“JAS AWLADTÍŃ TÁRBIYASÍNDA MILLIY SPORT OYÍNLARÍNÍŃ ÁHMIYETI: MASHQALA HÁM SHESHIMLERI”

“YOSH AVLODNI TARBIYASIDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI: MUAMMO VA YECHIMLARI”

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

atamasındağı respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciya

MATERIALLARÍ

Nókis 2024

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“DENE TÁRBIYASÍ TEORIYASÍ HÁM GUMANITAR PÁNLER” KAFEDRASÍ

“JAS AWLADTÍŃ TÁRBIYASÍNDA MILLIY SPORT OYÍNLARÍNÍŃ ÁHMIYETI: MASHQALA HÁM SHESHIMLERI”
RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ
2024 jıl, 5-6 noyabr

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI NUKUS FILIALI
“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA GUMANITAR FANLAR” KAFEDRASI

“YOSH AVLODNI TARBIYASIDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI: MUAMMO VA YECHIMLARI”
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI
2024 yil, 5-6 noyabr

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ГУМАНИТАРНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ»
НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»
5-6 ноябрь , 2024 года

Konferenciyanı shólkemlestiriw komiteti:

Erimbetov B.K.	Direktor, p.i.b.f.d. (PhD), professor – shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵı
Mambetnazarov I.M.	Ilimiy isler hám innovaciyalar boyınsha direktor orınbasarı, p.i.b.f.d. (PhD), Docent - shólkemlestiriw komiteti hám redkollegiya baslıǵınıń orınbasarı
Mirjamolov M.X.	Dene tárbiya hám sport ilimiy izertlew instituti direktori P.i.d., (DSc) Docent - aǵza
Utemuratov B.B.	Oqıw isleri boyınsha direktor orınbasarı - aǵza
Ametova S.G.	Ilimiy izertlewler, innivaciyalar hám ilimiy pedagog kadrlar tayarlaw bólimi injeneri - aǵza
Nurishov D.S.	Sport túrleri fakulteti dekanı - aǵza
Kuralbaev A.K.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası baslıǵı - aǵza
Seytmuratov T.Sh.	«Sport oyınları» kafedrası baslıǵı p.i.b.f.d. (PhD), - aǵza
Toylibaev S.M.	«Jeke gúres hám tábiyiy pánler» kafedrası baslıǵı, docent - aǵza
Arzımbetov T.T.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası w.a docent, ps.i.b.f.d (PhD) - aǵza
Kalillaeva U.A.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası assistent-oqıtıwshısı, ps.i.b.f.d (PhD) - aǵza
Djumaniyazova T.A.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası docenti - aǵza
Shaniyazov R.J.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası úlken oqıtıwshısı - aǵza
Allambergenova B.K.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası assistent-oqıtıwshısı - aǵza
Astankulova D.F.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
Nurmedov N.A.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
Erejepov I.Y.	«Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası stajyor-oqıtıwshısı - aǵza
Mambetiyarov N.S.	gumanitar pánler

«Dene tárbiyası teoriyası hám r »

kafedrası stajyor-oqıtıwshısı – Juwaplı xatker

QUTLÍQLAW SÓZI

Ózbekstan Respublikası Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tárepinen Olimpiya hám Paralimpiya sport túrlerin en jaydırıw hám rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılıp kelmekte. Bundaǵı kútiletuǵın maqset jaslarımızdı hár tárepleme rawajlanǵan hám salamat etip tárbiyalaw bolıp esaplanadı.

Bul boyınsha prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev 2018 jıl 5 martta qabıl etilgen "Dene tárbiyası hám sport tarawında mámleket basqarıwı sistemasın tupten jetilistiriw ilajları haqqında"ǵı 5368-sanlı Pármanı, 2020 jıl 24 yanvardaǵı "Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı jáne de jetilistiriw hám rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı 5924-sanlı Pármanı, hám bir qatar húkimetlik qararlarında sport túrlerin rawajlandırıw menen birge Olimpiya hám Paralimpiya sport oyınlarına puxta tayarlıq kóriwge úlken itıbar berilip atır. Bunıń hámmesi Prezidentimiz hám húkimetimizdiń sportqa bolǵan ayrıqsha itibarınıń dáleli bolıp tabıladı.

Búgin biz "Jas awladtıń tárbiyasında milliy sport oyınlarınıń áhmiyeti: mashqala hám sheshimleri" temasındaǵı ilimiy-ámeliy konferenciyamızdı ashıw ushın jıynalandıq. Bul ilaj tek ǵana sport emes, al jaslar tárbiyasında milliy qádiriyatlarımızdı saqlaw hám rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.

Milliy sport oyınları biziń mádeniy miyrasımızdıń ajıralmas bólegi bolıp esaplanadı. Olar tek ǵana fizikalıq salamatlandırıw emes, al jas áwladtı watansúyiwshilikke, jámáátlilik hám tártipke úyretiwde de úlken rol atqaradı. Búgingi kúnde, globallasıw procesinde, milliy sport oyınlarımızdı saqlap qalıw hám olardı jaslar arasında ǵalabalıq en jaydırıw biziń tiykarǵı wazıypalarımızdan biri.

Konferenciyamız dawamında milliy sport oyınlarınıń jaslar tárbiyasındaǵı ornı, olardı rawajlandırıw hám ǵalabalıq en jaydırıw jolları, sonday-aq, bul baǵdardaǵı mashqalalar hám olardıń sheshimleri haqqında pikir alısamız. Bul ilaj nátiyjesinde biz jańa ideya hám usınıslardı islep shıǵıwımız hám olardı ámeliyatqa engiziwimizge isenemen.

Mámleketimizde dene tárbiyası hám sport tarawın rawajlandırıw boyınsha húkimetimiz tárepinen kóplep sistemalı reformalar alıp barılmaqta. Bul tarawda ámelge asırılıp atırılǵan ózgerislerdiń tiykarǵı maqseti xalqımızdıń salamatlıǵın elede bekkemlewge qaratılǵanı sózsiz.

Usı reformalardıń tiykarında hár bir sport túrin rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılıp atır.

Búgingi kúnde iskerligimizdiń jemisi sıpatında hár bir sport túrin rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıp, onıń rawajlanıwına ayrıqsha kewil bólip atırmız. Dene tárbiya hám sporttağı mashqalalar menen birge milliy sport oyınlarınıń áhmiyeti, mashqala hám sheshimleri milliy sport túrleri boyınsha tájiriybeli qánigeler tayarlawdıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarların úyreniw hám rawajlandırıp barıw dáwir talabı bolıp esaplanadı.

Búgingi konfrenciya sheńberinde dene tárbiya hám sport boyınsha jetik qánigelerdiń óz-ara tájiriybe almasıwı, úlken sporttağı mashqalalardıń sheshimin birgelikte tabıw boyınsha óz-ara kelisimler dúziw, tarawdı rawajlandırıw boyınsha ilajlardı islep shıǵıw gózlengen. Joqarı oqıw orınlarında dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi tayarlawdıń aktual máselelerin úyreniw menen birge mámleketimizde usı tarawdı rawajlandırıwdıń zárúriyatın payda etedi. Milliy sport oyınlarınıń áhmiyeti, Olimpiya hám Paralimpiya sport túrlerin jánede rawajlandırıw jolında sport túrleriniń zamanagóy baǵdarların shólkemlestiriw zárúr.

Juwmaqlap aytqanda “Jas awladtıń tárbiyasında milliy sport oyınlarınıń áhmiyeti: mashqala hám sheshimleri” atamasındaǵı respublikalıq ilimiy-ámeliy konfrenciya mámleketimizde Milliy sport oyınların jánede rawajlandırıwǵa xızmet etedi dep esaplayman hám búgingi konfrenciyanı shólkemlestiriwshi professor-oqıtıwshılardıń jumıslarında tasqın tabıslar tilep qalaman.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı direktorı
pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
ERIMBETOV BAYRAMBAY KARLÍBAEVICH

PALVONLARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI BELGILAB BORISH METODIKASI

Erimbetov Bayrambay Karlıbaevich
O‘zDJTSU Nukus filiali direktori p.i.b.f.d (PhD), professor

Annotatsiya: *Sport kurashi sport faoliyatining shunday turlari jumlasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo‘lmasa-da, ko‘proq texnik harakatlarga, turli texnik harakatlarni bilishga, qo‘yilgan sport maqsadlarini samarali hal qilishning eng maqbul taktika va strategik yo‘llarini tanlab amalga oshira olishga bog‘liq bo‘ladi.*

Tayanch so‘zlar: *Kurash, texnika-taktika, strategiya, trenirovka jarayoni, intuitiv, modellashtirish, evristik usul, tasnif.*

O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning bilimli, ma’naviy va jismoniy barkamol insonlar bo‘lib kamol topishiga bog‘liq. Shu o‘rinda mamlakatimizda yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sport turlari bo‘yicha qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi O‘RQ-394-sonli Qonuni. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29 yanvardagi "Yangi O‘zbekistonning "Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida"gi PF-60-son Farmoni. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviyligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5924-sonli Farmoni qabul qilinishi yosh avlodni jismonan yetuk insonlar bo‘lib voyaga yetishlari uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarning yorqin misolidir [1, 2, 3].

Sport kurashi sport faoliyatining shunday turlari jumlasiga kiradiki, bunda muvaffaqiyat asosan bo‘lmasa-da, ko‘proq texnik harakatlarga, turli texnik harakatlarni bilishga, qo‘yilgan sport maqsadlarini samarali hal qilishning eng maqbul taktika va strategik yo‘llarini tanlab amalga oshirish qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Bunda trener-pedagog va kurash sirlarini o‘rgatadigan sportchi oldida TTTni (texnik-taktik tayyorgarlik) samarali rejalashtirish va sport mahorati o‘sish dinamikasini kuzatish va tahlil qilish, shuningdek, sport mashg‘ulotlariga samarali o‘zgarishlar kiritish maqsadida TTT xususiyatlariga tizimli asosda baho berish zarurati paydo bo‘ladi.

Sport kurashining aksariyat mutaxassislari fikricha, TTT bugungi kunda muammoli masala sifatida qolmoqda. Shuning uchun ham THni ko‘p miqdorda qo‘llovchi polvonlar tobora kamayib bormoqda[4].

TTTni baholash tizimi va yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarni bajarish yo‘lida ularni qo‘llash usullarining ishlab chiqilishi sportchilar TTT darajalari chegaralarini miqdoriy tekislash va sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga jiddiy o‘zgarish kiritish uchun imkoniyat yaratib beradi.

Ayni paytda polvonlar tayyorgarligini baholash, asosan, musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat bellashuvlari natijalariga ko‘ra amalga oshiriladi. Bunda ko‘p hollarda polvon tayyorgarligining qiymati sifatida musobaqada egallagan o‘rni yoki kuzatish bellashuvi natijalari hisobga olinadi [5].

Yuqorida ko‘rsatilgan natijalarni qo‘lga kiritgandan so‘ng, trener-pedagog va sportchi intuitiv ravishda oldida turgan musobaqalarning xususiyatlarini modellashtirib, ma’lum darajada muayyan sportchilar bilan bo‘ladigan bellashuvlar natijalarini (ayniqsa, evristik usul bilan) bashorat qilish, sport tayyorgarligining pedagogik jarayoniga qandaydir o‘zgarishlar kiritishni boshlaydi.

