4. Монтессори методи (Montessori Method)

Монтессори методи шахсий тажриба ва мустақил ишлашга асосланган ўқитиш усулидир. Бу методда талабалар ўзларининг қизиқишларига асосан танлов қилишади ва ўқиш жараёнида амалий тажриба орқали билим олишади.

5. Фикрлашнинг йўналтирилган шакллари: Танқидий ва ижодий фикрлаш

Танқидий фикрлаш ва ижодий фикрлаш методлари талабаларни аниқ ва мантиқий ҳулоса чиқариш, янги ғоялар ишлаб чиқиш ва ижодий ёндашувларни ривожлантиришга ёрдам беради.

- Танқидий фикрлаш: Муаммоларга мантиқий ёндашиш, тўғри қарорларни қабул қилиш ва уларнинг ижобий натижаларини кўриб чиқиш.

- Ижодий фикрлаш: Янги ғоялар ишлаб чиқиш, муаммоларга нотаниш ва инновацион ечимлар топиш.

6. Педагогик баҳолаш ва самарадорлик

Саноген фикрлашни шакллантиришда баҳолаш методи ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бағошлаш ва баҳолаш орқали талабаларнинг фаолияти ва фикрлаш даражаси баҳоланади, шунда талабалар ўзларининг эришган натижаларини кўришади ва келгусидаги фаолиятларига йўналиш олишади.

НАТИЖАЛАР

Саноген фикрлашни шакллантириш, яъни талабаларда ижодий, танқидий ва аналитик фикрлаш кўникмаларини ривожлантириш, таълим жараёнининг муҳим натижаларидан биридир. Бу жараённинг самарали амалга оширилиши талабаларнинг интеллектуал, ижодий ва профессионал салоҳиятини оширишга ёрдам беради. Ушбу мақсадга эришишнинг муҳим натижалари қуйидаги йўналишларда намоён бўлади:

1. Ижодий ва аналитик фикрлашнинг ривожланиши. Талабаларда ижодий ва аналитик фикрлашни шакллантириш, уларнинг шахсий ва профессионал ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Бу ўқув усуллари талабаларга ҳар хил муаммоларни таҳлил қилиш, турли хил нуқтаи назарларни ўрганиш ва янги ечимлар ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Талабалар муаммоларга аналитик ёндашувни ўзлаштирадилар, яъни ҳар бир муаммонинг сабабларини аниқлаш ва натижаларини баҳолаш қобилиятларини шакллантирадилар[3].



Ижодий фикрлаш кўникмаларининг ривожланиши талабаларга янгича ғоялар ва ечимлар ишлаб чиқиш имконини беради.

Талабалар замонавий муаммоларга конструктив ва инновацион ёндашувларни ишлаб чиқишга тайёр бўлишади.

2. Мустақил фикрлаш ва қарор қабул қилиш қобилиятларининг ошиши. Саноген фикрлашни шакллантириш талабаларда мустақил фикрлаш ва қарор қабул қилиш қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу қобилиятлар талабаларнинг ҳар хил вазиятларда ўзаро фикрлаш, мулоқот қилиш ва мустақил қарорлар қабул қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Талабалар мустақил фикрлашда янада фаол бўлишади, улар муаммоларга ечим топишда шахсий мустақиллик ва масъулиятни ҳис этадилар.

Мустақил қарор қабул қилиш қобилияти, ўз фикрлари ва ишловчи тавсиялари билан мақсадга йўналтирилган фаолиятга олиб келади.

Талабалар ўзларининг амалий тажрибаларини тўплаш, муаммоларга самарали ва индивидуал ечимлар топишни ўрганадилар.

3. Гуруҳда ишлаш ва жамоавий фикрлаш қобилиятини ривожлантириш. Саноген фикрлаш жараёнида интерактив методлар, бахслар ва гуруҳли иш талабаларга ҳамкорлик ва жамоавий фикрлаш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, талабалар ўзаро муҳокама қилиш, мулоқот қилиш ва бири-бирини қўллаб-қувватлаш орқали ижодий фикрлаш ва муаммоларга самарали ечим топиш жараёнига қатнашадилар.

Гуруҳда ишлаш орқали талабалар ўзаро алоқада бўлиш, бошқа фойдали фикрлардан фойдаланиш ва жамоавий ечимларни ишлаб чиқиш кўникмаларини эгаллайдилар[4].

Жамоавий фикрлаш талабаларга муаммоларни турли нуктаи назардан кўришга ва янада ижобий ечимлар ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Талабалар ўзаро баҳс ва муҳокамаларда конструктив муносабатларни ўрганишади.

4. Шахсий ривожланиш ва ўз-ўзини таҳлил қилиш. Саноген фикрлаш талабаларнинг шахсий ривожланишини ёритишга ҳам катта ҳисса қўшади. Ушбу жараёнда талабалар ўзларининг шахсий нуктаи назарларини ва қобилиятларини аниқлаш, уларни яхшилаш учун тактикалар ишлаб чиқишни ўрганадилар.

Талабалар ўзларининг кучли ва заиф томонларини англаш, муаммоларга қандай ёндошишларини таҳлил қилиш имкониятига эга бўлишади.

Шахсий ривожланишга интилиш талабаларда самарали ўқиш ва ижодий салоҳиятни юксалтиришга ёрдам беради.

Талабалар ўзларининг хато ва муваффақиятларидан дарс олиш ва келажакдаги фаолиятини яхшилаш учун стратегиялар ишлаб чиқишади[5].

МУҲОКАМАЛАР:



Саноген фикрлашни шакллантириш, яъни талабаларда ижодий, танқидий ва аналитик фикрлаш кўникмаларини ривожлантириш, ўқитиш жараёнида кўплаб ижобий натижаларга олиб келиши мумкин. Аммо бу жараённинг самарали амалга оширилиши учун бир қатор муаммолар ва қийинчиликлар ҳам мавжуд. Ушбу баҳсларда ўқитувчилар ва педагоглар ўзларининг тажрибаларини, методология ва усулларини кўриб чиқишади, шунингдек, саноген фикрлашни шакллантиришнинг самарадорлигини таъминлаш учун қандай йўллар ва ёндашувлар самарали эканини муҳокама қилишади.

1. Саноген фикрлашни шакллантиришнинг мураккаблиги. Саноген фикрлашни талабаларда шакллантириш жараёни кўп вақт талаб қилувчи ва мураккаб бўлиши мумкин. Ҳар бир талабанинг фикрлаш тарзи, қобилиятлари ва психологик хусусиятлари турлича бўлиб, ушбу индивидуалликлар оқибатида кўпинча стандарт усулларни қўллашда қийинчиликлар пайдо бўлади.

Қандай усул ва методлар талабаларнинг индивидуал хусусиятларига мос келиши мумкин? Ушбу усулларнинг ҳар бир талабага қандай таъсир кўрсатишини аниқлаш учун қандай тестлар ва баҳолаш воситаларини ишлатиш мумкин?

Талабаларнинг психо-эмоционал ҳолати ва шахсий хусусиятлари саноген фикрлашни шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Ушбу тартибда бир хил методларни қўллаш барча талабалар учун бир хил натижа беришга кафолат бермайди. Шунинг учун таълим жараёни индивидуаллаштирилган бўлиши лозим.

2. Муаммога йўналтирилган ўқитиш усуллари. Муаммога йўналтирилган ўқитиш (PBL) методи, албатта, талаба фаолиятини ва муаммога конструктив ёндашишни ошириши мумкин, аммо бу метод ҳар доим ҳам самарали бўлиб кетавермайди. Қолаверса, муаммолар ва вазиятлар талабалар учун етарлича аниқ ва тўлиқ бўлиши керак. Агар муаммо ёки вазият аниқ ва мувофиқ бўлмаса, талабалар яхши ечимлар ишлаб чиқишда қийинчиликка дуч келиши мумкин. Муаммога йўналтирилган ўқитишнинг самарадорлигига қандай омиллар таъсир кўрсатади?

Ушбу методга қўйиладиган асосий талаблар қандай бўлиши керак?

Муаммоларни аниқлаш ва уларга ечим топишда талабаларнинг лойиҳа, тахмин қилиш ва таҳлил қилиш қобилиятлари муҳим аҳамият касб этади. Агар талабаларнинг бу қобилиятлари етарлича ривожланмаган бўлса, муаммога йўналтирилган ўқитишнинг натижаси пасайиши мумкин.

3. Интерактив методларнинг аҳамияти. Интерактив ўқитиш усуллари талабаларнинг фаоллигини оширади, аммо уларнинг самарадорлиги ўқитувчининг ўқитиш усулига, талабаларнинг ўзаро алоқада бўлиш даражасига ва уларнинг фаоллигига боғлиқ. Интерактив усулларнинг асосий мақсади талабаларни мустақил фикрлашга, инновацион ечимлар ишлаб чиқишга



рағбатлантириш бўлса-да, бунда ҳам белгиланган нуқталарга эътибор қаратиш муҳим[6].

- Интерактив методлар, жумладан, ролли ўйинлар ва мозглашинг, талабаларнинг фаоллигини оширишга қандай таъсир қилади?

- Ушбу методлар талабаларнинг танқидий фикрлашини ва ижодий ечимлар ишлаб чиқиш қобилиятларини қандай ривожлантиради?

Интерактив усуллар, албатта, гуруҳдаги талабаларнинг фаоллигини оширишда муҳим роль ўйнайди, лекин уларнинг самарадорлиги ўқитувчининг ёндошувига ва талабаларнинг масъулият ҳиссига боғлиқ. Шунингдек, баҳсларнинг ижобий натижа беришини таъминлаш учун, ўқитувчи талабаларни конструктив муҳокама ва фикрлашга йўналтириши керак.

5. Ўқитувчи ва талабалар ўртасидаги муносабатлар. Саноген фикрлашни шакллантиришда ўқитувчининг ўқитиш услуби ва талабалар билан ўзаро алоқаси муҳим роль ўйнайди. Ўқитувчининг талабаларга бўлган муносабати, уларнинг қизиқишларига ҳурмат, ижобий ва конструктив қўмак бериш, талабаларда фаол иштирок этиш ва мустақил фикрлашга иштиёқ уйғотишга ёрдам беради. Агар ўқитувчи талабаларни фаол равишда шуғуллантирмаса ёки уларнинг фикрлари ва эҳтиёжларига жавоб бермаса, саноген фикрлашни шакллантиришда аниқ натижаларга эришиш қийин бўлиши мумкин.

- Ўқитувчи ва талабалар ўртасидаги муносабатларни қандай шакллантириш керак?

- Саноген фикрлашни шакллантириш учун ўқитувчи ва талабалар ўртасида қандай тажриба алмашишлар бўлиши зарур?

Ўқитувчи талабаларни рухий ва интеллектуал жиҳатдан рағбатлантириши керак. Талабаларнинг ижодий фикрлашга бўлган иштиёқи ўқитувчининг улар билан ўзаро муносабатлари, уларга берилган қўллаб-қувватлаш ва фаолликни стимуллаштиришга боғлиқ.

ХУЛОСА

Саноген фикрлашни шакллантириш, талабаларда ижодий, танқидий ва аналитик фикрлаш кўникмаларини ривожлантиришнинг муҳим педагогик жараёни ҳисобланади. Бу жараённинг асосий мақсади — талабаларга муаммоларни ечишда мустақил, инновацион ва конструктив ёндашувлар ишлаб чиқишни ўргатишдир. Саноген фикрлашни шакллантириш, таълим жараёнида талабаларнинг интеллектуал ва ижодий салоҳиятини оширишга, уларда мустақил фикрлаш ва муаммоларга ечим топиш қобилиятларини ривожлантиришга катта ҳисса қўшади[7].