Bunda, asosan, bayon qilingan xabar tahlil qilinadi, muayyan miqdor ko‘rsatkichlari, ularning baholari beriladi.

Misol tariqasida shunday xabarga murojaat qilamiz: trener-pedagog chala raqiblarining musobaqa faoliyatini o‘z usullari yordamida baholaganidan so‘ng, shogirdiga taxminan quyidagicha ma’lumot beradi: A polvon parterda yaxshi ishlaydi, egilib turib uloqtirish va uzatilgan oyoq sonini tashqi

tomondan ushlab ag‘darib tashlashni yaxshi bajaradi, dastlabki turganda ikki oyoqda olib tashlash bilan bog‘liq usullarni, ayniqsa, yakuniy bosqichni amalga oshiradi.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga oid bunday ma’lumotlar yoki modellar mavjud bo‘lsa, raqibning kuchli tomonlarini yengish uchun qandaydir javob chorasini ko‘rish, uning bo‘sh tomonlaridan foydalanib, bellashuvni yengib chiqishga harakat qilish kerak.

Biroq TTT miqdoriy ko‘rsatkichlarining, TTT darajalari miqdoriy baholarining yo‘qligi pedagogik tahlilning samaradorligini biroz pasaytirib yuboradi, polvonlarning turli bosqichlardagi tayyorgarligi dasturini kuzatishga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning joriy etilishi sport kurashida sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida TTT ko‘rsatkichlari miqdoriy baholash tizimini ishlab chiqish va qo‘llash uchun sharoit yaratadi. TTTning individual ko‘rsatkichlari ko‘plab mutaxassislar tomonidan bayon qilingan, ular tasniflangan (B.N.Shustin), ularni qo‘llashning turli yo‘nalishlari belgilab berilgan. Bu ma’lumotlarning barchasi TTT ko‘rsatkichlari tizimi ishlab chiqilishini taqozo etadi, busiz sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarini samarali kuzatib borish qiyin, sport yutuqlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, an’anaviy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo‘shish mumkin emas.

TTT ko‘rsatkichi sportchilar tayyorgarligining umumiy baholash tartibiga kiruvchi taktik-texnik tayyorgarlik xususiyatlarining miqdoriy ko‘rsatkichidir.

Bunda eng kuchli sportchilar Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari ko‘rsatkichlarini misol tariqasida "chempion modeli" qatoriga kiritadi.

Ayrim ko‘rsatkichlarning miqdoriy ko‘rsatkichlarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning taktik-texnik tayyorgarlik darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligining pedagogik jarayoni sifati va dinamikasini baholash mumkin bo‘ladi.

Xulosa qilib aytganda, Texnik-taktik tayyorgarlik darajasi deganda TTT ko‘rsatkichlari yig‘indisining shunga muvofiq asosiy ko‘rsatkichlari yig‘indisi bilan taqqoslashga asoslangan nisbiy tasnifi tushuniladi.

Kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlik (TTT) ko‘rsatkichlarini rivojlantirish ushbu hujumni amalga oshirish uchun qulay dinamik vaziyatni vujudga keltirish hamda bu vaziyatdan ustunlikka va g‘alabaga erishish uchun foydalanish maqsadida amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı ÓRQ-394-sanlı Nızamı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 24-yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı

4. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Тошкент, 1990.

5. Разиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс. докт. пед.наук - М., 1999, 30с.

MILLIY HÁREKETLI OYÍNLARDÍŃ DENE TÁRBIYASÍ SABAĠÍNDA TUTQAN ORNÍ

Niyazov Asqarbay Tolıbaevich
Ájiniyaz atındaġı NMPI Sport pánleri kafedrası baslıġı, professor.

Tayanısh sózler: *dene tárbiyası, milliy háreketli oyınlar, ásbap úskeneler, oyın qaġıydaları, tárbiya processi, oynıshılardıń hárekteleri.*

Dene tárbiyası sabaġında milliy háreketli oyınlardı shólkemlestiriw boyınsha oqıw materialların jobalastırıw, úyretiw, mektep baġdarlamasında sáykes oqıwshılradıń háreket sapaların rawajlandırıw metodları berilgen. Ásirese oqıwshılardıń dene tárbiyası metodlarına kóbirek kewil bólingen. Sonday-aq oqıwshılardıń jeke ózgesheliklerine jumıs kólemin balalar hám qızlar ushın retlestiriwge dıqqat awdarılġan.

Sabaqtıń forması menen mazmunınıń baylanısı. Hár qanday dene shınıġıwları menen ótilgen sabaq dene tárbiyası sabaġınıń bir shaqabı bolıp esaplanadı. Biraq oyınlar hámme waqıtta olarda tárbiyalıq wazıypalardıń xızmetin atqara bermewi múmkin. Tárbiya tarawında jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın háreketli oyınlar joqarı sheberlikti shólkemlestiriliwi hám ótkeriliwi kerek.

Oyınlardı jetekshi balalar toparın jaqsı biliwi, hár bir oyınnıń mazmunı hám qaġıydaları menen jaqsı tanısıwı, joqarı pedagogikalıq usılġa iye bolıwı lazım. Sonda ġana ol háreketli oyınlardan gózlengen tálim hám tárbiyalıq maqsetlerge erise aladı. Dene tárbiyası sabaġında milliy háreketli oyınlardıń nızamlıqların biliw oqıtıwshıġa sabaq waqtında bilim beriw, tárbiya wazıypaların sheshiwge múmkinshilik beredi.

Oqıtıwshı ushın dene tárbiyası sabaġındaġı milliy háreketli oyınlardıń forması hám mazmunı arasındaġı óz-ara baylanıstı biliw úlken áhmiyetke iye. Bul jerde mazmun dene jetilistiriliwine baġdarlanġan ámeliy iskerlik ózine tár bir qatar elementlerden turadı` dene shınıġıwınıń ózi, onı orınlaw ushın tayarlıq aktiv dem alıw t.b. Salıstırmalı túrde mazmunınıń elementlerin turaqlı biriktiriw usılı dene tárbiyası sabaġınıń formasın dúzedi. Olarġa mınalar jatadı. Milliy háreketli oyınlarındaġı dene tárbiyası sabaġınıń usılları bul jaġdayda forma sabaqtıń mazmunınan sáykes bolıwı kerek, sabaqtı sapalı ótiwdiń tiykarġı jaġdayı bolıp esaplanadı.

Pedagogikalıq processte tárbiyalıq wazıypalardı ámelge asırıw, tárbiya processiniń maqset, wazıypa, mazmnına hám metodikasın sonıń menen birge shólkemlestiriwshilik belgileriniń birligin támiynlewdi talap etedi.

Házirgi sharayatta xalıq oyınlarınıń wazıypalarınıń biri olardıń óz mazmunı hám metodikası menen oqıwshı áwladtı hár tárepleme tárbiyalawdan hám rawajlandırıwdan ibarat.

Eger sabaqtıń mazmunı dene sapaların rawajlandırıwġa qaratılġan, baġdarlanġan bolsa, onda dene sapaların tárbiyalaw, nızamlıqların ózgesheligin oyın dawamında óz minez qulqı hám adamgershilik qásiyetlerin kórsetip beredi.

Bunnan oqıtıwshı olardıń túrli ádetlerin unamlı hám unamsız ádetlerin bilip alıwı, tiyisli sharalardı belgilewi, mártlik, doslıq háreketlerin óz toparına óziniń wazıypası dep biliwi hám sol tárizde tárbiyalanıw lazım. Oqıtıwshı hár bir milliy háreketli oyınlardıń dene tárbiyası sabaġındaġı ótkerilgen oyınlardıń mazmunın, wazıypasın hám qaġıydala-rın túsindirip beriw kerek. Bul olarġa oyınġa túsiwde, aqıl parasatlı bolıw, onı durıs úyrenip alıw, óz qáte-kemshilik-lerin hám tuwrı túsiniwi jánede háreketlerin doslarınıń háreketlerine salıstırıp tuwrılaw imkaniyatların beredi.

1. Aldı menen kerekli ásbap úskeneler máselen diametri 8 santimetr arqannan, lentadan, rezinadan jasalġan toplar (rezina toplar joqarı temperaturada jelin joyıtpaw ushın salqın jerde saqlanadı), voleybol hám basketbol topları, ırġıtıw ushın uzınlıġı bir metr tayaqlar, arqan, belbew, bayraqshalar, taqtayshalar, shókkish, aptechka hám basqalar, kóz awırıw keselliginen saqlaw ushın hár bir Oqıwshınıń kóz baylaġıshı bolıwı kerek.

2. Oyın ótkeriletuġın maydansha tegis bolıwı, tiken, taslar, shiyshe sınıqlar hám basqa kereksiz nárselerden tazalanıp, bárqulla taza tutılıwı lazım.

3. Shınıġıw ótkerilip atırġan maydanshada ózge adamlar bolmawı kerek. Sebebi olar balalardıń dıqqatın bóledi hám olardı oyınnan shalġıtıp, ayrıqsha háreketler qılıwġa májb6r etedi.

4. Maydanshanı ásbap úskeneler menen támiynlew. Bunnan tısqarı ol jerdegi tábiyiy buyım hám nárselerden de paydalanıw zárúr.

5. Oyınlardı ótkeriwde tómendegi gigiega qaǵıydalarına boysınıwı kerek;

a) oyın waqtında kiyiletuǵın kiyim háreketlerdi qıyınlastırmaytuǵın jeńil bolıwı kerek.

b) jazda oyınnan soń shomılıwı kerek

v) oyın baslanbastan burın maydanshaǵa suw sebiliwi kerek

6. Oyınlar suwda ótkerilse, oynawshılar tońıp qalmawı ushın olardıń suwda bolatuǵın waqtı shekleniwi kerek.

Oyın qaǵıydalarınıń orınlanıwın gúzetiw hám nátiyjelerin esapqa alıp barıwı ushın ózine járdemshiler tańlap alıwı múmkin. Járdemshi oyınnıń bolajaq shólkemlestiriwshisi bolıp esaplanadı. Járdemshi oyın qatnasıwshılarına jaqsı múnásibette bolıwı kerek. Keń jerlerde oynaytuǵın oyınlardı ótkeriwde, bul oyınlar boyınsha tájiriybe arttırǵan oqıwshılardıń oqıtıwshıǵa járdemshi bolıwı maqsetke muwapıq.

Den sawlıǵı jaqsı bolmaǵan hám dene tárbiyası sabaǵınan waqıtsha azat etilgen oqiwshilardi oyınqa kúshi jetkenshe qatnastırıw ushın hám járdemshi etip tayarlaw múmkin. Geyde tártipsizlirek yaǵnıy hádden tıs aktiv balalardıń minez qulqın jaqsılaw maqsetinde olardı da oqitiwshiǵa járdemshi etip tayarlaydı.

Oyında balalardıń sharshaǵanın kútpesten, háreketler olarǵa qanshelli tásir etkenine qarap tamamlaw kerek. Oyınnıń qansha waqıt dawam etiwi qatnasıwshılardıń jasına, oyın xarakteri hám barısına, texnikalıq úskenelerdiń muǵdarına hawa rayına hám taǵı basqalarǵa baylanıslı boladı.

Oyınshılardıń kúsh jaǵdaylarına qarap oyındı tártiptke salıw hám basqarıw, onıń maqsetin, qaǵıydalarınıń mánisi hám áhmiyetin biliw zárúr.

Oqıwshılardıń oyın qaǵıydalarına boysınıwı bárqulla oqitiwshiniń dıqqat orayında bolıwı kerek. Sebebi oyın qaǵıydalarına boysınıw úlken tárbiyalıq áhmiyetke iye. Oqıtıwshı ádil tóreshiniń úlgisin kórsetiwi, oyınshılardıń qátelerin asıqpastan hám ádillik penen kórsetip barıwı menen hár bir oyınshını ulıwma qaǵıydalarǵa boysınıwına májbúr qılıwı kerek.

Oyında, ásirese toparlıq oyınlardı sharayattıń barlıq qatnasıwshıları ushın bir qıylı bolıwın sezilerlik menen dúzetip barıwı kerek. Hár bir balaǵa oyındaǵı roldi óz oqıwın hám bilimlerin anıqlaw imkaniyatın beriw maqsetinde tóreshilerdiń almasıwın belgilep qoyıw usınıladı. Oyınnıń tabıslı ótiwiniń eń áhmiyetli shárti tártip hám oǵan boysınǵan halda ámel qılıw.

Milliy háreketli oyınlardı úyreniwde hám oyın waqtındaǵı balalardıń ózlerin qanday tutıwları kóbirek basshıǵa baylanıslı. Oyın shárti belgili (buyırıw, svestok yaki qol shappatlaw, qol yaki bayrashanı kóteriw) menen baslanadı. Oqıtıwshı hámme qatnasıwshılarǵa oyın mazmunın túsinip alǵanına hám qolaylıraq jerge jaylasqanınan qanaatlanǵannan keyin belgi beredi.

Shártli shegaralar aldın ala belgilep qoyılıw oyın ushın zárúr qollanbalar bolsa, oyın qaǵıydalarına muwapıq bólip berilgen hám orın ornına qoyılǵan bolıwı kerek. Basshı oyın baslanıwı menen, onıń barısın hám oynıshılardıń hárektelerin dıqqat penen gúzetedi, oyındı basqarıp baradı. Bunnan tısqarı oyın dawamında ayırım qaǵıyda hám usıllardı qosımsha ráwishte túsindiredi.

Dúzetiw, eskertiw hám pikir almasıwlar oyın barısına kesent bermeytuǵın yaki onı toqtatıp qoymaytuǵın usılda aytılıw kerek. Eger oyınshılardıń kópshiligi bir qıylı qátege jol qoyıp atırǵan bolsa, tiyisli jol-jorıq beriw yaki oyın qaǵıydaları qanday orınlanıwın kórsetiw ushın oyındı toqtatıw múmkin. Biraq onı basqarıw yaki keskin belgi menen toqtatıwǵa bolmaydı.

Úlken mektep jasındaǵı balalardı {Dıqqat} degen shártli belgi menen yaki svestok shalıw menen toqtatıwǵa úyretiw lazım. Oqıtıwshı oyın qaǵıydaların anıq orınlawǵa ádetlendiriw kerek. Bul ádet olardı tártip intizamǵa úyretiwde úlken áhmiyetke iye bolıp, balalarda óz wazıypasın seziw hám háreketleri ushın juwapkershilik sezimdi tárbiyalaw, ózin tuta biliwine járdem beredi.

Oqıtıwshınıń wazıypası oqıtıwshılardan oyın qaǵıydaların anıq ornılawdı talap etiw. Biraq balalar oyındı jaman ózlestirip atırǵanı ushın artıqsha kúygelenbewi kerek

Oyınshılar jol qoyatuǵın qáteler hám kemshilikler aldın alıwǵa ayrıqsha áhmiyet penen qarawlazım. Qopallıq qılǵan oyınshını álbette jazalaw kerek. Bunday jaǵdaylarda bazı bir tásir kórsetiw sharaların qollaw, yaǵnıy waqıtsha oyınnan shıǵa-rıw, járiyma upayların beriw múmkin. Oyında basshılıq etiwge oqıwshılarda tek erisetuǵın nátiyjelerine qızıqtırıw menen sheklenbesten, bálki olarda oyın processiniń ózinen zawıq alıwǵa, lázzetleniw sezimin payda etiwge dıqqat bóliw kerek.

Ásirese, aytarlıqtay aktivlik kórsetpeytuǵın oyınshılardıń háreketin unamsız bahalaw hám usınıń menen olarda óz kúshlerine isenim payda etiwi usınıs etiledi. Oyınshılar arasında doslarına tuwrı múnásibet ornatıwǵa háreket etiw, jeńimpazlardıń hám utılǵanlardıń oyınnan suwıp qalıwlarına jol qoymaw kerek.

PAYDALANǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Каракалпакские подвижные игры. Шылманов П. Н. 1989.
2. X.Tulenova, P.Xujaev, M.Xujaev, H.Meliev - Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 1-qism, Toshkent-2012.
3. X.Tulenova, P.Xujaev, M.Xujaev, D.Abdullaev - Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi 2-qism, Toshkent-2012
4. O.Yu.Niyazova – Dene tárbiyası, dene mádeniyatı, sport turizm, xalıq milliy oyınlarınıń teoriyalıq hám ámeliy tiykarları. Iqtisod-moliya 2012

SPORT MEKTEPLERDE JAS GANDBOLSHÍLARDÍ TAYARLAWDÍŃ STRUKTURASÍ

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich. p.i.b.f.d (PhD)
ÓzMDTSU Nukus Filiali «Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedra baslıǵı
Amaniyazov Qanatbay
ÓzMDTSUNF 1-kurs studenti

Tayanısh sózler: *Sport mektep, gandbol, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq sapa, texnologiya, optimal, psixologiyalıq turaqlılıq, usıllar, metodika, texnika, taktika.*

Respublikamızda barlıq sport túrleriniń rawajlanıwı ushın keń múmkinshilik hám sharayatlardı jaratıw, ósip kiyatırǵan jas awlattı fizikalıq jaqtan saw hám aqlan jetik etip tárbiyalaw boyınsha sistemalı reformalar ámelge asırıp kelininbekte. “Bilimlendiriw mákemelerinde dene tárbiyasınıń innovasion usılların jetilistiriw hám qóllaw arqalı balalar hám óspirimlerdi dene tárbiyası hám de ǵalabalıq sport penen úzliksiz shuǵıllanıwǵa hám de aldıńǵı xalıq aralıq tájiriybeni esapqa alǵan halda sportshılar tayarlaw metodologiyasın jetilistiriw, sport túrleri boyınsha saylandı komandalar quramın sapalı toltırıw ushın sport rezervin qáliplestiriw hám joqarı tájiriybeli sportshılardı tayarlaw procesine innovciyalıq joybarlardı engiziw” zárúriyatı belgilep berilgen[1]. Sonnan kelip shıqqan halda, gandbol sport túrinde sportshılardı saralaw texnologiyası, gandbolshılardı texnikalıq-taktikalıq tayarlıǵın asırıw menen baylanıslı izertlew jumısları alıp barılǵan.

Bárshemizge málim, hár bir sport túriniń rawajlanıwında áwele sol sport túri menen shuǵıllanatuǵın jas sportshılardıń ornı joqarı bolıp tabıladı. Yaǵnıy, bunda jas sportshılardıń tańlaǵan sport baǵdarı boyınsha sheberligin baslanǵısh tayarlıq basqıshınan baslap rawajlandırıp barıw kerek. Bul proceste sport mektepleri tiykarǵı wazıypanı orınlawshı esaplanadı.

Sport mekteplerde jumıs túrli jollar menen dúziliwi múmkin. Jumıstıń eń keń tarqalǵan formaları - komandalıq usıl hám sportshılar menen individual islew usılı.

Shınıǵıwlardı brigada usılında shólkemlestiriwde trenerler gandbolshılar menen málim bir basqıshda jumıs júrgizedi, olardı málim uqıpǵa jetkeredi, keyin bolsa basqa qánigelerge tapsıradı.

Individual usılda trener oyınshılardı baslanǵısh basqıshdan baslap onı qoyıp jiberiwge shekem tayarlaydı. Gandbol boyınsha qaysı jumıs forması abzallıǵı haqqında túrlishe kóz qaraslar bar.

Sport mekteptiń gandbol sport túrine qabıl etilgen shuǵıllanıwshılardıń oqıw -shınıǵıwlardıń birinshi jıldanaq ayırım sebeplerge kóre onı erte tastap ketiwi gúzetilip atır. Uqıplı shuǵıllanıwshılardıń sporttan erte ketiwiniń eń kóp ushraytuǵın sebeplerinen biri balalar daǵı ámeldegi kórsetkishlerdiń sport túri ózgesheliklerine uyqas kelmewinde óz ańlatpasın tawıp atır [2; 11-b].

Bul proceste de jas gandbolshılardıń oqıw - shınıǵıw procesin rasional shólkemlestiriw metodikasınıń áhmiyeti joqarı ekenligi málim bolıp tabıladı.

Jas sportshılardı fizikalıq tayarlaw sport shınıǵıwlarınıń eń zárúrli strukturalıq bólimlerinen esaplanıp, organizmdi hár tárepleme rawajlandırıw, den sawlıqtı bekkemlew, fizikalıq qábiletlerdi jetilistiriw hám tayarlıqtıń barlıq basqa túrleri ushın bekkem funksional baza jaratılıwına jóneltirilgen process retinde túsiniledi.

A. Abdullayev, Sh. Xonkeldievlar “sport shınıǵıwında eki jónelisti: ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq processlerin quramın birlestiriwdi” [3] kórsetip bergen.

Balalar hám óspirimler sportın jáne de jetilistiriwdiń aktual máselelerinen biri, dene tárbiyası hám sport háreketiniń tómengi baǵanaları - balalar hám óspirimler sport mektepleri iskerligin optimallastırıw bolıp tabıladı. Bunıń sebebi sonda, balalar hám óspirimler sport mektep haqıyqattan da hár bir mámleket dene tárbiyası hám sport háreketi sistemasınıń tiykarǵı buwını bolıp tabıladı. Balalar hám óspirimler sport mektebin rawajlandırıw jas sportshılardı tayarlaw iskerligi procesinde tiykarǵı tárbiyalıq wazıypalardı sheshiwdi talap etedi. Bunda balalar hám óspirimler sport mekteplerinde oqıw - tárbiya jumısları jobalarınıń analizine bólek itibar beriw kerek bolıp tabıladı" [4; 28-b].

Ulıwma fizikalıq tayarlıq degende - hár bir shuǵıllanıwshınıń fizikalıq jetiliskenligi túsiniledi[5; 124-b]. Yaǵnıy, tez háreket islew, hár qıylı fizikalıq shınıǵıwlardı jeńil orınlay alıw, epshil, shaqqan, kúshli hám basqa fizikalıq sapalardı ıyelewi bolıp tabıladı. Ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń wazıypaları tómendegishe:

1. Sportshı denesin hár tárepleme rawajlandırıw, fizikalıq sapalardı tárbiyalaw: kúsh, shıdamlılıq, tezlik, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik.