1. Саноген фикрлашнинг муҳим принциплари: Саноген фикрлашни шакллантиришда фалсафий, психологик ва педагогик асослар катта аҳамиятга эга. Талабаларнинг танқидий ва ижодий фикрлашини ривожлантириш учун уларни бошқариш ва ўқитишда интерактив методлар, муаммога йўналтирилган ўқитиш, таҳлил ва баҳслар муҳим ўрин тутди. Таълим жараёнида талабаларга



шахсий нуқтаи назарини ифода этиш, мулоқот қилиш ва турли нуқтаи назарларни муҳокама қилиш имкониятларини бериш лозим.

2. Оқибатлар ва натижалар: Саноген фикрлашни шакллантириш талабаларда мустақам аналитик ва ижодий қобилиятлар, муаммоларга конструктив ёндашиш, мустақил фикрлаш ва қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиради. Бу уларнинг профессионал ва шахсий ривожланишида муҳим қадам бўлиб, ижтимоий ва ахлоқий қийматларини ҳам яхшилади. Мустақил ишлашга ёрдам берадиган методлар талабаларга янги ғоялар ва инновацион ечимлар ишлаб чиқиш имконини беради[8].

3. Амалий чора-тадбирлар: Саноген фикрлашни шакллантириш учун педагоглар орасида умумий концепция ва методологияни яратиш, талабаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва ўқитиш усулларини тўғри танлаш муҳимдир. Интерактив ва муаммога йўналтирилган усуллар талабаларнинг фаоллигини оширишга ва уларни мураккаб муаммоларга инновацион ёндашув билан ечим топишга тайёрлашга ёрдам беради.

4. Қийинчиликлар ва муаммолар: Таълим жараёнида саноген фикрлашни шакллантиришдаги асосий муаммо, талабаларнинг индивидуал хусусиятлари, ўқитувчининг профессионал ва педагогик қобилиятлари, шунингдек, таълим муассасасидаги ресурслар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Ушбу муаммоларга ечим топиш учун таълим жараёнини индивидуаллаштириш, талабаларга уларнинг эҳтиёжларига мос келадиган дастурлар ва методлар тақдим этиш муҳимдир[9].

5. Келажакдаги йўналишлар: Саноген фикрлашни шакллантириш методологиясини ривожлантириш ва самарадорлигини ошириш учун янги педагогик ва психологиявий тадқиқотлар, замонавий таълим технологиялари ва инновацион усуллардан фойдаланиш зарур. Шунингдек, талабаларнинг шахсий ривожланишини қўллаб-қувватлаш, уларга мустақил фикрлашни ўргатиш ва ижодий салоҳиятларни ривожлантиришга катта аҳамият берилиши лозим[10].

Саноген фикрлашни шакллантириш — бу талаба ва ўқитувчи орасидаги самарали ва конструктив алоқа, ўқитишнинг инновацион усулларини қўллаш орқали талабаларнинг интеллектуал ва ижодий салоҳиятини ривожлантиришга қаратилган муҳим жараёндир. Ушбу жараённинг самарадорлиги таълимнинг ҳар бир босқичида, педагогик шахснинг фаоллигини, талабаларнинг қизиқишлари ва эҳтиёжларига мослаштириш билан таъминланади[11].

Саноген фикрлашни шакллантириш талабаларда фақат интеллектуал кўникмаларни ривожлантиришга эмас, балки уларнинг ижодий, танқидий ва амалий қобилиятларини ҳам оширишга ёрдам беради. Ушбу жараённинг натижалари талабаларнинг мустақил фикрлаш, ижодий ечимлар ишлаб чиқиш, муаммоларга конструктив ёндашиш ва ижтимоий-ахлоқий масъулиятни ўзларида шакллантиришга замин яратади. Бу эса ўз навбатида, уларнинг



келажакдаги муваффақияти ва жамиятга қўшган ҳиссасига катта таъсир кўрсатади.[12].

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Выготский Л.С. "Мышление и речь" 1934.105–118 б.
2. Жан Пиаже 1947 йили. 34-50 бет
3. Гальперин П.Я. "Психология формирования умственных действий и понятий" 1960 122-138 б.
4. Зинченко В.П. "Педагогика и психология мышления" 1979 й. 45-58 б.
5. Моносова О.В. "Дидактика: Теория и методика преподавания" 2010 й. 233-249 б.
6. Петрусин В.С.-"Методика преподавания и развития мышления у студентов" 2009 й. 78-92 б.
7. Раҳмонов А. "Педагогика асослари". 2004 й. 85–100 б
8. Ғуломов М. "Маънавий-ахлоқий таълимда педагогик технологиялар". 2010 й. 72–85 б
9. Аҳмадалиев Ш. "Педагогик дидактика ва ўқитиш методикаси". 2015 й. 150–165 б
10. Шерматов М. "Ўқитишда инновациялар ва педагогик технологиялар". 2018 й. 90–102 б
11. Тўраев Х. "Педагогика асослари".2010 й 122–135 б
12. Нурматов И. "Таъминланган таълим ва педагогик моделлар". 2012 й. 110–125 б

TALABALARNING KITOBXONLIK DARAJASINI OSHIRISH ASOSIDA ANALITIK TAFAKKURLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ZARURIYAT SIFATIDA

Nosirova Zahroxon
ADU doktoranti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada mamlakatimizning yangi taraqqiyot bosqichida ta'lim islohotlari orqali yangi davr uchun poydevor yaratish o'z-o'zidan pedagogika sohasini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlarini belgilab olishni taqozo etadi. Bundan tashqari o'quv dasturlari va darsliklarning xalqaro standartlarga moslashtirilishi bilish faoliyatini rivojlantirishda o'qish va kitobxonlikni rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi.

Kalit so'zlar: demokratik jamiyat, axloqiy, intellektual, ta'lim, mahorat, bilim, tajriba, bilim, axborot, tushuncha, noto'g'ri fikrlash.

Аннотация: в данной статье рассматривается, как создание основы для новой эпохи через образовательные реформы на новом этапе развития нашей страны само по себе требует определения приоритетных направлений развития педагогической сферы. Кроме того, адаптация учебных программ и учебников к международным стандартам усиливает потребность в развитии чтения и читательской культуры для совершенствования познавательной деятельности.

Ключевые слова: демократическое общество, нравственность, интеллект, образование, мастерство, знания, опыт, информация, понятие, неправильное мышление.



Abstract: *This article discusses how creating a foundation for a new era through educational reforms at the new stage of our country's development necessitates defining priority areas for developing the field of pedagogy. Furthermore, aligning curricula and textbooks with international standards intensifies the need to develop reading and literacy skills in enhancing cognitive activity.*

Keywords: *democratic society, moral, intellectual, education, skill, knowledge, experience, information, concept, misconception.*

Kitobxonlikni rivojlantirishning ahamiyati va dolzarbligi uchun bir necha sabablar mavjud. Birinchidan, demokratik jamiyatning eng liberal va siyosiy tuzilishi bo'lib, teng imkoniyat, huquqlar, adolatni ta'minlaydi va barcha shaxslarga majburiy bosimdan xoli muomala qiladi. Davlatni barpo etishning demokratik maqsadi fuqarolarni axloqiy, axloqiy, intellektual, ta'lim, mahorat, bilim, tajriba va tushuncha va boshqalar jihatidan iloji boricha yaxshilashdir. Diqqat yoki e'tibor imkon qadar kitobxonlikka, xususan, davlat oliy ta'lim darajasiga qaratiladi. Kitobxonlik-bu muhim, yoqimli va qiziqarli intellektual faoliyat bo'lib donolik, bilim, axborot, tushuncha yoki eng yaxshi siyosat manbai va jamiyatni yanada aqlli yoki eksklyuziv qilishdagi ta'sirchan usul. Kitobxonlik asosidagi savodxonlik, davlat xato yoki kamchilikka yo'l qo'yganda zarur bo'lgan k o'plab axloqiy bank kreditlari, foizlar yoki mukofotlarni to'plashga o'xshaydi.⁸

Yoshlik - bu turmush tarzi va ijtimoiy aloqada tez evolyutsiyaga ega bo'lgan yetuk davr, shuning uchun qaror qabul qilishda asosan protsessual bo'lmagan davr. Shoshilinch yoki noto'g'ri fikrlash, evristik yorliqlar va boshqa kognitiv tarafkashliklar asosida qabul qilingan xavfli qarorlarning oqibatlarini keyinchalik qaror qabul qiluvchiga katta qiyinchiliklar yoki muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ilmu fanning rivojlanishi natijasida tafakkur deb atalmish ruhiy-intellektual hodisa ham bir tarkibli emasligi ma'lum bo'lyapti. Chunonchi, fikrlash mustaqil fikrlashdan, analitik tafakkur esa tafakkurning barcha boshqa ko'rinishlaridan farq qilishi ilmiy asoslanib borilmoqda. Tafakkur ko'rinishlari orasida shaxs erudisiyasi va intellektini oshirish borasida samaradorligi bilan alohida ajralib turuvchi turi – analitik tafakkur hisoblanadi. Chunki analitik tafakkur o'rganilayotgan ob'ektga turli tarafdin yondashish, uning ichki va tashqi aloqalarini kompleks holda tekshirish va to'xtamga kelishni taqozo etadi. Qadim zamonlardan bunday tafakkur egalari alohida qadrlanganlar. Bunday fikrlay oladigan shaxslar antik Yunonistonda analitiklar deb nomlanganlar. Shundan beri fikrlashning o'ziga xos murakkab turi – analitika nomi bilan yuritib kelinadi.⁹

Balog'at yoshi va katta yoshdagi jamiyat qatlami uchun analitik tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlari juda muhim xususiyat. Ushbu sohalarda rivojlanishni kuchaytirish imkoniyatlari, xavfli qarorlarni qabul qilish bilan bog'liq ssenariylarga ta'sir qilish, ular bilan ishlash va muhokama qilish ham bo'lishi mumkin. Sinf ichidagi analitik fikrlash epizodlarini kiritish oddiy va shoshilinch tanlov qilish



qobiliyatiga va malakalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ammo eng munosib qarorlar qabul qilinadigan darajada ilg'or va murakkab fikrlashning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi¹⁰.

Bugungi kunda talabalarning kitobxonlik darajasini oshirish va analitik tafakkurlarini rivojlantirish o'qitish jarayonining muhim masalalaridan biridir. Zamonaviy texnologiyalar va axborot oqimining tez o'sishi sharoitida talabalar tanqidiy fikrlash va analitik tafakkur ko'nikmalariga ega bo'lishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mavzuni tadqiq qilish orqali ta'lim tizimining samaradorligini oshirish, talabalarni mehnat bozorida raqobatbardosh qilish va yoshlar orasida madaniyat va ma'naviyatni rivojlantirish imkoniyatlari yaratiladi.

Ushbu asoslar orqali ilmiy ishning dolzarbligini aniq va mantiqiy tarzda asoslash mumkin. Kitobxonlik darajasini oshirish talabalarning analitik tafakkurlarini rivojlantirish uchun muhim pedagogik zaruratdir. Kitob o'qish nafaqat bilim olishga, balki muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga, mantiqiy fikrlashni kuchaytirishga va keng dunyoqarashga ega bo'lishga yordam beradi.