2. Oqıw júklemelerin kemeytiw dáwirinde aktiv dem alıw ushın sharayatlar jaratıw (tikleniw proceslerin aktivlestiriw hám tezlestiriw).

3. Etikalıq hám shıdamlılıqlik tayarlıqtı jetilistiriw (jawınger pázıyletlerdi turaqlılastırıw).

4. Fizikalıq rawajlanıw daǵı kemshiliklerdi saplastırıw (tuwrı shınıǵıw islew texnikasın ózlestiriw).

Jas sportshılardı komandalıq sport túrlerine tayarlawdıń túrli tárepleri zamanagóy ilimiy-metodikalıq ádebiyatlarda keń kórsetilgenine qaramay gandbolshılardı uzaq múddetli sport shınıǵıwlarınıń dúzilisi hám sistemasına tiyisli kóplegen zárúrli máseleler ele tolıq úyrenilmegen. Komandalıq oyınlarda sporttı jaqsılaw tabıslı bolıwın uzaq múddetli isenimli boljaw imkaniyatın beretuǵın kriteryalar ele anıq qáliplestirilmegen. Jas gandbolshılar menen nátiyjeli islew ushın gandbolshılardı joqarı baǵanalarǵa tayarlawdıń metodikalıq tiykarların saldamlı biliw hám balalardı uzaq múddetli tayarlawdıń ayriqsha ózgesheliklerin tereń túsiniw kerek [6; 33-b.].

Juwmaqlastırıp aytqanda, Gandbol sport túri dúnyada júdá abıroylı sport túri bolıp, bul jerde sportshılardan joqarı uqıp hám psixologiyalıq turaqlılıq, fizikalıq normalarǵa ámel qılıw hám álbette, soǵan uyqas optimal fizikalıq pazıyletlerdiń kórinetuǵın bolıwı talap etiledi.

baslanǵısh tayarlıq basqıshında jas gandbolshılardı tayarlawdıń maqset hám wazıypaları tómendegi strukturalıq bólimlerden ibarat boladı:

Baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı tiykarǵı maqsetler:

- sportqa turaqlı qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw;
- keń kólemli qural kónlikpelerin hám qábiletlerin qáliplestiriw;
- gandbol sport túrinde texnologiya tiykarların ózlestiriw;
- fizikalıq sapalardı hár tárepleme bárkámal rawajlandırıw;
- sportshılar salamatlıǵın bekkemlew;
- sporttıń gandbol túri boyınsha bilimlerdi jetilistiriw ushın perspektivalı jas sportshılardı tańlaw.

Baslanǵısh tayarlıq basqıshınıń wazıypaları:

- Gandbol oynawǵa ılayıq balalardı tańlaw.
- Shınıǵıwlarǵa turaqlı qızıǵıwshılıqtı qáliplestiriw.
- Fizikalıq qábiletlerdi hár tárepleme jetik rawajlandırıw, salamatlıqtı bekkemlew, deneni shınıqtırıw.
- Oyın kónlikpelerin tabıslı iyelew ushın arnawlı qábiletlerdi (iyiliwshwńlik, tezlik, shaqqanlıq) tárbiyalaw.
- Oyınnıń tiykarǵı usılların hám individual taktikalıq háreketlerdi úyretiw.
- Jarıs iskerligi kónlikpelerin sińdiriw.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5924-сонли Фармони. Lex.uz

2. Yusupov Z.Z. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga yosh gandbolchilarni saralash texnologiyasi. Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU, 2021. - 66 b.

3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T:O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. - 269 b.

4. Фабричников Д.А. Решение воспитательных задач в процессе тренировочной работы с юными спортсменами в детских спортивных школах. автореф. дис... канд. пед. наук. – Москва, 2005.- 28 с.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта. - Ростов на Дону. Феникс, 2008. - 381 с.

6. Аганянц Е.К. Методология подготовки студентов факультета дошкольного физического воспитания // Совершенствование подготовки кадров по физической культуре и спорту (Тезисы докладов.)-Краснодар: КГАФК.-1995.- С. 46-47.

MILLIY HÁREKETLI OYINLARINIŃ MEKTEP OQIWSHILARINIŃ FIZIOLOGIYALIQ RAWAJLANIWINDAǴI ROLI

T.Sh.Seytmuratov

ÓzMDTSU Nókis filialı Sport oyınları kafedrası baslıǵı

B. Yusupbaeva

ÓzMDTSU Nókis filialı 1-kurs studenti

Kirisiw. Keleshek áwlad tárbiyasında dene tárbiyanıń roli, ótken zaman ata-babalar, qádiriyatlar, milliy miyras haqqında pikirler bildirilgen. Maqalada dene tárbiyası sabaqlarında qollanılatuǵın, mektep oqıwshılarınıń hár qıylı jaslarında, ásirese, orta mektep jasında paydalanıw múmkin bolgan milliy háreketleniwshi oyınlar haqqında pikirler keltirilgen. Milliy háreketli oyınlarınıń balalar organizminiń fiziologiyalıq proceslerine, olardıń rawajlanıwına tásiri, balalarda sensorlıq sisteması, dıqqattıń rawajlanıwı mısallarda kórsetilgen.

Uzaq tariyxıy rawajlanıwınıń tolıq sáwlelendiriwshi insan civilizaciyasınıń ústem tárepleri bar bolıp, onda házirgi hám keleshektiń bir-biri menen rawajlanıwı hám dawamlılıǵı saqlanıp qaladı, áwladtan-áwladqa miyras sıpatında ótedi hám qádiriyatlar dárejesine jetedi. Sonıń ushın da tariyxtıń belgili bir bóleginde, yaǵnıy dáwirinde qádiriyatlardı qásterlew, saqlaw, rawajlandırıw hám keyingi áwladlarǵa miyras sıpatında qaldırıw usı jumıslar ushın juwapker shaxslar, qalaberse zıyalılar, izertlewshiler - ilimpazlarǵa úlken wazıypalardı júkleydi.

Ózbekstan Respublikasında, atap aytqanda, kóplegen shet ellerde dene tárbiyası hám sport máselelerinde jáhán pedagogikasınıń ayırım áhmietli baǵdarlarında atları húrmet penen tilge alınatuǵın ilimpazlar, professorlar T.Usmonxwjaev hám P.Shılmanovlar bir qatar shákirtleri menen bul baǵdarda ádewir nátiyjeli jumıslar islep kiyatır.

Ózbekstan Respublikası ǵárezsizlikke erisken kúnnen baslap dene tárbiyası hám sporttıń milliy ózgesheliklerin rawajlandırıw hám jetilistiriwge itibar jáne de kúsheydi. Milliy dástúrlerimiz, bay milliy miyrasımızdı qádirleytuǵın aǵartıwshılıq hám mádeniyattı rawajlandırıw menen bir waqıtta jas áwladtıń fizikalıq tárbiyasına, sport jumısların bunnan bılay da arttırıwǵa oǵada úlken jumıslar alıp barılmaqta.

Bunı mámleketimiz ǵárezsizliginiń dáslepki jıllarında qabıl etilgen bir qatar Nızam, párman hám qararlar da ayqın dálillep tur. Máselen, Prezidentimizdiń pármanı menen "Dene tárbiyası hám sport haqqındaǵı Nızamnıń Ózbekstan Respublikası Oliy Majlisi tárepinen qabıl etiliwi mámleketimizdiń jámietlik-siyasiy, mádeniy-aǵartıwshılıq turmısında áhmietli waqıya boldı. Bul Nızam elimizde dene tárbiyası hám sporttıń rawajlanıwınıń huqıqıy tiykarın jarattı. Bunnan tısqarı, Ministrler Kabineti tárepinen - Joqarı hám orta arnawlı oqıw ornılarında dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwdıń tiykarǵı baǵdarları haqqındaǵı Qararı, - Salamat áwlad ushın ordeniniń shólkemlestiriliwi, - Milliy olimpiada komitetiniń dúzilisi hám jumısınıń mazmunı haqqında, - Milliy xalıq oyınları hám sport túrleriniń tikleniwi haqqında, Ózbekstan Respublikasında futboldı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında, Ózbekstanda futboldı rawajlandırıwdıń shólkemlestiriwshilik tiykarları hám principlerin túp-tiykarınan jetilistiriw ilajları haqqında hám usınday jáne bir qatar turmıslıq qararları milletimizdiń keleshegi jolında islengen ullı jumıslardıń bekkem tiykarı bolıp esaplanadı.

Bul tariyxıy hám úlken áhmietke ie bolǵan Qararlar hár birimiz ushın kúsh-quwat, ilham jáne de júdá úlken imkaniyatlar esigin ashadı. Ózbek xalıq milliy háreketli oyınlarınıń maqseti - jas áwladtı belsendi palwanlar hám ata-babalarımız sıyaqlı tárbiyalaw jáne usı xalıq háreketli oyınların ózlestiriw arqalı olardı hár tárepleme-fizikalıq, ruwxıy hám ruwxıy rawajlandırıw menen birge Ózbekstan tariyxına, mádeniyatına, dástúrlerimizge qızıǵıwshılıq hám húrmet sezimin arttırıwdan ibarat.

Dodalaw. Milliy háreketli oyınları bárinen burın oqıwshılarda milliy dástúrlerdi biliwge, olarǵa húrmet penen qarawǵa shaqıradı. Háreketli oyınlar mektep oqıwshılarındaǵı fiziologiyalıq rawajlanıwǵa úlken tásir kórsetedi, olardıń aktiv háreketleniwin támiyinlep, qan aylanıwın jaqsılaydı, dem alıw háreketlerin aktivlestiredi, bir normal dem alıwǵa járdem beredi.

Oyınǵa tayarlanıw. Barlıq oynawshı oqıwshılar arasında bir metrdey aralıq qaldırıp, bir qatarǵa dizilip júre beredi. Oqıtıwshı olarǵa oyın baslanıwınan aldın qanday signallar beriliwin hám bul signallar berilgennen keyin qanday háreketler islew kerekligin túsindirip beredi. Máselen, bir márte qarsaq urılǵanda háreketti dawam yetiw, yeki márte qarsaq urılǵanda áste juwırıw baslanıwı kerek hám t.b.

Oyınnıń táriypi. Oqıwshılar oqıtıwshınıń hár qıylı tártipte beretuǵın shártli signallarına muwapıq háreket etedi. Háreketti orınlamaǵan yaki naduris orınlagan oyinshılarǵa járiyma ball beriledi. Kemirek qáteler etkenler utqan esaplanadı.

Oyının qaǵıydası. Júriw hám juwırıwda oyınshılar belgilengen aralıqtı hám sap tegisligin buzıwı kerek.