Ilmda analitik tafakkur usuliga tayangan holda asar tahlili matnning mazmuni, tarkibi, mohiyati, vazifasi, qadriyati va umummadaniy yo'nalishiga qaratilishi mumkinligi aytiladi. Analitik tafakkur faqat butunni qismlarga ajratish ko'zda tutiladigan analiz (tahlil)dangina iborat emas. Analitik tafakkur axborotni umumlashtirish, uni sabab-oqibat nuqtai nazaridan tekshirish, chog'ishtirish natijasida yuqori nazariy to'xtamga kelishni ko'zda tutadi. Analitik tafakkurni shakllantirish filolog talabalarda tadqiqotchilik yoki pedagogik maqsadga erishish uchun axborotga to'g'ri yondashish, uni mantiqiy qismlarga ajrata bilish, muhimdan nomuhimni farqlay olish, amaliyotga tatbiq etish singari uquvlarda namoyon bo'ladigan yaxlit axborot madaniyatni yuzaga keltiradi, mutaxassis sifatida yuksaltiradi.¹¹

Sir emas, kitobxonlikning talabalarga ta'siri quyidagi yo'nalishlarda yaqqol ko'zga tashlanadi:

- Bilim doirasini kengaytiradi, kitob o'qish orqali talabalar turli fanlar va mavzular haqida chuqur va kengroq ma'lumot oladilar.

- Tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi, kitoblar, ayniqsa ilmiy va falsafiy adabiyotlar, talabalarni o'z fikrlarini tahlil qilish va turli qarashlarni baholashga undaydi.

- So'z boyligini oshiradi, ko'p kitob o'qish talabalar lug'at boyligini oshiradi va talabalarga o'z fikrlarini aniq ifoda qilish imkonini beradi.

- Ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, adabiyot va san'at asarlari talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

- Konsentratsiya va sabr-toqatni oshiradi, o'qish jarayonida talabalar uzoq vaqt davomida bir mavzuga e'tiborlarini qaratish va sabr-toqat bilan ishlashga



o'rganadilar.

Bu borada taqqozo etuvchi pedagogik zaruriyatlarni ham keltirib o'tishni joiz deb hisobladik:

- Maktab va universitet o'quv dasturlariga kitobxonlikni kiritish orqali turli janr va mavzulardagi kitoblarni kiritish talabalar kitobxonligini rag'batlantiradi;

- Kitobxonlik madaniyatini shakllantirishda o'qituvchilar va ota-onalar talabalarni kitob o'qishga undashlari, bu jarayonga qiziqish uyg'otishlari kerak;

- Kutubxonalarni faoliyatini takomillashtirish natijasida axborot resurs markazlarining zamonaviy va qiziqarli kitoblar bilan ta'minlanishi, talabalar uchun qulay o'qish muhitini yaratishlari lozim;

- Tizimli va izchil tarzda mualliflar bilan uchrashuvlar va kitob taqdimotlar uyushtirish. Bunday tadbirlar talabalarining kitoblarga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularni yangi kitoblarni o'qishga ilhomlantiradi;

- Talabalar orasida kitobxonlikni rag'batlantirish uchun tanlovlar tashkil etish (Prezident sovg'asi, viloyat hokimliklari, rektor sovg'asi kabi tanlovlar);

Bo'lajak mutaxassislarda olam hodisalari va odamlararo munosabatlarga kasbiy va ilmiy nuqtai nazardan analitik yondasha bilish ko'nikmasini tarkib toptirish har bir oliy o'quv yurtining ilmiy mavqeiga bog'liqdir. Bugungi oliy adabiy ta'lim oldida ikki yirik maqsad turadi. Birinchisi – bo'lajak pedagoglarda kasbiy gumanistik dunyoqarash va mutaxassisligiga monand odamiylik yondashuvini qaror toptirish, ya'ni ularda komil insonga xos bo'lgan ma'naviy sifatlarni rivojlantirish. Ikkinchi maqsad esa –pedagoglarga kasb madaniyati va faoliyatining texnologik asoslarini o'rgatish. O'zida yuqori darajada analitik tafakkur tarkib toptirmagan filolog samarali faoliyat ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lmaydi. Chunki analitik tafakkurgina filolog mutaxassisga ham shaxs, ham kasb egasi sifatida o'zgalarga ta'sir ko'rsata olish, o'z dunyoqarashini boshqalarga tushunarli tarzda yetkaza bilish imkonini beradi.

Analitik tafakkur egasi o'z ustida tinimsiz ishlaydi, o'z bilimlarini to'xtovsiz ravishda boyitib boradi. Zero, analitik tafakkurning tabiati shuni taqozo etadi. Bunday mutaxassis faqat ish joyi va ishlayotgan vaqtda emas, balki hamma joyda va hamma vaqt o'z malakasini oshirib borish zaruriyatini his qilib yashaydi. Analitik fikrlaydigan filolog pedagoglik kasbi bilan shug'ullanishi yoki ilmiy tadqiqot olib borishidan qat'i nazar hamisha turli-tuman axborotlar qabul qilish, ularni qismlarga ajratish, umumlashtirish, muhimini nomuhimidan ajratish, qiyoslash, qo'shimcha axborotlar olish, sabab-oqibat bog'lanishlarini aniqlash, qaror qabul qilish zaruriyati bilan yashaydi.¹²

Kitobxonlik darajasini oshirish orqali talabalar analitik tafakkurlarini rivojlantirish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Hozirgi vaqtda talabalarda kitobxonlikni rivojlantirish va u orqali ularning



analitik tafakkuriga ta'siri - jamiyat va ta'lim tizimi uchun qanday muammolarni hal qilishga qaratilganligini va uning natijalari qanday foyda keltirishi mumkinligini ko'rib chiqishni o'zi yetarli hisoblanadi.

Jumladan, kitobxonlik darajasi va analitik tafakkur talabalarning bilim darajasi va intellektual rivojlanishiga bevosita ta'sir qilishi, keng qamrovli fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda mehnat bozori analitik tafakkur va tanqidiy fikrlash ko'nikmalariga ega mutaxassislarni talab qilmoqda. Talabalarning ushbu ko'nikmalarini rivojlantirish ularning mehnat bozoridagi raqobatbardoshligini oshiradi.

Texnologik rivojlanish davrida, axborotning to'g'riligini tahlil qilish va tanqidiy baholash ko'nikmalari juda muhimdir. Talabalarning kitobxonlik darajasini oshirish va analitik tafakkurlarini rivojlantirish orqali axborot xavfsizligi va axborot manipulyatsiyasiga qarshi kurashish imkoniyatlari oshadi.

Kitob o'qish yoshlar orasida madaniyat va ma'naviyatni rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Kitoblar orqali yoshlar o'zlarini anglash, boshqalarni tushunish va o'z axloqiy va madaniy me'yorlarini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Ko'plab tadqiqotlar kitob o'qishning akademik yutuqlarni oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Chunonchi, talabalar ko'proq kitob o'qish orqali o'zlashtirish ko'nikmalarini, so'z boyligini va umumiy bilim darajasini oshiradilar, bu esa ularning umumiy akademik yutuqlariga ijobiy ta'sir qiladi.

Globallashuv sharoitida talabalarning kitobxonlik darajasini oshirish va analitik tafakkurlarini rivojlantirish o'qitish jarayonining muhim masalalaridan biridir. Zamonaviy texnologiyalar va axborot oqimining tez o'sishi sharoitida talabalar tanqidiy fikrlash va analitik tafakkur ko'nikmalariga ega bo'lishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Har bir odamning olam va bashariyat to'g'risidagi bilimlaridagi har xillik ularning tafakkur darajasining har xilligidan kelib chiqadi, bu turfalik esa fikrlash va fikrni ifodalash uslubining turlichaligini keltirib chiqaradi. Ayni shu holat analitik falsafiy uslubning yuzaga kelishiga, bu esa “analitik tafakkur” tushunchasi paydo bo'lishiga olib keladi. Zero, analitik falsafiy uslub til va nutq qonuniyatini teran biladigan, o'zining har bir gapini mazmunli, mantiqiy ifodalay oladigan analitik tafakkur egalariga xos bo'lgan xususiyatdir. Bunday xususiyatlarga layoqatlilik zamon bilan hamqadam bo'lishda ham aniq ko'rinadi.¹³

Bugungi kunga qadar kitobxonlikni rivojlantirish va analitik tafakkurlarini rivojlantirish asosidagi izlanishlar buyuk allomalarimiz tomonidan va respublikamiz olimlari, MDH davlatlarida hamda jahon mamlakatlari tadqiqotchilari tomonidan



atroflicha o'rganilgan

Talabalarning kitobxonlik darajasini oshirish faqatgina bugun shakllanib qolmay tarixan davrlar mobaynida bir qator muhim ishlar amalga oshirilgan. Hususan bu jarayonni mintaqalar bo'yicha kuzatishda alohida davrlar va islohotlar ko'zga tashlanadi. O'rta Osiyo va O'zbekistonni oladigan bo'lsak, o'rta asrlarda mamlakatimizda ko'plab maktablar va madrasalar faoliyat yuritgan bo'lib, bu maskanlarda kitob o'qish va ilmiy izlanishlar olib borish muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Bu joylarda o'qish va yozish savodxonligi hamda analitik tafakkurni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan.

Buyuk mutafakkir, turkiy xalqlar shoiri, davlat arbobi, Alisher Navoiy o'z asarlari orqali adabiyot va ilm-fanga katta hissa qo'shgan. Uning kutubxonalari va ilmiy markazlari talabalar uchun bilim olish va o'qish imkoniyatlarini kengaytirgan.

Yevropa va Amerikada esa 1440-yilda Johannes Gutenberg tomonidan ixtiro qilingan bosma mashinasi kitoblarning keng ommaga tarqalishiga sabab bo'lgan. Bu o'qish savodxonligi va analitik tafakkurning rivojlanishiga katta hissa qo'shgan.

Yevropada Renessans davrida XIV-XVII asrlar ilm-fan va adabiyot rivojlanib, universitetlar va kutubxonalar ko'paygan. Bu davrda talabalar uchun kitoblar va ilmiy manbalar kengroq foydalanish imkoniyati paydo bo'lgan. Yana bir davr amerikalik faylasuf va pedagog John Devey XX asr boshlarida talim tizimida kitobxonlik va analitik tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan ko'plab islohotlarni amalga oshirgan.

Yuqorida sanab o'tgan olimlar o'quvchilarning o'zlarining tafakkur usullarini va tafakkur qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'l boyicha yordam beradigan turli usullar va dasturlashlarni rivojlantirdilar. Bu faylasuflar o'quvchilarning o'zlarini mustahkam va chuqur tahlil qilish, muhokama qilish va yangi xulosa topish ko'nikmalarini rivojlantirishda muvaffaqiyatli bo'lib keladi. Bu olimlar o'quvchilarning o'zlarining o'rganish usullarini va tafakkur qobiliyatlarini rivojlantirish uchun keng qamrovli ilmiy asoslar tuzganlar. Har biri o'quvchilarni o'zlarining tushuntirish usullarini, tafakkur va muhokama qobiliyatlarini rivojlantirishga olib keladigan turli usullar va dasturlashlarni taqdim etishgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jacoba Knoetze, J., 2018. Influence of the availability of school libraries on the reading attitude and reading achievement of primary school learners in South Africa. [\[PDF\]](#)
2. III.Хасанов диссертация.
3. Želimir Dragić, "ROLE OF FAIRY TALES RECEPTION IN DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING OF PRIMARY SCHOOL LOWER GRADE STUDENTS," 2017. [\[PDF\]](#)
4. III.A.Хасанов диссертация.
5. III.A.Хасанов диссертация.
6. III.A.Хасанов диссертация.