Metodikalıq kórsetpeler. Oyınshılar bir qatarlı qatarda ǵana emes, aylanba boylap da háreket etiwi múmkin. Qatarda júriwde geyde jónelisti ózgertip turıw kerek. Oyında dawıslı (qarsaq urıw hám basqalar) menen bir qatarda, kózge kórinetuǵın signallardan (bayraqtı túrli tárepke silkiw, áste yaki tez silkiw, joqarıǵa kóteriw, tómenge túsiriw) paydalanıw kerek. Bayraqtı joqarı kótergende oqıwshılar toqtawı, tómenge túskende otırıwı kerek boladı.

Juwmaq. Ulıwma alǵanda háreketli oyınlardı tek ǵana dene tárbiyası shınıǵıwlarında emes, al barlıq klass sabaqlarında qollanıw múmkin. Bunday oyınlar balalardıń 45 minutlı statikalıq jaǵdayların dinamik hálsizlik penen almastırıwǵa, qan aylanıwın jaqsılaw arqalı nerv sistemasınıń gumoral basqarılıwın jaqsılaydı. Qol hám ayaqlardıń háreketin aktivlestiredi, dem alıw háreketlerin jaqsılaydı, oqıwshılarda sabaq procesinde kútip qalmaw jaǵdayların rawajlandıradı, dıqqatın asıradı. Fiziologiyalıq kóz-qarastan qaraǵanda balalarda rawajlanıwǵa, dıqqatın toplawǵa, berilip atırǵan tapsırmalar, signallarǵa salıstırǵanda itibarlı bolıwǵa, toparda islewge, oriyentir alıwǵa járdem beredi hám joqarıda sanap ótilgen qásiyetlerdi rawajlandıradı.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR:

1. Aslonova M Ta'lim jarayonida xarakatli uyinlardan foydalanish (boshlangich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida) pedagogika fanlari buyicha nomzodlik dissertatsiyasi. Novoi, 2008.
2. Usmanxujayev T.S. Umumiy o‘rta ta'lim maktablarining 9-sinfi uchun darslik. 1-qism. T. «Uqutuvchi», 2014. -198 b.
3. Shılmanov P. Milliy balalar oyınları. Nókis. «Qaraqalpaqstan» baspası , 1996. -36 bet .

MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARGA PEDAGOGIK TA’RIF VA UNING AHAMIYATI

Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich, p.i.b.f.d (PhD) dotsent v.b.,
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya (Abstract): Ushbu maqolada milliy va harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati, o‘yinlardagi harakatlar mazmunining turlicha ko‘rinishga egaligidadir. Uni organizmning funksiyasiga va tizimlariga har tomonlama ta’sir etishi, shug‘ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o‘yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug‘diradi.

Kalit so‘zlar: Bolalar, harakatli o‘yin, milliy, halol, jismoniy, pedagogik, yosh, maktab.

Аннотатsiя: педагогическое значение natsиональных и подвижных игр в данной статье заключается в том, что содержание действий в играх имеет различный вид. Такие необходимые обстоятельства, как всестороннее воздействие на функции и системы организма, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, а также использование игры на открытом воздухе для физического развития делают ее доступной для всех.

Ключевые слова: дети, подвижная игра, natsиональная, честная, физическая, педагогическая, возрастная, школьная.

Kirich. Milliy va harakatli o‘yinlar pedagogik ta’rifining funksional asosi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Bolalarni o‘ziga xos o‘yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o‘rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o‘qituvchi tomonidan harakatli o‘yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o‘yinlarni pedagogik ta’rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o‘rganishda muhim mezon

hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta’rif ma’lumotlari o‘quvchilar bilan shug‘ullanish va bolalarni harakatli o‘yinlarda tashabbuskorligini to‘g‘ri tanqidiy baholash uchun muhim bo‘lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Asosiy matn. Milliy va harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati, o‘yinlardagi harakatlar mazmunining turlicha ko‘rinishga egaligidadir. Uni organizmning funksiyasiga va tizimlariga har tomonlama ta’sir etishi, shug‘ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o‘yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug‘diradi.

O‘yinda harakatlanishni tashkil qilishning o‘ziga xos xususiyatlari gigiyenik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Milliy harakatli o‘yinlar, an’analar va qadriyatlar asosida yoshlarni jismoniy rivojlantirish masalalari yuzasidan Abdimuratov P, Arslonova M, Kerimov F, Salamov R, Boyboboev B, To‘xtaboev N, Xolbekova U, Utepbergenov G, Sharipova M, Yunusova Yu, Jiemuratov T, Shilmanov P va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarida o‘z aksini topgan.

Milliy va harakatli o‘yinlar hayot uchun muhim bo‘lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o‘yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o‘yin holatidagi o‘zgarishlar sharoitiga ko‘ra o‘ziga xos bog‘lam va vositalar bilan birga qo‘shib olib borish harakatlari bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladi[1].

Bir qarashda harakatli o‘yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo‘lishi mumkin. Ma’lumki, o‘yin sharoitining o‘zgaruvchanligi, unda g‘alaba uchun kurashishda turli sharoitning to‘satdan yuzaga kelishi, to‘g‘ri harakat va qarorni talab qilish o‘yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog‘lanishda va birga qo‘shib olib borishda qo‘llashga yo‘naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma’lumot olish va ko‘proq o‘yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o‘yindagi to‘siqni, qiyinchiliklarni yengib o‘tish ishtirokchilar uchun navbatdagi meyoriy vazifalarni belgilaydi.

Milliy va harakatli o‘yin ongli faoliyat hisoblanadi. O‘yinlar bilan shug‘ullanish, o‘yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O‘z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizmda ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o‘yinning g‘oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to‘g‘ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo‘lgan insonlar o‘rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushunishga yoki bilishga yordam beradi[2].

O‘yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo‘llash, umumta’lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq bunday ta’sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki eng avvalo barcha harakatli o‘yinlar o‘zining xususiyatiga ko‘ra shaxsan jismoniy tarbiya va zifani hal etishga yo‘naltiriladi.

Ma’naviy va ma’rifiy g‘oyalarning yo‘naltirilishini ta’minlash sharoitida jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning axloqiy va estetik sifatlarini va xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga ham yordam beradi.

Miliy va harakatli o‘yinlarning mazmunan o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lishi uni jonli va qiziqarli o‘tkazishga imkon beradi. Masalan, o‘yinga diqqat e’tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O‘yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg‘otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo‘l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo‘lsa, hatto o‘yin jarayonida ham yengish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o‘yinda natijaga yengilgina erishilsa, bunday harakatli o‘yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko‘rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo‘lsada, bu muayyan ma’lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunga o‘xshash harakatli o‘yinlar qiziqarli va o‘ziga jalb qila oladi. O‘yinning qiziqarli mazmuni o‘yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni

bo‘shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi[3].

Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma’lum kuchni sarflashda, qat’iyatlilik, mardlik, sabot-matonat ko‘rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O‘yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo‘lib o‘ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O‘zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to‘siqlardan oshib o‘tishga yo‘naltirilgan.

Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o‘yinga qiziqishning ortishiga shug‘ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin qoidalari qatnashchilarining har xil o‘rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o‘ynaydigan o‘rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o‘zaro aloqada bo‘ladi. O‘yin qatnashchilari o‘rtasida o‘yin vazifasining to‘g‘ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyaitni, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o‘zaro hurmat qilishga undaydi. O‘zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o‘rganadilar, o‘rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda u yoki bu balki o‘yin qatnashchisi o‘zining vazifasini qanday bajarishdan qatiy nazar, u maqtovga sazovor bo‘lishi mumkin yoki teskarisi, o‘rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin[2].

Turgan gapki, jamoadagi o‘z tengqurlarining fikri alohida o‘yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shunday qilib, harakatli o‘yinlar o‘qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar o‘rtoqlik, o‘z harakatiga jiddiy munosabatda bo‘lish va o‘yindagi boshqa ilg‘or o‘yinchilarning harakatlariga odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo‘pol harakat qilmasdan o‘ynaladigan o‘yin ayrim o‘yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o‘yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta’sirchanligi sportga bo‘lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro‘sini hurmat qilishga o‘rgatadi.

O‘yinchilarda ko‘rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni baholashga ko‘nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o‘yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Xulosa. Milliy va harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish harakatning o‘zaro kelishishini va o‘zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko‘nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to‘xtovsiz yoki tez kerakli meyorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko‘proq maqsadga yo‘naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to‘satdan paydo bo‘ladigan), zarur bo‘lganda zo‘r berish qa’tiyatlilikni talab qilganda namoyon bo‘ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug‘ullanilayotganda Milliy va harakatli o‘yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug‘ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o‘rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o‘yinlar darsning mazmunini to‘liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda harakatli o‘yinlar to‘liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o‘quv yurtlarida o‘yinlar bilan o‘quv mashg‘ulotlari o‘tkaziladi).

2. Milliy va harakatli o‘yinlar mashg‘uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Milliy va harakatli o‘yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o‘yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo‘lmagan shaxsiy va jamoa o‘yinlari, o‘rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o‘yin bo‘yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik meyorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o‘rnida 4-5 ta o‘yin o‘tkazishlari mumkin).

FOYDALANILAGN ADABIYOTLAR

1. Usmonxo‘jaev T., Tolipjonov A., Meliev X., Xotamov N. 500 harakatli o‘yinlar. Yangi asr avlodi. Toshkent-2014 y. 135 b.

2. Usmonxo‘jaev.T.S, Meliev X «Milliy harakatli o‘yinlar» Toshkent. O‘qituvchi 2000 y

3. Hojimirzaev A.D. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni estetik tarbiyalash. Dis .....ped. fan. nom. – T.: TDPU, 2002. 169 – b.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK O‘YINLARNING AHAMIYATI.

T.Arzimbetov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filialí Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar”
kafedrasi v.b. dotsent ps.f.b.f.d. (PhD)

Annotatsiya: kichik maktab yoshi davrida psixologik o‘yinlar bolalalar tafakkurining rivojlanishiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: shaxs tafakkur ta’lim sezgi, idrok va tasavvur mantiq

Ключевые слова: личность мышление образование интуиция, восприятие и воображение логика

Key words: personality thinking education intuition, perception and imagination logic

O‘zining mustaqil taraqqiyoti yo‘lidan borayotgan O‘zbekiston Respublikasida har bir fuqaroning ma’naviyati, shaxsiy rivoji va kamoloti shaxs va jamiyat manfaatlarining uyg‘unligi har qachongidan ham muhim qadriyat sifatida qaralmoqda. Barkamol avlod tarbiyasi va uning mukammal ta’lim olish masalalari davlat siyosati maqomi darajasida hal qilinayotganligi - bu fikrning yorqin isbotidir.

Har tomonlama etk barkamol avlodni tarbiyalashda maktablarda berilayotgan ta’lim va tarbiyaning roli beqiyosdir. Shu bilan birga kelajagimiz bo‘lmish yosh avlod tarbiyasi va ta’limida psixologlarning faol ishtiroki tan olinayotgani ta’lim tizimidagi buyuk yutuqlarimizdan biridir.