YOSH KURASHCHILARDA QARSHI HUJUM MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Q.Suvonov

O‘qituvchi

Qarshi davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqola kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini yangi va innovatsion uslublar asosida samarali va unumli takomillashtirish uslubiyatiga bag‘ishlangan.*

Kalit so‘zlar: *Kurash, qarshi hujum harakatlari, takomillashtirish uslublari.*

Аннотация: *Статья посвящена методике эффективного и продуктивного совершенствования контратакующих действий борцов на основе новых и инновационных приемов.*

Ключевые слова: *борьба кураш, контратака, приемы совершенствования.*

Abstract: *The article is devoted to the methodology of effective and productive improvement of counterattacking actions of wrestlers based on new and innovative techniques.*

Keywords: *kurash fighting, counterattack, improvement techniques.*

Dolzarblik. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Miziyoyev tomonidan keyingi yillarda milliy sport turlarini rivojlantirish, jumladan asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e‘zozlanib kelingan, o‘zbek xalqining tarixiy merosi – “Kurash” milliy sport turini qayta tiklashga alohida e‘tibor qaratilmoqda [1, 2].

Davlatimizning bevosita qo‘llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e‘tirof etildi, “kurash”, “halol”, “ta‘zim”, “to‘xta” va “yonbosh” kabi atamalar esa xalqaro sport lug‘ati tarkibidan mustahkam o‘rin egalladi. 1998 yil 6 sentabrda ta‘sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit‘asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan. 2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e‘tirofiga sazovor bo‘ldi. 2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida “Kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritish bo‘yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shundan kelib chiqib, “Kurash” milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta‘minlashi lozim.

Zamonaviy kurash yosh sportchida jismoniy, funksional texnik-taktik harakatlarni mukammal bilishni tilab etadi. Bellashuv vaqtining qisqarib borishi yosh



kurashchilarning olishuv tezligining oshishiga olib kelmoqda. Har qanday hujumga tayyorlanish vaqti qisqaradi. Kelgusidagi ushbu sport mahoratining usuli uchun yosh kurashchilar tomonidan musobaqalarda muvaffaqiyatli qo‘llaniladigan qarshi hujumning texnik-taktik mahoratini rivojlanishidagi umumiy g‘oyalarni puxta aniqlash va qarshi hujum faoliyatini chuqurroq o‘rganish katta ahamiyatga egadir [3,4,5]. Shuningdek g‘oliblikni saqlab qolish uchun raqibga qarshi samarali hujum qilish va qarshi hujum texnik-taktik harakatlarini unumli qo‘llashni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Kurashda qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish ishimizning maqsadidan iborat.

Tadqiqot metodlari. Yosh kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo‘llash, uning bir qismini aldanchi harakat sifatida qo‘llab, yosh kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg‘itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlash amaliy tajribalar asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo‘lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi. Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to‘g‘ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o‘z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Raqib muvozanatni yo‘qotib quyishga asoslangan qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni yaxlit holda o‘rganish usullarini o‘zlashtirib olganidan keyingi holda boshlash kerak, raqibning muayyan tarzidagi himoyasi va qarshi hujumga tayyorgarlik jarayonining sifatini kuzatuvchi bir mezon bo‘ladi deb hisoblanadi.

Yosh kurashchilarga qarshi hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhdan foydalanishi tavsiya etamiz.

-raqib gavdasini «barqarorlik burchagini yengib» uni ag‘darishga nisbatan qulay tomon turib qolganda;

-harakat natijasida raqibning og‘irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib, ag‘darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;

-raqibning og‘irlik markazi tezlik bilan yuqoriga kuch boshlaganda;

-raqib tayanchini osonlik bilan yo‘qotish mumkin bo‘lganda;

-raqib «muallik»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) qarshi hujumga o‘tish mumkin.

Shuningdek, yosh kurashchi o‘zining harakatlari bilan turli xil dinamik vaziyatlarini tayyorlay bilish kerak. Raqib holati va ro‘y bergan vaziyatni ko‘rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o‘rganib, qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Kurashda qarshi hujum uslubini qo‘llash texnikasini o‘zlashtirib olishning quyidagi tartibi mavjud:



- qulay usulni vaziyat yuz berganida bajarish;
- usulni bajarishning taktik imkoniyatlarini tanishib chiqish;
- qulay sharoit yaratish sirlarini o‘zlashtirish;
- amalga oshiriladigan qarshi hujum texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish jarayonida aniq vaziyatga muvofiq zarur o‘zlashtirishlar kiritish lozim.

Qulay sharoit yaratish holatlarini o‘rganish vaqtida kurashchilarning qo‘llagan hiylaga oldindan tegishli qarshi hujum chorasini ko‘rish kerak.

Bellashuvni turli usulda olib boradigan yosh kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini qiyosiy tahlil qilish, ular mahoratining kuchli tomonlari va quyidagi qarshi hujum harakatlari ko‘rsatkichlarining eng yaxshi qiymatlarini aniqlashga imkon berdi.

- texnik usuldagi yosh kurashchilar qarshi hujum samaradorligi; texnik harakatlar uchun o‘rtacha baho, qarshi xujum impulsi; usullarning xilma-xilligi darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi;

- tezkor-kuch tipidagi yosh kurashchilar qarshi xujum samaradorligini; qarshi hujum harakatlari uchun o‘rtacha baho; qarshi hujum impulsi; darajasi yuqoriligi bilan tavsiflanadi;

- funksional tipiga mansub yosh kurashchilarda qarshi hujum usullari xilma-xilligining yetarligicha, texnik-taktik harakatlar uchun baho, qarshi hujum impulsi darajasining yuqori emasligi kuzatildi, lekin ularda himoya samaradorligi darajasi; qarshi hujum qilish faolligi yuqori; boy berilgan ballar soni kam.

Xulosa. Mashg‘ulot jarayoni tahlili shuni ko‘rsatdiki, qarshi hujum texnik usullarida yosh kurashchilar boshqalarga qaraganda ko‘proq yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni, tezkor-kuch tipidagilar ko‘proq anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yo‘nalishidagi yuklamalarni, funksional tipdagi yosh kurashchilar esa maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalarni qo‘llaydilar.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
2. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr).
3. Atoev A.K. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari. Toshkent, 1993 y.
4. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.
5. Taymuratov A.R. O‘zbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y. 126 b.



MALAKALI BASKETBOLCHILARDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI OSHIRISH USHLUBLARI

Sh.R .Nurov

O'qituvchi

Qarshi davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada malakali basketbolchilarning o'yin texnikasini taktik tayyorgarlik bilan bog'lab, hamohang tarzda rivojlantirish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: malakali basketbolchilar, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, texnik-taktik tayyorgarlik.

Аннотация. В статье речь пойдет о гармоничном развитии техники игры квалифицированных баскетболистов, связанной с тактической подготовкой.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболисты, техника игры, тактика игры, технико-тактическая подготовка.

Annotation. The article will focus on the harmonious development of the technique of playing qualified basketball players related to tactical training.

Keywords: qualified basketball players, playing technique, playing tactics, technical and tactical training.

Kirish. Yangi O'zbekistonni barpo qilish mafkurasining bosh g'oyasi yurtimizni kelajakda buyuk davlatlar qatoriga olib chiqish, ozod va obod Vatan qurish, xalq farovonligini ta'minlashdan iboratdir. Bu albatta o'z-o'zidan bo'lmaydi. Ushbu g'oyani amalga oshirish o'ta murakkab, keng qamrovli jarayon bo'lib, sog'lom, jismonan baquvvat, aqlan teran – barkamol avlodni tarbiyalash bilan bog'liqdir. Jismonan komil, sog'lom va ma'nan yetuk insonlarni tarbiyalashning samarali vositalaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir.

Darhaqiqat, jismoniy tarbiya va sport faqat istiqloлга erishgandan keyingina o'z mohiyati va o'z mazmunini tarannum etib boryapti. Mazkur soha hozirgi kunda nafaqat yoshlarimiz uchun, balki aholining barcha qatlamlari uchun ham kundalik ehtiyojga aylanib bormoqda.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sportning eng samarali vositalaridan biri – bu sport o'yinlari, xususan basketbol o'yinidir. Aynan ushbu sport turi hayotiy zarur harakat malakalari, barcha jismoniy sifatlar, zukkolik, topqirlik, iroda kabi ko'pdan-ko'p hislatlarni shakllantirish «kuchi»ga egadir.

Salomatlikni mustahkamlash ishlarini tashkil qilishda basketbolning qulayligi shundan iboratki, mazkur sport turiga xos barcha harakat, jismoniy sifat va texnik-taktik malakalar mustaqil yakka tartibda ham bajarilishi mumkin. To'pni turli tezlikda va yo'nalishda yerga urib yurish, yugurish hamda qarshilik va qarshiliksiz savatga aniq tashlash kabi harakatlar kayfiyatni ko'taradigan, ruhiyatni charxlaydigan va sog'liqning funksional mexanizmlarini shakllantirishga qodir «kuch»ga ega ekanligi adabiyotlardan ma'lumdirlar.

Shu bilan bir qatorda basketbol o'yini yordamida salomatlikni mustahkamlash ishlarini tashkil qilish mashg'ulotlarni muayyan tartib va tizim asosida



shug‘ullanuvchilarni yoshiga qarab rejalashtirishni talab qiladi.

Bu esa o‘z navbatida basketbol mashg‘ulotlarini turli tizim va sharoitlarda o‘tkazish sifati hamda tashkiliy darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

O‘rta umumta’lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini basketbolsiz tasavvur qilish qiyin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ko‘pgina olim va mutaxassislar o‘z tajribalariga suyanib basketbolni shunday ta’riflaydilarki, ushbu sport turi o‘zining o‘ta o‘zgaruvchan vaziyat o‘yini ekanligi, tarkibiga hayotiy zarur malakalarni kiritishi (yurish, to‘xtash, sirpanish, yugurish, sakrash va hokazo), tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, kattayu-kichikni o‘ziga rom qiluvchi harakat malakalari va taktik kombinatsiyalari bilan o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib hisoblanadi va eng ommabop o‘yin sifatida bolalar e’tiborini qozongan.

O‘quv muassasalarida dars shaklida yoki darsdan tashqari mustaqil o‘tkaziladigan basketbol mashg‘ulotlari o‘zining salomatlikni mustahkamlash funksiyasi jihatidan global ta’sir kuchiga ega bo‘lib, shug‘ullanuvchilarning nerv, qon-tomir, nafas olish, mushaklar hamda boshqa tizim va organlarini takomillashtiradi.

Basketbol bilan muntazam shug‘ullanish natijasida ko‘rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, ular faoliyatini shakllantiradi. Basketbolda qo‘llaniladigan mashqlar va ushbu o‘yinning o‘zi harakat apparatiga ijobiy ta’sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlar taraqqiy etadi.

Basketbol o‘yinida texnik malakalarni taktik tayyorgarlik bilan bog‘lab rivojlantirishning samarali uslublarini o‘rganib chiqish va tadqiq etishni ishimizning maqsadi qilib belgiladik.

Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra basketbol bilan 7-8 yoshdan boshlab shug‘ullanish mumkin. Bunda birinchi eng muhim boshlang‘ich bo‘g‘in bo‘lib jismoniy tarbiya fani dasturlariga sportning shu turi kiritilgan umumta’lim maktablari hisoblanadi. Umumta’lim maktablari o‘quvchilarida basketbol o‘yini texnikasi va taktikasini bog‘lab rivojlantirish masalasi basketbol darslari va mashg‘ulotlarining eng asosiy vazifalaridandir.

Basketbolchilarda o‘yin texnikasini taktik tayyorgarlik bilan bog‘lab, ya’ni maydonda harakat qilishlar, to‘p bilan bajariladigan usullar, fintlar va usullarning birga qo‘shilishi, to‘pni egallab olishlar bilan birgalikda yakka, guruhli, jamoali harakatlar, to‘pli va to‘psiz o‘yinchiga qarshi harakatlar, ikki va uch o‘yinchining o‘zaro harakatlari hamohang tarzda rivojlantirilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bu uslublarni Qarshi shahridagi 31-maktabning 6-sinf o‘quvchilarida sinab, tajribadan o‘tkazganimizda (01.03.2024 yildan 30.04.2024 yilgacha) bolalarning sog‘ligi mustahkamlandi, o‘yin texnikasi va taktikasi elementlari shakllandi va takomillashdi, basketbol o‘yiniga bo‘lgan moyilliklari va qiziqishlari oshdi.



Ishning natijalari quyidagilarda qo‘llanishi mumkin: O‘rta maktablarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida; darsdan tashqari basketbol mashg‘ulotlarini o‘tkazishda; BO‘SM, ixtisoslashtirilgan maktab-internatlar basketbol mashg‘ulotlarida.

Xulosa. Malakali basketbolchilarda basketbol o‘yini texnikasi va taktikasini bog‘liq holda rivojlantirish uslublarini samarali pedagogik texnologiyalar qatoriga kiritish mumkin va kadrlar tayyorlash milliy dasturi talablariga muvofiq keladi degan xulosaga keldik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., “ITA Press” nashr., 2014 y.
4. Rasulev O.T. Basketbol. T., 1998 y.
5. Xurramov J.Q. Sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi (basketbol). Darslik. Qarshi. “Fan va ta’lim” nashriyoti. 2022 y.

MALAKALI KURASHCHI QIZLARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

O‘.Nuraliyeva

O‘qituvchi

Qarshi davlat universiteti

Annotatsiya: Maqolada malakali kurashchi qizlarni musobaqalarga psixologik tayyorlash usullarini o‘rganish va tahlil qilish masalalari tadqiq qilingan. Kurashchi qizlarni musobaqa faoliyati tizimini psixologik jihatdan o‘rganish va tahlil qilish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Kurash, malakali kurashchi qizlar, musobaqa jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы изучения и анализа методов психологической подготовки квалифицированных девушек-борцов к соревнованиям. Разработаны предложения и рекомендации по психологическому изучению и анализу системы соревновательной деятельности девушек-борцов.

Ключевые слова: борьба, квалифицированные девушки-борцы, процесс соревнований, психологическая подготовка.

Dolzarblik. Hozirgi davrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev tomonidan Jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor berilmoqda [1]. Buni keyingi yillardagi hukumatimiz tomonidan Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida ishlab chiqilayotgan va qabul qilinayotgan qaror va qonunlar yaqqol ko‘rsatib turibdi. Mamlakatimizda ommaviy sport turlariga, jumladan sport o‘yinlari,



yakkakurash turlari, milliy sport turlari va boshqa sport turlariga katta e’tibor qaratilmoqda. Buning natijasida esa, sportchilarimiz xalqaro yirik musobaqalarda munosib tarzda yurtimiz shon-shuhratini yuqoriga ko’tarishmoqda.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston kurashchi qizlari tomonidan oldinga katta qadamlar qo‘yildi. Milliy jamoamiz yildan-yilga dunyo miqyosidagi (Jahon chempionati va Osiyo o‘yinlari va Osiyo chempionati) musobaqalarda qatnashgan holda o‘z mavqelarini toboro yaxshilab borishmoqda [2].

Kurashda o‘quv-mashg‘ulotining samaradorligi uning musobaqa faoliyatiga chambarchas bog‘liq. Bu esa kurash tizimini psixologik boshqarishni o‘rganishni taqozo etadi. Shuning uchun bu masalaga alohida e’tibor berilib kelingan va bizningcha bu masalani o‘rganishga kelajakda ham e’tibor beriladi. Negaki, kurash boshqa hayotiy jarayonlar kabi, doimo o‘zgarishda va o‘sishda. Kurashda hozirgi davrda taktika, strategiya va sistema, psixologik metodlar doimo o‘zgarishda bo‘lmoqda. Shu bois musobaqa faoliyatini psixologik boshqarish har qanday davrda ham dolzarbligicha qolaversa kerak [4,5].

Kurash musobaqa faoliyati tizimini oxirgi yillardagi kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatyaptiki, bundan bir necha o‘n yil oldin ko‘rsatilayotgan kurash va hozirgi kurash orasida keskin farq va o‘zgarishlar ko‘zga tashlanadi. Shuning uchun kurashchi qizlarning musobaqa faoliyatini psixologik kuzatish va tahlil qilish dolzarb ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. Kurashchi qizlarni musobaqa faoliyati tizimini o‘rganish va tahlil qilish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Bizning tadqiqotlarimizda kurashchi qizlarning bo‘ladigan musobaqalarda ruhiy tayyorgarligini umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida amalga oshirish va bu sportchilarning ushbu konkret musobaqaga tayyorgarlikning vazifalarini yechish bilan bog‘liq ilmiy dalillar tahlil etildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Har bir kurashchi bellashuv oldidan, qolaversa bellashuv vaqtida murakkab ruhiy holatni his qiladi. Bu holat kurashchilarga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim kurashchilar bellashuvni ko‘tarinki ruhda o‘tkazadilar. Bu esa organizmning bo‘ladigan harakatlarini tayyorgarligini oshiradi. Ba’zi kurashchilarda esa qiziqish sustligi yoki loqaydlik, o‘ziga ishonmaslik, yutqazishdan qo‘rqish hollari sodir bo‘ladi. Bu esa organizmning tayyorgarligini susaytiradi, sportchining imkoniyatlari yo‘qqa chiqadi. Tayyorgarlik darajasiga ta’sir etadigan omillardan biri, bu bellashuvda bo‘ladigan ruhiy holatdir.

Ularga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Bo‘ladigan musobaqaning xususiyatlari va vazifalarni kurashchi qizlar tomonidan anglash;

2. Bo‘ladigan musobaqalarning aniq sharoitlarini o‘rganish, vaqti, joyi, yoritishini, harorati va hokazolar;



3. Raqibning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish va ularni hisobga olib qilinadigan harakatlariga tayyorgarlik ko'rish.

4. Ayni vaqtda o'zining imkoniyatlarini baholash va anglash;

5. Bellashuv oldidan paydo bo'lgan salbiy tuyg'ularni yengish;

6. Bo'ladigan bellashuvda oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarishda o'z kuchiga va imkoniyatiga qattiq ishonchini shakllantirish.

Musobaqalarni boshlanishi kuchli hayajonni keltirib chiqaradi, natijada ruhiy holat o'zgaruvchan bo'lib qoladi, bu holat o'rnini tezda mazmun e'tibori bilan mutlaqo boshqacha holat egallaydi, kurashchi qizning salga jahli chiqib ketaveradi. Sirtidan bu o'zgarishlar oyoq va qo'l titrashida, ko'p terlashda nutq faoliyatining aktivlashuvida va boshqalarda ko'rinadi. Ba'zan aksincha ham bo'lishi mumkin. Bellashuv oldidan sportchi qizlarda shunday loqaydlik paydo bo'ladiki, bunda ruhiy jarayonlar sustlashadi. Uyqu bosib, musobaqada ishtirok etish hohishi yo'qoladi, o'z kuchiga ishonchsizlik, kuch-quvvatning kamayishi kuzatiladi, idrok, diqqat, tafakkur jarayonlari sekinlashadi.

Sirtidan bu holat yuzda oqarish, nafas olish suratining o'zgarishi, sovuq ter chiqishi, og'iz qurishi va boshqalarda ko'rinadi. O'z-o'zini tinchlantirish holati irodani kuchlantirishda tayyorgarlikning yo'qligida o'z kuch va imkoniyatlariga ortiqcha baho berishda, raqib kuchini nazarga ilmaslikda va boshqalarda ifodalanadi.

Biz salbiy tuyg'ularni maxsus usullar yordamida yengish uchun quyidagi tadbirlarni qo'lladik:

1. Kurashchi qizlar kuchli hayajonli ishonchsizlikni sirtiga chiqarmasligi kerak. Aksincha, butun harakatlari bilan o'zining tetikligini ifodalashga intilishi zarur. Salbiy hislarni ongli ravishda bosish sportchi harakatlarini tezlashishiga yordam beradi.

2. Badan qizdirishda ortiqcha hayajonlanish yoki tushkunlik holatini yengib o'tishga beradigan mashqlar va harakatlar bajarish.

3. Chuqurligi, tezligi, tozaligi, ritmi va davomiyligi jihatidan turlicha maxsus nafas olish mashqlari yordamida nafas olishni erkin boshqarish.

4. Sportchi qizlarga tinchlantiruvchi yoki qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatuvchi maxsus uqalash.

5. Turli sezgi organlari avvalo ko'rish va eshitish a'zolariga ta'sir o'tkazish tinchlantiruvchi ta'sir o'tkazuvchi sayrlar, muzeylarga borish, baliq ovlash, kuyning emotsional holatga ta'siri hammaga ma'lum. Ba'zi holatda kuy titroq, sho'x kayfiyat uyg'otadi. Boshqasida tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Rang ham ma'lum ta'sirga ega. Masalan: qizil rang asabni qo'zg'atadi. Yashil rang esa tinchlantiradi.

6. So'z orqali ta'sir, so'z bilan insonni ko'nglini ko'tarishi, o'ziga ishonch uyg'otish, xursand qilish, tinchlantirish yoki aksincha, ko'nglini og'ritishi mumkin. So'z odamni o'ldirishi mumkin, kechirish mumkin, jangga boshlashi mumkin.

Xulosa. Kurash sport turining xususiyatlari inson psixologik rivojlanishining u yoki bu tarafiga ochiq iz qoldiradi, uning idrokiga, e'tiboriga, ongiga, xotirasiga,



tasavvuriga, his-tuyg'ulariga, sport psixologiyasida sportchi qizlarning ruhiy tayyorgarligi murakkab jarayon sifatida tekshiriladi va bu jarayonni shartli ravishda ikki bosqichga boldik: umumiy psixologik tayyorgarlik va ochiq musobaqaga (o'yinga) psixologik tayyorgarlik. Bu psixologik tayyorgarlik turlarining har biri o'zining vazifalarini yechadi, shu bilan birga ular o'zaro bog'liq degan xulosaga keldik. Biz qo'llagan uslublar sportchi qizlarning ruhini ko'tardi. G'alabaga erishish uchun bo'lgan kuchli istak, ko'pincha kuchli raqib ustidan zafar qozonishga olib keladigan tuyg'ularni junbushga keltirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).
 - Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., “ITA Press” nashr., 2014 y. 78-b.
 - F.A.Kerimov. “Кураш назарияси ва услубияти” Тошкент -2003.
 - N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati”., Darslik. T., 2018.
 - A.R.Taymuratov “Kurash nazariyasi va uslubiyati”., O'quv qo'llanma. T. 2020.

INTENSIV-ORALIQLI USLUB YORDAMIDA AYLANMA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH

J.Xurramov

p.f.f.d (PhD), professor
Qarshi davlat universiteti
jasur_xurramov@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga va mashg'ulotlar jarayonida ularning organizmiga aylanma mashg'ulot uslubining ta'siri o'rganiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradigan intensiv-oraliqli aylanma mashg'ulot uslubining mashqlar majmuasidan foydalanib jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish haqida asosli dalillar keltirilgan.

Kalit so'zlar: "aylanma mashg'ulot, intensiv-oraliqli uslub, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar majmualari, maksimal test, maksimal takrorlashlar soni, tanaffuslar, to'xtamlar.

Аннотация. В данной статье исследуется влияние метода круговой тренировки на физическую форму учащихся и на их организм в процессе занятий. Приводятся обоснованные доводы в пользу организации и проведения занятий по физической культуре и спорту с использованием комплекса упражнений интенсивно-интервального метода круговой тренировки, повышающего уровень всесторонней физической подготовки.

Ключевые слова: круговая тренировка, интенсивно-интервальный метод, физическая подготовка, комплексы упражнений, максимальный тест, максимальное количество повторений, перерывы, паузы.