Insonning bilish faoliyati voqelikni, narsa va hodisalarni sezish va idrok qilishdan boshlanadi, so‘ngra asta - sekin tafakkurga, fikr yuritishni aqliy yo‘l bilan aks ettirishga o‘tadi. Fikr yuritishning sinteziga aylangan yuqori darajadagi bilish protsessi – tafakkur ham hissiy bilish organlarining mahsuli, ya’ni sezgilar, idrok va tasavvur materiallariga asoslangan holda namoyon bo‘ladi. Binobarin, tafakkur o‘zi uchun zarur materiallarni hissiy ob’ektlardan oladi, shu bilan birga u fikr yuritishning asosiy manbai bo‘lib xizmat qiladi.

Bola dunyo yuzini ko‘rishi bilanoq voqelikdagi ayrim narsa va hodisalarni sezishi yoki his qilishi mumkin. Atrof – muhit bilan muloqotga kirishishi inson bilan aloqa bog‘lashi va ulardan ma’lum darajada taasurotga ega bo‘lishi bolaning emotsional dunyosida o‘z aksini topadi. Biroq, bu paytda unda narsa va hodisalar, insoniyat haqida mulohaza yuritish qobiliyati, uquvi hali etarli darajada tarkib topmagan bo‘ladi. Inson bolasining ham jismoniy, ham psixologik jihatdan rivojlanib borishi, turmush tajribasining boyishi, nutq boyligining ortishi tufayli, kishilar bilan muloqotga kirishi natijasida asta sekin uning tafakkuri rivojlanab boradi. Tafakkur bolada uning umumiy taraqqiyoti bilan bilish faoliyatining, shuningdek ijtimoiy muhitning bevosita ta’siri ostidagina vujudga keladi.

Bola maktabga kelgan kunidan boshlab, ta’lim jarayonida unda ilmiy tushunchalar va tasavvurlar miqdori soat sayin orta boradi, u asta - sekin o‘zlashtirayotgan tushuncha va tasavvurlarining asl ma’nosi, mohiyatiga tushuna boshlaydi. Umuman bolaning fikr yuritish doirasi, ko‘lami va mazmuni kengaya boradi.

Ta’lim jarayonida o‘quvchilar bilimlar sistemasini, o‘quv ko‘nikmalari va malakalarini egallash orqali o‘zlarining bilim fondlarini ko‘paytiradilar, shuning bilan birga ilmiy tushunchalarning tub ma’nosi ular ongiga singa boradi. Bu ishlarning hammasini izchillik bilan ketma – ket, bir tekis amalga oshirish uchun o‘quvchi ma’lum darajada bilimlar va ko‘nikmalarni egallagan, qolaversa tafakkur formalari va mantiqiy fikr yuritish qoidalarini o‘zlashtirib olgan bo‘lishlari kerak.

Ko‘pchilik psixologlar va pedagoglar o‘yinning psixologik masalalari bilan bevosita shug‘ullanib, o‘yinlarning bolani psixik kamol toptirishdagi ahamiyatiga alohida to‘xtalib o‘tganlar. Ma’lumki, o‘yin bola uchun voqelikni aks ettirishdir. Bu voqelik bolani qurshab turgan voqelikdan

ancha qiziqarlidir. O‘yinning qiziqarliligi uni anglab etishning osonligidadir. Kattalar hayotida faoliyat, xizmat, yumush qanday ahamiyatga ega bo‘lsa, bola hayotida o‘yin ham shunday ahamiyat kasb etishi mumkin.

Eng sodda psixik jarayonlardan eng murakkab psixik jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantirishda o‘yinlar katta rol o‘ynaydi.

Bolalik davrida eng soda psixik jarayondan eng murakkab psixik jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantirishda o‘yinlar katta rol o‘ynaydi. Shuningdek o‘yinlarda bolalalr ko‘proq so‘zlarni eslab qolish, nutq boyligini oshirish kabi rivojlanishlar tez ro‘y beradi. Shunday ekan, kichik maktab yoshi davrida psixologik o‘yinlar bolalalar tafakkurining rivojlanishiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Tafakkur – ijtimoiy sababiy, nutq bilan chambarchas bog‘liq, muhim bir yangilik qidirish va ochishdan iborat psixik jarayondir. Tafakkur voqelikni analiz va sintez qilish uni bevosita va umumlashtirib aks ettirishdan iborat jarayondir. Tafakkur amaliy faoliyat asosida hissiy bilishdan paydo bo‘ladi va hissiy bilish chegarasidan ancha tashqariga chiqib ketadi.

Bilish faoliyati sezish va idrok qilishdan bog‘lanadi va keyin tafakkurga o‘tib ketishi mumkin. Biroq tafakkur, hatto eng rivojlangan tafakkur ham hamisha hissiy bilish bilan, ya’ni sezgilar, idrok va tasavvurlar bilan bog‘langan bo‘ladi. Tafakkur faoliyati o‘zining butun «materialani» faqat bitta manbadan, ya’ni hissiy bilishdan oladi. Tafakkur faqat sezgilar va idrok orqaligina tashqi muhit bilan bog‘lanadi va shu tariqa tashqi olamni aks ettiradi. Ammo sezgilar va idrok kabi hissiy bilish jarayonlari olamning turli xildagi aloqalarini, ular orasidagi bog‘lanishlarni, paydo bo‘ladigan turli muammolarni hal qilish imkonini bermaydi.

Tafakkur qilish davomida tashqi olamni bilish chuqurroq amalga oshiriladi. Buning natijasida narsalar, hodisalar va boshqa shuning kabilar o‘rtasidagi murakkab o‘zaro bog‘lanishlarni ajratish, yechish mumkin bo‘ladi. Zarur hollarda turli vositalar qo‘llaniladi. Quyidagi uch xil hodisalarni o‘rganish davomida vositalar qo‘llaniladi:

Qachon tafakkur faoliyati boshlanadi? Biz doimo fikrlaymiz. Agar vaziyat bizga tushunarli bo‘lsa, yetarli hamma ma’lumot va vositalarga ega bo‘lsak, biz «o‘ylamaymiz». Tafakkur jarayoni muammo paydo bo‘lsa, muammoli vaziyatda paydo bo‘ladi. Muammoli vaziyat – biror masalani yechish uchun zarur bilimlar, vosita yoki ma’lumot, malakalarning yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Muammoli vaziyatda bizning avvalgi vosita va usullarimiz yetishmay qoladi. Shu sababli oddiy, tushunarli, o‘zida yangilikni aks ettirmaydigan ma’lumotni eshitayotgan talaba va o‘quvchi fikrlamaydi. Ularni fikrlashga undash uchun muammoli vaziyat yaratish kerak.

Psixologiya fani mantiq fani bilan birgalikda tafakkurning mantiqiy shakllarini o‘rgandi. Tafakkurning mantiqiy shakllari–tushuncha, hukm va xulosa chiqarishlardir.

O‘quvchi tevarak – atrofdagi voqelikning belgi, alomati va xususiyatlarini, ularning xossalarini, qonuniyatlarini va o‘zaro bog‘lanishlarini bilish faoliyatida hamda ta’lim jarayonida tushuna boradi, fikr yuritish faoliyatida esa ham miqdor, ham sifat o‘zgarishgi yuzaga keladi.

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar tafakkurining rivojlanishini yirik psixolog L.S.Vigotskiy tushunchalarning shakllanishi hamda nutqning o‘sishi bilan uzviy bog‘liq holda o‘rgangan.

P.P.Blonskiy mazkur yoshdagi o‘quvchilar tafakkurining o‘sishiga xotiraning taraqqiyotini, tafakkurning ta’sir etishini genetik metod yordamida ochib beradi. Ayniqsa, tafakkurning «intizomlilik» sifatining namoyon bo‘lishini inson tomonidan tafakkurni boshqarish va nazorat qilish faoliyatidan aniqlash mumkinligini P.P.Blonskiy alohtdja ta’kidlaydi.

O‘quvchi maktabga kelgan kunidan e’tiboran ta’lim jarayonida unda ilmiy tushunchalar va tasavvurlar miqdori soat sayin orta boradi, u asta – sekin o‘zlashtirayotgan tushuncha va tasavvurlarining asl ma’nosi, mohiyatiga tushina boshlaydi. Umuman, o‘quvchida fikr yuritish doirasi, ko‘lami va mazmuni kengaya boradi. Ta’lim jarayonida o‘quvchilar bilimlar tizimini, o‘quv ko‘nikmalari va malakalarini egallash orqali o‘zlarining bilim ko‘lamini kengaytiradilar, shuning bilan birga ilmiy tushunchalarning tub ma’nosi ular ongiga singib boradi.

X U L O S A tafakkur – inson aqliy faoliyatining, aql – zakovotning, ongli xatti – harakatning yuksak shakli hisoblanadi. Tafakkur tevarak – atrofni, ijtimoiy muhitni hamda voqelikni bilish quroli, shuningdek insonning keng ko‘lamdagi faoliyatni oqilona amalgam oshirishning asosiy sharti sanaladi. Tafakkur jarayonida insonda fikr, mulohaza, g‘oya, faraz kabilar vujudga keladi va ular ongli tushunchalar, hukmlar, xulosalar shaklida ifodalanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning ruhiy dunyosi o‘sib borishda, takomillashuvida turli hildagi o‘yinlar alohida rol o‘ynaydi. Bolalarning yoshi ulg‘aygan sari ular o‘yinning mazmunini murakkablashtitrib, turlari ham ortib boradi, o‘ynash vaqti ham cho‘ziladi. Ular o‘zlarining syujetli o‘yinlarida turmushdagi voqealarni namoyish qilishga urinadilar. Guruh bo‘lib o‘ynashda o‘zaro bir – birlarini tushuna oladilar, o‘yin shartiga tez moslashadilar.

Bolalalrning aqliy o‘sishi haqida fikr yuritilganda, shuni ham aytib o‘tish kerakki, narsalarni yangi nom bilan atashda yoki yangicha nomlash holatidan kelib chiqib, subekt o‘yin paytida faol harakat qilishga urinadi. Chunki u moddiy narsalarga asoslangan harakat rejasidan tasavvur qilinayotgan, fikr yuritilayotgan jismlar mohiyatini aks ettiruvchi harakat rejasiga o‘tadi. Bola jismlarning moddiy shaklidan birdaniga hayoliy ko‘rinishiga o‘tishda unga tayanch nuqtasi bo‘lishi kerak, vaholanki shunday tayanch nuqtasi vazifasini o‘tovchi narsalarning aksariyatidan o‘yinda bevosita, ob’ekt sifatida foydalanadi.