Кириш. Bugungi kunda ko‘plab o‘qituvchilar va murabbiylar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish, uni qiziqarli va samarali qilish, shuningdek, bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga katta e‘tibor qaratmoqdalar. Shu munosabat bilan, jismoniy tarbiya darslarining imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqaradigan aylanma mashg‘ulot uslubining turli variantlaridan samarali foydalanmoqdalar.

Aylanma mashg‘ulot – bu jismoniy mashqlarni qo‘llashning samarali tashkiliy-uslubiy shakli bo‘lib, jismoniy mashqlar majmuasini uzluksiz va izchil tarzda bajarish hisoblanadi. Aylanma mashg‘ulotlar aylanma tarzda bir nechta bekatlardan mashqlarni bajarib o‘tishdan iborat. Shuning uchun u aylana aylanma mashg‘ulot deb ataladi.

Aylanma mashg‘ulotlar 1952 yildan 1958 yilgacha ingliz mutaxassislari R. Morgan va G. Adamson tomonidan ishlab chiqilgan [1]. D. Fraktman [2] 1955 yilda aylanma mashg‘ulot uslubini qo‘llash yo‘llarini va yuklamalarni turli xil snaryadlarga taqsimlash zarurligini, bu esa tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikning rivojlanishiga yaxshi ta‘sir ko‘rsatgan va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishini asoslab bergan. Aylanma mashg‘ulotning uslublari va tamoyillari nemis mutaxassisi M. Sholix [3], rus olimlari X. Murtazin, L. Gerkan va V. V. Chunin [4, 5, 6] va boshqalarning asarlarida keltirib o‘tilgan. Adabiyotlarni o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalanish – alohida dars yoki butun o‘quv-mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yanada oqilona yo‘li bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi. Aylanma mashg‘ulot uslubi jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlari o‘quv dasturiga mos keladi, bolalar organizmiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, shuningdek dars zichligini oshirishga yordam beradi. Yuklamaning to‘g‘ri yo‘naltirilishi va taqsimlanishi esa qisqa vaqt ichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni muvaffaqiyatli rivojlantirishga imkon beradi. Aylanma mashg‘ulot uslubinig turli variantlarini jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llash samaradorligini o‘rganadigan tadqiqotlar bugungi kunda ham dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi: Intensiv-oraliqli ish uslubi bo‘yicha aylanma mashg‘ulotni tashkillashtirish va o‘tkazish xususiyatlari, hamda bu uslubning o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubini tadqiq qilishdir.

Tadqiqot vazifalari:

- intensiv-oraliqli ish uslubi bo‘yicha aylanma mashg‘ulotning afzalligi, samaradorligi, o‘quvchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilanishida va jismoniy sifatlarni takomillashtirishdagi ta‘sirini o‘rganish;
- pedagogik talablarni hisobga olgan holda intensiv-oraliqli uslubni modellashtirishda majmualarda ishlatiladigan aylanma mashg‘ulot ramziga muvofiq har bir mashqni tanlash, maksimal test yordamida maksimal takrorlashlar sonini



aniqlash, yuklamaning davomiyligi va hajmi, yuklamani oshirish imkoniyati, kiritiladigan tanaffuslar, to‘xtamlarni ko‘rib chiqib belgilash;

– intensiv-oraliqli uslubning qo‘llanilish sohasi va afzalliklari, hamda o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samaradorlik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va muhokama qilish. Intensiv-oraliqli ish uslubi bo‘yicha aylanma mashg‘ulotlarni tashkil etishning afzalligi shundaki, mashg‘ulot vaqtidan yanada tejimli, jihozlardan esa yanada oqilona tarzda foydalanish imkoni bo‘ladi. Barcha o‘quvchilar bir vaqtning o‘zida samarali mashq qilishlari mumkin. Ushbu uslub maktab o‘quvchilari uchun qiziqarli narsa va ularning tayyorgarligini oshirish uchun mashg‘ulotni tashkil etishning samarali vositasi hisoblanadi.

Intensiv-oraliqli ish uslubi bo‘yicha aylanma mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazish unumdorligi ushbu uslubning mohiyati bilan belgilanadi. Bunda shunday mashqlarni tanlash kerakki, standart vaqt (10-15 s) ichida 8-12 marta yoki vaqt cheklovisiz 8-12 marta bajarilishi mumkin bo‘lsin. Mashg‘ulot majmuasini tashkil etadigan 10 ta mashqdan kamida 5 tasi qo‘shimcha og‘irlik bilan bajarish kerak. Og‘irliklar standart o‘zgarmaydigan qarshilik (to‘ldirma to‘p, yakkacho‘p to‘sini, giryalar, qumli qoplar) yoki o‘zgaruvchan, sozlanishli qarshilik (shtanga, yig‘iladigan gantellar, nimchalar, manjetlar va b.) bo‘lishi mumkin.

Mashqlarning alohida seriyalari orasidagi to‘xtamlarning davomiyligi 30 dan 90 s gacha o‘zgarib turadi. Bitta aylanmadan so‘ng 3-5 daqiqa tanaffus beriladi.

Variantlar:

1. Har bir “bekat” da 10 dan 15 s gacha standart mashg‘ulot vaqt davomida mashq qiladilar. So‘ngra 30 dan 90 s gacha to‘xtam qilinadi. To‘xtam davomiyligi maksimal quvvatning taxminan 75% zo‘r berish intensivligi va taqdim etilgan mashg‘ulot samarasidan kelib chiqadi.

2. Har bir mashq maksimal 8-12 marta vaqt cheklovisiz, lekin ravon (uzluksiz) sur‘atda takrorlanadi. To‘xtamning davomiyligi minimum 30 s dan maksimal 180 s gacha o‘zgarib turadi. 1-variantda bo‘lgani kabi, har bir mashq maksimal quvvatning taxminan 75% bilan amalga oshiriladi. Oraliqlarda mashg‘ulot samarasini ta‘minlashda muhim bo‘lgan bo‘shashish va cho‘zilish mashqlaridan foydalaniladi.

Qo‘llanilish sohasi.

Sport mashg‘ulotlari: yengil atletika-1-variant (sprinterlar, sakrovchilar uchun), 2-variant (itqituvchilar, uloqtiruvchilar, sakrovchilar uchun); barcha to‘p o‘yinlari – 1-variant; sport gimnastikasi –2-variant; boks – 1-variant; dzyudo – 1 va 2-variantlar.

Maktabdagi jismoniy tarbiya: 7-sinf dan 11-sinf gacha standartlashtirilgan, odatda qarshilik ko‘rsatadigan mashqlar uchun $\frac{MTS}{2}$ dan $\frac{3MTS}{4}$ gacha miqdorlar qo‘llaniladi. Qo‘shimcha og‘irlik sifatida to‘ldirma to‘plar, qum qoplari (10-15 kg), yakkacho‘p to‘sini, gimnastika skameykaları, giryalar (10-15 kg) va sherik (taxminan bir xil vazn) dan foydalanish mumkin.



Maktab jismoniy tarbiyasi uchun 1-variant ayniqsa mos keladi, ya'ni standart mashg'ulot vaqti 10 s dan 15 s gacha va standart to'xtamlar 30 s dan 45 s gacha. Biroq, shuni yodda tutish kerakki, faqat jonli mashg'ulot tempiga ruxsat berilgan bo'lsada, alohida seriyalar uchun hech qanday vaqt cheklovini talab qilish mumkin emas. Maktab jismoniy tarbiya darslarida bu juda qiyin bo'lar edi.

Mashqlar o'rganilgandan so'ng, birinchi maksimal test bo'yicha, shuningdek, aylanma mashg'ulotning allaqachon tavsiflangan variantlari bo'yicha ham sinovlar o'tkaziladi. Harakat darajasi odatda maksimal quvvatning taxminan 75% ini tashkil qiladi. Maktab jismoniy tarbiyasida individual mashg'ulot miqdorlari $\frac{MTS}{2}$ dan

$\frac{3MTS}{4}$ gacha (MTS -maksimal takrorlashlar soni) bo'lgan kattaliklarda belgilanadi.

Sport mashg'ulotlarida ham, maktab jismoniy tarbiyasida ham ushbu uslub bo'yicha aylanma mashg'ulotlar quyidagi jihatlarda amalga oshirilishi mumkin:

1. Aylanma mashg'ulotning ramziga muvofiq tanlangan mashqlar birin-ketin amalga oshiriladi, ya'ni 1-mashqdan keyin 2-mashq va boshqalar, birdan uch aylanmagacha.

2. Aylanma mashg'ulot ramziga muvofiq tanlangan har bir mashq ketma-ket 3 ta seriyada amalga oshiriladi (har bir seriyada taxminan 10 ta takrorlash); ya'ni, 1-sonli mashqning birinchi seriyasidan va dozalangan to'xtamdan so'ng, ushbu mashqning 2 va 3-seriyalari (tegishli to'xtamlar bilan), so'ngra 2-"bekat" ga o'tiladi va xuddi shu tarzda 2-sonli mashq bajariladi va hokazo. Ushbu turdagi mashqlar Amerikaning "body building" tizimiga mos keladi. Uchta davomli mashqlar seriyasining ta'sirotlari yig'indisi tufayli har bir mushak guruhiga yanada ko'proq intensiv yuklamaga erishiladi. Charchoq, xuddi bitta mushak guruhida to'plangandek, tezroq o'sib boradi, shuning uchun 3-seriyadagi maksimal quvvatning taxminan 75% i uchun belgilangan mashg'ulot miqdori deyarli yoki to'liq maksimal bo'ladi. Shunday qilib, bu mushak guruhi, asosan 3-seriyada, anaerob sharoitda yuqori achitqi darajada ishlashi kerak. Faqat keyingi mashqqa o'tish bilan ushbu mushak guruhi uchun faol dam olish boshlanadi.

Xulosalar. Intensiv-oraliqli ish uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulotlar tashkil etilishi va o'tkazilishi, shuningdek, birinchi maksimal testni aniqlash bo'yicha boshqa aylanma mashg'ulot variantlaridan farq qiladi. Bu intensiv-oraliqli ish uslubi va uning fiziologik ta'siri bilan bog'liq. Har bir "bekat" dagi o'quvchilar yoki sportchilar bir vaqtning o'zida mashq qilmaydilar, lekin 2-3 kishidan iborat bo'lib, vazifani navbatma-navbat bajaradilar. Bu 8-12 marta takrorlashni o'z ichiga olgan seriyadan keyin yuklama va dam olish yoki mashg'ulot vaqti va to'xtam o'rtasidagi fiziologik jihatdan asosli munosabatni ta'minlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка. – Лондон, 1958. 78 с.
2. Фрактман Б.Д. Методика увеличения плотности урока по физическому



воспитанию //Теория и практика физической культуры. – 1955. – №3. – С. 37-39.

3. Шолих М.С. Круговая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 165 с.

4. Муртазин Х.М. Применение кругового метода на занятиях отделения легкой атлетики //Физ.воспитание студентов: Сб. – Казань, 1967. – №1. – С. 113.

5. Геркан Л.В. Реферат статьи М. Шолиха // Теория и практика физической культуры. – 1965 г. – №11, 12. – С. 16.

6. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. Теория и практика физической культуры и спорта. – М., 2001. – 46 с.

YANGI O‘ZBEKISTONDA KIBERSPORTNI RIVOJLANTIRISH VA UNING ILMIY TAHLILI

Madumarov Talantbek Tolibjonovich

*Yoshlar masalalari va ma'naviy marifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektori
Andijon davlat universiteti*

Annotatsiya. Mazkur maqolada kibersportlar haqida va O'zbekistonda kibersportning rivojlanishi haqida fikr va mulohazalar berib o'tilgan. Shuningdek kibersport o'yinlari, ularning tuzilishi va o'yin o'tqazilishi haqida kengroq yoritilgan.