O‘yin orqali bolalalrda aqliy harakatlarning yaqqol shakllari tarkib topa boshlaydi. Rolli o‘yin faqat alohida olingan psixik jarayon uchun ahamiyatli emas, balki bolada shaxs xususiyat va fazilatlarini shakllantirishda ham zarurdir. Binobarin, katta yoshdagi odamlar rolini tanlab, uni bajarish bolaning his – tuyg‘ularini qo‘zg‘atuvchilar bilan uzviy bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Chunki o‘yin davomida bolada har xil xohish va istaklar tug‘ila boradi, bular boshqa narsalarning tashqi alomatlari, o‘ziga rom etishi sababli hamda bolaning ixtiyoridan tashqari, tengdoshlarining ta’siri ostida tug‘iladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. T.M.Adizova Psixokorrektsiya. Uchebnoe posobie. Tashkent., TDPU, 2006.
2. Jalalova G. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayerlash. T. 2004.
3. Goziev E. Ontogenez psixologiyasi. T.: Noshir. 2010y.
4. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. T. 2006.
5. Klıcheva Z., Xamidova A. Jas da’wirleri ha’m pedagogikalıq psixologiya

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI

E.A.O‘rinboyev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD), dotsent v.b

D.Z.Abduvohidova

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 1-kurs magistranti

Chirchiq, O‘zbekiston

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN INCREASING THE MOBILE ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

E.A. O‘rinboyev

Department of Adaptive Physical Education and Parasports, Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, p.b.f.d. (PhD), associate professor

D. Z. Abduvahidova

1st year graduate student of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha ta’lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarning harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyati haqida ma’lumotlar keltirilgan. Bolalarning jismoniy sifatlarining rivojlanishida va salomatligida jismoniy tarbiyaning tutgan o‘rni haqida tushunchalar berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, mashg‘ulot, maktabgacha ta’lim, sog‘lomlashtirish, sport, jismoniy sifatlar, harakat faoliyati.

Abstract: The article provides information about the role and importance of physical education in increasing the movement activity of children educated in preschool educational institutions. Concepts about the role of physical education in the development of children's physical qualities and health are given.

Key words: physical education, training, pre-school education, wellness, sports, physical qualities, movement activity.

Аннотация: В статье представлена информация о роли и значении физического воспитания в повышении двигательной активности детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях. Даны представления о роли физического воспитания в развитии физических качеств и здоровья детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, воспитание, дошкольное образование, оздоровление, спорт, физические качества, двигательная активность.

Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi va o‘sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko‘nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg‘un rivojlantirish maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi. Bugungi bolalar qayerda yashashidan qat'iy nazar, doimiy ravishda ijtimoiy, siyosiy, ekologik, ilmiy, texnikaviy va industrial sohalardagi o‘zgarishlar bilan to‘qnash kelishlariga to‘g‘ri keladi. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofidagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o‘zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish, hissiyotlari, jismoniy rivojlanishini kuzatamiz. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko‘ra o‘ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o‘sib, ulg‘ayishida maktabgacha bo‘lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o‘sish, rivojlanish va o‘zgarishlar ichida yashaydilar. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi 5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste’dodli yoshlarni saralash (selektsiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo‘nalishlari belgilangan bo‘lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang‘ich gimnastika va harakatli o‘yinlar bo‘yicha mashg‘ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqishni shakllantirish belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarori, maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog‘lom va yetuk, jismoniy rivojlantirish shu bilan birga maktabga tayyorlash vazifalari ko‘zda tutadi.

Ushbu vazifalarni ijrosini taminlash yoshlarni jismonan sog‘lom, baquvvat, vatan mudofaasiga, hayotga va mehnatga tayyorlashdir. Bu jismoniy tarbiyaning oldiga qo‘yiladigan vazifalari mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta’lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog‘lom va baquvvat qilib o‘stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta’lim va tarbiyani to‘g‘ri tashkil etishdan iboratdir. Jismoniy tarbiyaning eng ustuvor vazifalaridan biri sog’lomlashtirishdir. Sog‘lomlashtirish vazifaning asosiy e’tibor qaratadigan jihati suyak, bo‘g‘in tizimi, tana holati, shuningdck, tarkibiy qismlarining turli yo‘nalishlarda harakatlanish imkoniyatini ta’minlaydi. Suyak apparati bog‘lam va bo‘ginlarini to‘gri va vaqtida rivojlantirish tanani me’yorda ushlab turishni hamda hamma organ va tizimlar rivojlanishini ta’minlaydi. Umurtqa pog‘onasining qiyshayishi, bukirlik, yassioyoqlik muhim organlarning faoliyat jarayonini buzadi, bu esa kelajakda kasallikka olib keladi. Bolalarda suyak tizimi nisbatan bo‘sh, chunki unda bir qancha nay hujayralari bo‘ladi: bo‘g‘inlar ancha harakatchan, bog‘lash apparati oson cho‘ziladi, paylari kattalarnikiga qaraganda bo‘sh va kalta. Shu munosabat bilan suyakning qotishi, umurtqa pog‘onasi egiluvchanligi, bo‘gin apparati oson cho‘zilishi va mustahkamlanishi uchun to‘gri va o‘z vaqtida yordam berish zaruriyati kelib chiqadi. Undan tashqari, tana qismlari nisbatini to‘g‘ri rivojlantirishga, bo‘yi va tana massasini boshqarishga imkon berish zarur.

Chaqaloqning birinchi oylarida muskullarning egilish tonusi to‘grilanish tonusidan yuqori bo‘ladi. Bolalar muskullarida suv ko‘p bo‘lib, oqsil moddalari va yog‘ kam bo‘ladi. Ayrim muskullarning rivojlanishi bir tekisda bo‘lmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda muskullarning hamma guruhlarini rivojlantirish zarur. Muskullarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berish zarur. Yurak-tomir tizimi boshqa tizimlarga nisbatan oldinroq faoliyat ko‘rsata boshlaydi. Jismoniy tarbiya va sport sohasining ko‘pgina olimlari fikricha, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashdan maqsad shaxsning jismoniy va ma’naviy madaniyati asoslarini shakllantirish, salomatlik zaxiralarini sog‘lom turmush tarzida faol hamda uzoq muddat davomida amalga oshirilayotgan qadriyatlar tizimi sifatida yuksaltirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan tarkib topadi.

– bolalarda salomatlik, jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini o‘zlashtirishda ongli ehtiyojni shakllantirish;

– boladagi jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikma va malakalari rivojining zarur hamda yetarli darajasini ta’minlovchi jismoniy imkoniyatlarning tabiiylikka muvofiq va individual - mos rivojlantirilishi;

– maktabgacha yoshdagi bolalarga umumiy jismoniy ma’lumotlarni berish, bunda ularning jismoniy tarbiyasiga oid aqliy, texnologik, axloqiy, etik va estetik qadriyatlarni o‘zlashtirishiga erishish.

Yaxshi yo‘lga qo‘yilgan jismoniy tarbiya ko‘p jihatdan bolalarning aqliy rivojlanishiga, nutqni rivojlantirishga imkon beradi. Jismoniy mashg‘ulotlarda bolalarda psixik jarayonlar, shuningdek, fikrlash jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, taqlid qilish) rivojlanib boradi. Bolalar o‘zlari egallagan bilim va ko‘nikmalarni, mustaqillik, fikr yurituvchanlik, topqirlikni namoyon etgan holda ijodiy foydalana olishga intilishlari zarur. Jismoniy tarbiya nafosat tarbiyasini amalga oshirishga imkon beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida go‘zallikni, qaddi-qomatni, harakat ifodasini, kiyim, jismoniy tarbiya jihozlarini, atrof-muhit holatini qabul qilishga, sezish, tushunish va to‘gri baholash qobiliyatini rivojlantirish, harakat va so‘zlarda uchrab qoladigan qo‘pol holatga qarshi kurashishni rivojlantirish zarur. Bolalarda maktabgacha yoshdanoq ularning mehnatga tayyorlanishlarida jismoniy tarbiyaning rolini tushunishini shakllantirish muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalari kompleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son Qarori.
2. 2017-yil 30 sentabrda Prezidentimiz tomonidan “Maktabgacha ta’lim tizimini boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmon hamda “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vaziriligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” gi qaror.
3. Samadov S. O‘quvchi yoshlarni sportga yo‘naltirishda jismoniy mashqlarning ta’sirini belgilovchi omillar: 10.53885/w4652-5783-4488-q S.Samadov o‘qituvchi Buxoro davlat universiteti //Nauchno-prakticheskaya konferensiya. – 2022. – S. 756-759.
4. Sadikovich S. S. Physical Culture and Sports as the Basis for a Healthy Lifestyle for Young People. – 2022.
5. Maxkamdjonov,. Nasriddinov F.N.Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish.- Toshkent:- 1995.

JAS ÓSPIRIMLERDIŃ SPORT TÚRLERINE BOLǴAN QIZIǴIWSHILIǴIN ÚYRENIW ZÁRÚRLIGI-DÁWIR TALABI SIPATINDA.

Marat Utegenov
Ájiniyaz atındaǵı NMPI – Sport pánleri kafedrası úlken oqıtıwshısı
Elektron pochta: utegenovmarat1978@gmail.com

Tayanısh sózler: psixologiya , sport, pedagogika, fizikalıq mádeniyat, trenirovka

Mámleketimizde sport salasında keń kólemde reformalar ámelge asırılıp atır. Atap aytqanda, balalar sportına úlken itibar qaratılıp, qatar ilaj hám ózgerisler ámelge asırılıp, mámleketimizdiń barlıq aymaqlarında sport imaratları zamanagóy talaplar sheńberinde qurılıp, olar zamanagóy sport úskeneleri menen úskenelenip atır. Bunday háreketler tiykarında jaratılıp atırǵan sharayat balalarda sportqa bolǵan múnásibeti ózgeriwine alıp kelip atır. Endi olar tek bos waqıtlarında sport penen shuǵıllanıwǵa emes, bálki sport salamatlıq hám kórkemliktiń tiykarı ekenligin ańlap úzliksiz shuǵıllanıp barıwǵa ádetlenbekte. Insan hár qıylı fizikalıq shınıǵıwlardı iyelewi hám aktiv islete alıwı arqalı óziniń fizikalıq jaǵdayı hám tayarlıǵın jaqsılaydı, fizikalıq tárepten joqarı dárejede jetilisip baradı.

Fizikalıq jetiliskenlik shaxstıń sonday fizikalıq múmkinshilikleri dárejesin sáwlelendiredi, qaysıdur oǵan olar tábiyiy kúshlerin tolıq ámelge asırıw múmkinshiligin beredi, jámiyetke zárúr bolǵan hám oǵan kerekli bolǵan social-miynet iskerligi túrlerinde jemisli qatnasıw, onıń kelisiw múmkinshiliklerin kúsheytiw hám sol tiykarında social ónimli ósiwdi támiyinlep beredi. Fizikalıq jetiliskenlik dárejesi úzliksiz rawajlanıw ushın qanshelli tiykarlardı beriwi menen birge, qaysı dárejede

jańa sapa ózgerislerine hám shaxstıń joqarı dárejede jetilisip barıwınada sharayatlardıń jaratılǵanlıǵına qarap anıqlanadı.

Fizikalıq tolıq jetilisiw shaxstıń umtılısların xarakterleydi, onıń tańlaǵan sport túri yamasa fizikalıq-mádeniy hám sport iskerligi arqalı rawajlanıp barıw procesin nızamlı kórip shıǵadı, dinamikalıq jaǵday retinde pútin rawajlanıwın támiyinleydi. Usınıń menen birge onıń morfofunktsional jáne social-psixologiyalıq qásiyetlerine qarap, onıń individuallıǵın ashıw hám rawajlandırıw quralların tańlawdı támiyinleydi.