Калит сўзлар: Elektron sport, tarafdorlar kibersporti, video o'yinlar madaniyati, kibersport video o'yinlar sanoati, onlayn oqimli media-platformalar.

Abstract. In this article, thoughts and opinions are given about cyber sports and the development of cyber sports in Uzbekistan. Also, cyber sports games, their structure and playing are covered in more detail.

Keywords: eSports, fan eSports, video game culture, eSports video game industry, online streaming media platforms.

Аннотация. В данной статье собраны мысли и мнения о киберспорте и развитии киберспорта в Узбекистане. Также более подробно рассмотрены киберспортивные игры, их структура и проведение.

Ключевые слова: киберспорт, фанатский киберспорт, культура видеоигр, индустрия киберигровых видеоигр, платформы потокового онлайн-медиа.

Kibersport (*Esport* - elektron sport deb ham ataladi) video o'yinlardan foydalangan holda raqobat shaklidir. Kibersportlar ko'pincha uyushgan, ko'p o'yinchili video o'yin musobaqalari shaklida bo'ladi, ayniqsa professional o'yinchilar o'rtasida, yakka tartibda yoki jamoa bo'lib uyushtiriladi. Uyushtirilgan musobaqalar uzoq vaqtdan beri video o'yinlar madaniyatining bir qismi bo'lib kelgan bo'lsa-da, ular asosan havaskorlar o'rtasida 2000-yillarning oxirigacha, professional geymerlar va tomoshabinlarning ushbu tadbirlarda jonli translyatsiya orqali ishtirok etishi mashhurlikning katta o'sishiga olib keldi. 2010-yillarga kelib, kibersport video o'yinlar sanoatida muhim omil bo'lib, ko'plab o'yin ishlab chiquvchilari turnirlar va boshqa tadbirlarni faol ravishda loyihalashtirib, mablag' bilan ta'minladilar.

Kibersport bilan bog'liq eng keng tarqalgan videoo'yin janrlari jang, karta, jangovar royale va real vaqtda strategiya (RTS) o'yinlaridir. League of Legends



World Championship eng, Dota 2's International eng, maxsus jangovar o‘yin Evolution Championship Series eng, Intel Extreme Masters eng kabi turnirlar kibersportda eng mashhurlar orasidadir.

Boshqa ko‘plab musobaqalar Overwatch ligasi kabi homiylik ostidagi jamoalar bilan bir qator liga o‘yinlaridan foydalanadi. Kibersportning haqiqiy sport musobaqasi sifatida qonuniyligi so‘roq ostida qolsa-da, ular Osiyodagi ba’zi ko‘pmillatli tadbirlarda an’anaviy sport turlari bilan bir qatorda namoyish etilgan, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi ham ularni bo‘lajak Olimpiya tadbirlariga kiritish masalasini muhokama qilgan. 2010-yillarning oxiriga kelib, bu taxmin qilingan

kibersportning umumiy auditoriyasi 454 million tomoshabinga yetdi, daromad 1 milliard AQSh dollaridan oshdi, Xitoy 2020-yilda jahon kibersport daromadining 35 foizini tashkil qildi. Onlayn oqimli media-platformalarning, xususan, YouTube va Twitchning ommalashib borishi kibersport musobaqalarining o‘sishi va targ‘ibotida markaziy o‘rinni egalladi. Tomoshabinlarning qariyb 85% erkaklar va 15% ayollar bo‘lishiga qaramay, ko‘pchilik 18 yoshdan 34 yoshgacha bo‘lgan tomoshabinlar bilan birga, ayol geymerlar ham professional tarzda o‘ynay boshlashdi. Kibersportning mashhurligi va tan olinishi birinchi marta Osiyoda sodir bo‘ldi, Xitoy va Janubiy Koreyada sezilarli o‘sishni ko‘rdi.

Katta videoo‘yinlar sanoatiga qaramay, Yaponiyada kibersport nisbatan kam rivojlangan, bu asosan pullik professional o‘yin turnirlarini taqiqlovchi qimor o‘yinlariga qarshi keng qonunlari bilan bog‘liq. Osiyodan tashqarida esports Yevropa va Amerikada ham mashhur bo‘lib, mintaqaviy va xalqaro tadbirlar ushbu mintaqalarda o‘tkaziladi.

Boshlang‘ich tarix (1972—1989). Ma’lum bo‘lgan eng qadimgi videoo‘yinlar musobaqasi 1972-yil 19-oktyabrda Stanford universitetida Spacewar o‘yini uchun bo‘lib o‘tdi. Stanford talabalari "Intergalactic spacewar olympics"ga taklif qilindi, uning bosh sovrini Rolling Stounga bir yillik obuna bo‘ldi, Bryus Baumgart besh kishidan iborat bo‘lgan turnirda g‘olib chiqdi va Tovar(shaxs) va Robert E. Maas jamoaviy musobaqada g‘olib chiqdi. Yaponiyadagi umummilliy arkada videoo‘yinlar turniri, "the All Japan TV Game Championships" 1974-yilda Sega eng tomonidan Yaponiyada o‘tkazildi.

Turnir Sega tomonidan mamlakatda videoo‘yinlar o‘ynash va sotishni rag‘batlantirish uchun mo‘ljallangan edi. Yaponiya bo‘ylab 300 ta joyda mahalliy turnirlar bo‘lib o‘tdi,^{[14][15][16]} so‘ngra butun mamlakat bo‘ylab o‘n olti finalchi Tokiodagi Tinch okean mehmonxonasida so‘nggi saralash bosqichlarida ishtirok etdi. Sovrinlar qatoriga televizorlar (rangli va oq-qora), kasetali magnitofonlar va tranzistorli radiolar kiritildi. Sega ma’lumotlariga ko‘ra, turnir arcade o‘yinlari sanoatida "eng katta voqea bo‘ldi" va unda Yaponiyaning yetakchi gazetalari va dam olish sanoati kompaniyalari a’zolari ishtirok etishdi. 1984-yilda Konami va Centuri



birgalikda Yaponiya va Shimoliy Amerika bo‘ylab milliondan ortiq o‘yinchilarni jalb etgan xalqaro yengil atletika arcade o‘yinlari musobaqasini o‘tkazdilar. 1984-yilda Play Meter buni "yilning eng shov-shuvli hodisasi" va "sanoatda ilgari erishilmagan miqyosdagi voqea" deb atagan. 2016-yil holatiga ko‘ra, u Ginnesning rekordlar kitobiga ko‘ra, barcha davrlarning eng katta uyushgan video o‘yinlar musobaqasi bo‘yicha rekordga ega.

1988-yilda Netrek o‘yini 16 tagacha o‘yinchi uchun mo‘ljallangan Internet o‘yini bo‘lib, deyarli butunlay o‘zaro faoliyat platformali ochiq kodli dasturiy ta‘minotda yozilgan. Netrek uchunchi Internet o‘yini, ochiq o‘yin serverlarini topish uchun metaserverlardan foydalanadigan birinchi Internet o‘yini va doimiy foydalanuvchi ma‘lumotlariga ega bo‘lgan birinchi o‘yin edi. 1993-yilda u Wired jurnali tomonidan "birinchi onlayn sport o‘yini" sifatida e‘tirof etilgan.

Onlayn videoo‘yinlarning o‘sishi (1990—1999). Jang o‘yini Street Fighter II (1991) ikki o‘yinchi o‘rtasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri, turnir darajasidagi raqobat tushunchasini ommalashtirdi.^[20] Ilgari videoo‘yinlar eng yaxshi o‘yinchini aniqlash uchun ko‘pincha yuqori ballga tayanar edi, biroq bu Street Fighter II bilan o‘zgardi, bunda eng yaxshi o‘yinchini aniqlash uchun to‘g‘ridan-to‘g‘ri “yuzma-yuz” bir-birlariga qarshi turishardi. 1990-yillarda Street Fighter va Marvel vs. Capcom kabi jangovar o‘yinlarning mashhurligi 1996-yilda xalqaro Evolution

Championship Series kibersport turniriga asos soldi. 1990-yillardagi yirik kibersport turnirlari qatoriga 1990-yilgi Nintendo Jahon chempionati ham kirdi, u Qo‘shma Shtatlar bo‘ylab gastrollarda bo‘lib o‘tdi va o‘zining finalini Kaliforniyadagi Universal Studios Hollywoodda o‘tkazdi. Nintendo 1994-yilda Nintendo PowerFest 94 deb nomlangan Super Nintendo Entertainment System uchun ikkinchi jahon chempionatini o‘tkazdi.

Kaliforniyaning San-Diego shahrida bo‘lib o‘tgan finalda 132 nafar finalchi ishtirok etdi. Mayk Larosi 1-o‘rinni oldi. Blockbuster Video, shuningdek, 1990-yillarning boshlarida GamePro jurnali bilan hamkorlikda o‘tkazilgan o‘zlarining Jahon Chempionatlarini o‘tkazdi. AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya, Avstraliya va Chili fuqarolari tanlovda qatnashish huquqiga ega edilar. 1994-yilgi chempionat o‘yinlari NBA Jam va Virtua Racingdan tashkil topgan edi.

Global turnirlar (2000-yildan hozirgi kungacha). Janubiy Koreyada kibersportning o‘sishiga 1997-yilgi Osiyo moliyaviy inqirozidan keyin Internet tarmoqlarining ommaviy qurilishi ta‘sir ko‘rsatdi.^[23] Shuningdek, o‘sha paytdagi ishsizlik darajasi ko‘p odamlarni ishsiz qolganda nima qilish kerakligini izlashga majbur qilgan deb taxmin qilinadi. Janubiy Koreyada esportning bunday o‘sishiga shaxsiy kompyuter portlashi deb nomlanuvchi Komany uslubidagi internet-kafe o‘yin markazining keng tarqalgani sabab bo‘ldi. Sport sifatida tasniflash[tahrir. Raqobatbardosh videoo‘yinlarni sport sifatida belgilash munozarali



mavzudir.

Tarafdorlar kibersport tez o‘tib borayotgan "noan'anaviy sport" bo'lib, "ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish, aniq vaqt va mohirlik bilan bajarishni" talab qiladi, deb ta'kidlaydilar. Boshqalar, sport jismoniy tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, deb da'vo qiladi va kibersportni aqliy sport sifatida tasniflashni afzal ko'radi. ESPN(Entertainment and Sports Programming Network)ning sobiq prezidenti Jon Skipper 2014-yilda kibersportni “sport emas” deb ta'riflagan. Rossiya 2001-yil 25-iyulda kibersportni rasmiy sport sifatida tasniflagan birinchi davlat edi. Rossiya sportidagi bir qator islohotlardan so'ng, u 2004-yil 12-martda yana sport sifatida tasniflandi. 2006-yil iyul oyida u yangi sport standartlariga mos kelmagani uchun sport fanlari ro'yxatidan olib tashlandi. 2016-yil 7-iyulda Sport vazirligi kibersportni sport reestriga qo'shishga qaror qildi va 2017-yil 13-aprelda kibersport yana rasmiy sport intizomiga aylandi.

Videoo'yinlar o'ziga qaram qilishi haqidagi xavotirlarga qaramay, Xitoy 2003-yilda kibersportni haqiqiy sport sifatida tan olgan birinchi davlatlardan biri edi. Bundan tashqari, 2019-yil boshiga kelib, Xitoy esports o'yinchilarini Inson resurslari va ijtimoiy xavfsizlik vazirligining kasb-hunar mahoratini sinovdan o'tkazish boshqarmasi tavsiyalari doirasida rasmiy kasb sifatida tan oldi. 2019-yil iyul oyiga kelib, 100 000 dan ortiq odam o'zlarini professional o'yinchi sifatida ro'yxatdan o'tkazdi va vazirlik besh yil ichida ushbu kasbda 2 milliondan ortiq bunday odamlarni kutayotganini aytdi. 2013-yilda Kanadalik League of Legends o'yinchisi Denni "Shiphtur" Le "Xalqaro tan olingan sportchilar" toifasi bo'lgan Amerika P-1A vizasini olgan birinchi professional o'yinchi bo'ldi. 2014-yilda Turkiya Yoshlar va sport vazirligi professional o'yinchilarga esports litsenziyalarini berishni boshladi. Filippinda ham 2017-yil Iyul oyida shu kabi holatlar kuzatildi. 2016-yilda Fransiya hukumati kibersportni tartibga solish va tan olish loyihasi ustida ishlay boshladi. 2020-yilda Stokgolmda bo'lib o'tishi rejalashtirilgan The International 2021 chempionati oldidan Shvetsiya Sport Konfederatsiyasi 2021-yil iyun oyida esportsni sport tadbiri sifatida tan olishni rad etish uchun ovoz berdi, bu esa Valvening xalqaro o'yinchilar uchun sayohat vizalari bo'yicha tadbirni qanday tashkil qilgani haqidagi rejalarni xavf ostiga

qo'ydi. Valve o'yinchilarni joylashtirish uchun Shvetsiya bilan ishlashga harakat qildi, ammo oxir-oqibat tadbirni Ruminariyaga o'tkazdi.

Olimpiya o'yinlarining tan olinishi. Olimpiya o'yinlari, shuningdek, sportni qonuniylashtirishning potentsial usulidir. 2017-yil oktabr oyida Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tomonidan o'tkazilgan sammitda e'tirof etildiki, “Raqobatbardosh” sport turlarini sport faoliyati sifatida ko'rib chiqish mumkin va o'yinchilar shu bilan



solishtirish mumkin bo‘lgan shiddat bilan tayyorgarlik ko‘rishadi va mashq qiladilar. Ammo Olimpiada uchun ishlatiladigan har qanday o‘yinlar "Olimpiya harakati qonun qoidalariga" mos kelishini talab qilinadi. Andy Stoutning yana bir maqolasiga ko‘ra, 2017 Worlds Esports musobaqasini 106 million kishi tomosha qilgan. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi prezidenti Thomas Bach Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi shiddatli o‘yinlar va sport uchun global sanksiya organining yo‘qligidan qiynalayotganini ta’kidladi. Bach ko‘plab olimpiya sport turlari haqiqiy zo‘ravonlik jangidan kelib chiqqanligini tan oldi, lekin „sport buning madaniyatli ifodasidir. Agar sizda kimnidir o‘ldirish haqida bo‘lgan elektron o‘yinlar bo‘lsa, buni Olimpiya qadriyatlarimizga moslashtirib bo‘lmaydi“.

Shu sababli, XOQ ularga NBA 2K yoki FIFA seriyalari kabi haqiqiy sportni taqlid qiladigan o‘yinlarga asoslangan ko‘proq videoo‘yinlarni ma‘qullashni taklif qildi. Professional raqobatchilar orasida bir qator o‘yinlar mashhur. 1990-yillarning o‘rtalarida paydo bo‘lgan turnirlar jangovar o‘yinlar va birinchi shaxs otishmalarining mashhurligi bilan bir vaqtga to‘g‘ri keldi, ular hali ham sodiq muxlislar bazasini saqlab kelmoqda. 2000-yillarda strategiya o‘yinlari Janubiy Koreya internet-kafelarida juda mashhur bo‘lib, butun dunyo bo‘ylab kibersport rivojlanishiga hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatdi. Musobaqalar ko‘plab nom va janrlar uchun mavjud, ammo 2020-yillarning boshlarida eng mashhur o‘yinlar Counter-Strike: Global Offensive, Call of Duty, Legends League, Dota 2, Fortnite, Rocket League, Valorant, Hearthstone, Super Smash Bros. Melee, StarCraft II va Overwatch o‘yinlari bo‘ldi. Hearthstone, shuningdek, 2014-yilda chiqarilganidan beri raqamli kolleksiya karta o'yini janrini ommalashtirdi. 2017-yilda O‘zbekiston kibersport assosiasiyasi tashkil etilgan. U Rossiya kompyuter sporti federasiyasi, Asian E-Sport Federation va boshqalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘ygan. O‘zbekistonda kibersport rasman alohida sport turiga aylandi va kibersport bo‘yicha bakalavriat yo‘nalishlari ochilishi e’lon qilindi.

Foydalangan adabiyot

1. Kazakov R. T. et al. Multimedia systems and distance learning techniques in sports sox //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. Training in international wrestling techniques and tactics //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
3. Yusupova N. R. Socio-gender aspects of modern women's sports //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 118-124.
4. Kazakov R. T. The main physical qualities of athletes //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 719-725.

MAZMUNÍ

DENE TÁRBIYA HÁM SPORT.....	4
M.Mirqosimov. Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati.....	4
Z.Utayev Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni oyoq assimetriyasi farqini aniqlash.....	10
T.Alimov. Yengil atletika orqali futbolchilarning tezlik qobiliyatlarini shakllantirish.....	16
Sh.Norqulov. Voleybolda xizmat ko‘rsatishni takomillashtirish vositalari va usullari.....	20
O.Karimboyev, M.Ismailov, Yosh og‘ir atletikachi sportchilarning tezlik va kuch qobiliyatini oshirish usullari	25
A.Jo‘rayev. Gimnastika vositalari orqali oliy ta‘lim muassasalari talabalarini kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish.....	29
O.Muqimov. Sportchilarni tarbiyalashda gigienik, Psixologik - pedagogik tarbiyaning o‘rni.....	35
B.Ro‘ziqulov. Talabalarning jismoniy madaniyatini rivojlantirishning integrallashgan tarbiya texnologiyalari.....	38
I.Boymurodov Yakka kurash turlari integratsiyasi asosida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	49
D.Hakimov futbol sport turi bilan shug‘illanuvchi 16-17 yoshli qizlar jamoasi darvozabonlarining texnik-taktik harakatlarini aniqlash samaradorligi.....	54
M.Yo‘ldosheva Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanini o‘qitishda qo‘llaniladigan ta‘lim texnologiyalari.....	57
O.Amirqulov. Talaba-yoshlar uchun sport va sog‘lomlashtirish basketboli...63	
Ғ.Ражапов. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари.....	67
V.Sultonov jismoniy tarbiya va sport sohasi tadqiqotlariga ilmiy sharh: muammodan amaliy natija sari.....	70
O‘.Umurzaqov. “Har bir bitiruvchiga bittadan uyushmagan yosh” dasturi bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining faoliyatini takomillashtiruvchi vosita sifatida.....	72
S.Kobilov Shaxs jismoniy barkamolligi talqini. (o‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari misolida).....	77
A.Tursunqulov, A.Qurbanov, R.Sultanov. Aholi salomatligini mustaxkamlashda piyoda yurishni tabaqalashtirilgan dasturini shakllantirish asoslari.....	81
E.A.Tursunqulov N.I.Isoyev R.T.Sultanov. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga sog‘lomlashtiruvchi skandinavcha yurishni qo‘llash bo‘yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini asoslash.....	87
Мамазиятов Д.Б., Н.Ж.Мардонов Особенности воспитательной работа	

при обучении студентов олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций.....	95
M.Shukurov Boshlang'ich tayyorlov bosqichida yakkakurashchilarni texnik usullariga o'rgatishda klaster uslubidan foydalan holda takomillashtirish.....	103
D.Tilloyev. Olimpizm va olimpiya harakati ta'limida o'quvchi yoshlarni tarbiyalashdagi ahamiyati.....	109
A.Холматов. Дзюдочилар мусобақа фаолиятини баҳолаш бўйича илғор тажрибалар таҳлили.....	113
B.Bekov. 16-17 yoshli futbolchilar mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash.....	118
E.Djurayev Musobaqa davrida malakali futbolchilarning texnik va taktik harakatlar samaradorligini aniqlash metodologiyasi.....	122
O.Qambarov Professional ta'lim muassasalari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini regional xususiyatlari.....	126
P.Botirova problems of intercultural approach in teaching professional english communication.....	132
D.Sadriddinova. B.Ermatovning o'zbek tilidan fransuz tiliga tarjimalari qiyosiy tahlili.....	135
E.Kurbanov Falsafiy kategoriyalar asosida o'qituvchilarini tarbiyaviy faoliyatga ma'naviy-axloqiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish dinamikasi.....	138
Sh.Tursunova Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining qobiliyatlarini rivojlantirishda kasbiy faoliyatga tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlar.....	142
M.Oktabrov Tasviriy san'at darslarida talabalarning kasbiy pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish.....	149
N.Ochilova. Teaching abilities in teaching.....	153
H.Очилова. Шахс креатив фикрлашувнида глобаллашувнинг аҳамияти...159	159
C.Сафарова Актуальные вопросы преподавания предмета госпитальной педагогики в высших учебных заведениях и её методическое обеспечение...165	165
T.Amanbaev. Raqamli texnologiyalar vositasida talabalarning turizm madaniyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning psixologik va pedagogik aspektlari.....	172
G.Janabergenova. Dialektik yondashuv asosida bo'lajak fizika o'qituvchilarining analitik fikrlashini rivojlanish metodikasi.....	180
N.Reymbaeva. Temurbeklar maktabi o'quvchilari uchun elektron darsliklar yaratishning pedagogik asoslari.....	189
M.Saporboyev, G.Xaitbayeva. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashda aylanma trenirovka metodi.....	198
S.Botirova oliy harbiy ta'limda kimyo fani o'qitilishining o'ziga xos jihatlari.....	202
S.Jabborova. Inklyuziv talimda o'qitish usullarini takomillashtirishda ijtimoiy muxitning ahamiyati.....	208

К.Джумабаева. Развитие читательской грамотности через персонализированные образовательные пути: роль адаптивных технологий...	212
Z.Botirova. The difference between teaching competence and teacher competence.....	216
Y.Axmedov. Harbiy kuchlarning jangovar qobiliyatini oshirishda jismoniy psixologik va taktik tayyorlikning uyg'unligi.....	219
Q.To'xtayeva. Paremiologik birliklarning semantik-funksional xususiyatlari.....	225
D.Salayev. Nutritsiologiya haqidagi tushuncha, vazifasi, maqsadi va rivojlanishi.....	230
A.Xolmatov. Dzyudochilar musobaqa faoliyatida hujum, himoya, qarshi hujum va ogohlantirishlar.....	235
B.Karimov. Jismoniy madaniyat jarayonida sport tayyorgarligini amalga oshirishni o'ziga xos xususiyatlari.....	237
O.Karaxonova. Talaбаларда саноген фикрлаш кўникмасини шакллантиришнинг дидактик асослари.....	240
Z.Nosirova. Talabalarning kitobxonlik darajasini oshirish asosida analitik tafakkurlarini rivojlantirishning pedagogik zaruriyat sifatida.....	248
Q.Suvonov. Yosh kurashchilarda qarshi hujum malakalarini shakllantirish va takomillashtirish.....	254
Sh.Nurov. Malakali basketbolchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish uslublari.....	256
O'Nuraliyeva. Malakali kurashchi qizlarni musobaqalarga psixologik tayyorlash.....	259
J.Xurramov. Intensiv-oraliqli uslub yordamida aylanma mashg'ulotlarni tashkil etish.....	262
T.Madumarov Yangi o'zbekistonda kibersportni rivojlantirish va uning ilmiy tahlili.....	266