Sol sebepli de fizikalıq jetiliskenlik jańa jetisip shıǵıp atırǵan qánigeniń usınday qáleytuǵın yamasa unatıwshı sapası bolıp qalmastan, bálki onıń jeke qásiyetleri quramınıń zárúr hám kerekli elementi bolıp esaplanadı. Atap aytqanda, sportshılardıń tolıq jetilisiwinde tek ǵana shınıǵıwlar zárúrli emes, bálki jarıslardı shólkemlestiriw, olarda qatnasıw qánigeniń tolıq ózin sportqa báǵdarlawın, baǵıshlawın da belgilep baradı. “Trenirovka processinde ádetde, sportshılardıń joqarı sport nátiyjelerine jetisiwinde járdem beretuǵın hámme sapalardı joqarı dárejede kórinetuǵın etiw ushın sharayatlar jaratıw múmkinshiligi joq.

Jarıslarda hár bir sportshı óz qarsılasın jeńiwge umtıladı ham bul umtılıw sportshıdan pútkil kúshin jóneltiriwdi talap etedi. Bul tek ǵana insannıń funktsional múmkinshiliklerin kórinetuǵın etiwge múmkinshiligi beredi, bálki olardı qáliplestiriw quralı bolıp xızmet eted[1]. Jaslardıń da dene tárbiya hám sport iskerligi - toparlıq hám jeke qızıǵıwshılıqların, toparlıq zárúr bolǵan individual' mútajliklerin qáliplestiriwshi faktorlardı birlestiriwshi nátiyjeli mexanizmlerden biri bolıp tabıladı. Onıń arnawlı yadrosı bolıp, shaxstıń fizikalıq hám mádeniy ortalıǵın rawajlandırıwshı, onı ólshemler, qádiriyatlı nıshanlar menen bayıtıwshı qatnaslar esaplanadı.

Bul jaǵday hám processte shaxs qásiyetlerinde social ilmiy tájriybeniń payda bolıwı, rawajlanıp barıwı júz beredi hám onıń tábiyiy ishki kúshleriniń sırtta nátiyje beriwi gúzetiledi. Bunday iskerliginiń maqsetli ózgesheligi shaxstıń social aktivligi asıwınıń qúdiretli quralı bolıp baradı. Shaxstıń fizikalıq mádeniyatı ózin ush tiykarǵı jónelislerde kórinetuǵın etedi.

-Birinshiden, óz-ózin rawajlandırıw uqıbın anıqlaydı, shaxstıń social hám ruwxıy ilmiy tájriybesi menen tiykarlanǵan ózin rawajlandırıwǵa jónelis alǵanlıǵın sáwlelendiredi, dóretiwshilik “óz-ózin kóriwge” umtılıwın, óz-ózin tolıq jetilistiriwin támiyinleydi.

-Ekinshiden, fizikalıq mádeniyat - óz iskerligin quraytuǵın, baslama kórsetiwshi jańa bolajaq qánigeniń tiykarı bolıp tabıladı, onıń kásiplik miyneti hám predmetine baǵdarlanǵan fizikalıq mádeniyat quralların qóllawda dóretiwshilikti kórsetip beredi.

-Úshinshiden, fizikalıq mádeniyat - shaxstıń “basqalar” menen bolǵan dene tárbiya hám sport, toparlıq hám kásiplik iskerlik processinde júzege keletuǵın qatnaslarǵa baǵdarlanǵan dóretiwshiligin sáwlelendiredi hám de óz ústinde islew kónlikpe hám ilmiy tájriybelerin rawajlanıp barıwdı támiyinlew menen birge psixologiyalıq quwatların da bayıtıp, bekkemlep baradı. Bul iskerlikte shaxstıń jaqınları, aǵayınları hám átirapdaǵıları, kásiplesleri menen qanshelli baylanısları keń hám bay bolsa, sonshalıq onıń ishki-subektiv álemin kórsete alıw maydanı bayıp, keńeyip baradı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч.-Тошкент: Маънавият, 2008
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.-Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007
3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник Под ред. П.В. Крашенинникова (Гриф УМЦ «Профессиональный учебник»). – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2010.

SPORTNI YOSHLAR ORASIDA OMMAVIYLASHTIRISH MUAMMOLARI.

Marat Utegenov
Ajiniyoz nomidagi NMPI – Sport fanlari kafedrasi katta o‘qituvchisi.
Tagabergenov Nurasıl
Ajiniyoz nomidagi NMPI – Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi magistranti.

Annotatsiya. Maqolada yoshlar o‘rtasida sportni ommalashtirish muammolari ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tarbiya aholi salomatligini mustahkamlash va inson kapitali sifatini oshirishga muhim hissa qo‘shmoqda. Yoshlarning dunyoqarashiga, sportning ommaviyligini oshirishga oila, ta’lim muassasalari va davlat ta’sir ko‘rsatishi mumkin

Kalit so‘zlar: sport, ommaviylashtirish, yoshlar, salomatlik, muammolar.

Inson jismoniy madaniyatining ilmiy-amaliy muammo sifatida shakllanishi uning chuqur mohiyatini o‘rganishni taqozo etadi. Jismoniy tarbiya nazariyasida jismoniy faoliyat uchun shaxsning ichki motivatsiyasini rivojlantirish zarurati to‘g'risida pozitsiya uzoq vaqtdan beri shakllantirilgan.Shu bilan birga, jismoniy madaniyatni joriy etishning hal qiluvchi omili yoshlarda chuqur bilim va e’tiqodga asoslangan holda ularning sog‘ligi haqida doimiy g‘amxo‘rlik qilishga bo‘lgan ongli ehtiyojini maqsadli shakllantirish va mustahkamlash kerak [1].

Maqolaning maqsadi yoshlar o‘rtasida sportni ommalashtirish imkoniyatlari va manbalarini aniqlashdan iborat. Aholi salomatligini mustahkamlash, inson kapitali sifatini oshirishda jismoniy tarbiya va sport muhim o‘rin tutadi.

Kelajak avlod uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Har bir davlat o‘zining yangi avlodidan sog‘lom, mehnatga layoqatli, vatanni himoya qiladigan, jamiyat talablari va o‘z shaxsiyatiga mos hayot kechiradigan kelajakni kutadi. Bu shuni anglatadiki, asosiy e'tibor bolalar, o‘smirlar, yoshlarga qaratilishi kerak, ya'ni inson aynan o‘sha yoshda tanlashni boshlaganida, unga nima qiziqarli va qulayroq bo‘lishi kerak, demak bu jismoniy tarbiya va sport. Muammo shundaki, bugungi kunda yoshlarning sportga qiziqishi yetarli emas, sog‘lom turmush tarziga intilmayapti.

Yoshlar sportdagi yutuqlari va muvaffaqiyatlari bilan mashhur. Boshqa tomondan, jismoniy tarbiya va sport butun aholining jismoniy salomatligini ko‘p jihatdan ta'minlaydigan sohadir. Shu munosabat bilan yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muammosini hal etish uchun jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish zarur. Jismoniy madaniyat o‘z mohiyatiga ko‘ra ommaviy hodisa bo‘lib, jamiyat a'zolarining ko‘pchiligini o‘z ta'sir doirasiga turli darajadagi faoliyat bilan bo‘lsa-da jalb qiladi.

Jamiyatda ularning salomatligini mustahkamlash va saqlashga qaratilgan profilaktika chora-tadbirlarining ahamiyatini anglab yetishi uchun jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyatini, jismoniy faollikning ahamiyatini oshirish zarur; jismoniy tarbiya va sportga sog'lom turmush tarzi omillari sifatida qarashni shakllantirish. Insonning butun hayoti davomida faol jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi ko‘p jihatdan uning ularga bo‘lgan munosabati, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo‘lgan ehtiyoj bilan belgilanadigan bo‘lsa, taklif etilayotgan barcha chora-tadbirlardan kelib chiqib, shunday qilish kerak: jismoniy tarbiyani maqsadli targ'ib qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilab qo‘yilgan. Gap sport turmush tarzining nufuzli qiyofasini yaratish, o‘z salomatligi va boshqalarning salomatligini qadrlash maqsadida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli turli xil vositalardan foydalangan holda ommaviy axborot-tashviqot toshkilotini yaratish haqida bormoqda.

Sportni manzilli ta'minlash uchun davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash zarur jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha milliy nashrlar va ommaviy adabiyotlar; maktab va oliy o‘quv yurtlari kutubxonalari moliyaviy resurslarning etishmasligi tufayli ushbu nashrlarni sotib olish imkoniyatidan deyarli foydalanilmaydi. Targ'ibot yakka shaxsga qaratilib aholini tarbiyalash, sog`likni saqlash, faol uzoq umr ko‘rishni ushlab turish, chekishga qarshi kurash, narkomaniyaga qarshi kurash, alkogol istemoli va boshqa sog'lom holatga qarshi kurashishda shunigdek jismoniy madaniyat va sportning barqaror xavfsizligiga qarshi turish kerak.

"Yoshlarning hayotiy qadriyatlari" - mavzusidagi so‘rovnomadan foydalanildi, so‘rovnomada 100 respondent[1] - talabalar turar joyida yashovchi talabalar ishtirok etdi.

Respondentlarning 60 foizi institut kutubxonasining davriy nashriyot bo‘limida sifatli sport adabiyotlarini o‘qishni xohlashlarini ta’kidladilar.

Talabalarning 40 foizi hech qachon bosma davriy nashrlarni sotib olmasligini aytdi, chunki... bu ular uchun juda qimmat.

Bundan tashqari, Oliy ta`lim o`quv yurtlari har bir talabalar turar joyida sport zallari yoki o‘yin maydonchalarini tashkil qilish zarur. Ushbu yondashuv talabalar tomonidan ma'qullandi va qo‘llab-quvvatlandi. Respondentlarning 79 foizi yotoqxonalarda sport zallari va sport xonalari tashkil etilishini yoqlaydi.

Yotoqxonalarda sport zallarining tashkil etilishi yoshlarning sport bilan shug‘ullanish imkoniyatini oshiradi va muhim ijtimoiy loyihadir. Sportga bo‘lgan ishtiyoq yoshlarda barqaror xatti-harakatlarning namoyon bo‘lishini kamaytirishga yordam berishi kerak.

Salomatlik va jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabatning poydevori bolalik davrida qo‘yiladi. Yosh avlod salomatligining yomonlashishi ushbu muammoni zudlik bilan hal etish zarurligini taqozo etmoqda. Asosiy harakatlar quyidagilarga qaratilishi kerak:

- ota-onalarning bolalar salomatligi va jismoniy holati uchun mas'uliyatini oshirish;

– maqsadli va homiylik moliyasini izlash va ulardan oqilona foydalanish bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar;

– dasturiy, uslubiy va tashkiliy jihatdan takomillashtirish ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani ta'minlash;

– sport faoliyatini tashkil etishning yangi samarali shakl va usullarini joriy etish;

respondent [1] - Ijtimoiy so‘rovda qatnashuvchi shaxs; anketa savollariga javob beruvchi kishi

– jismoniy tarbiya uchun arzon, lekin amaliy va gigiyenik tovarlar va jihozlar ishlab chiqarish sanoatini yaratish;

– ommaviy adabiyotlar, videoroliklar va kompyuter dasturlarini ommaviy nashr etish;

– yoshlarni sportga jalb etishga qaratilgan ijtimoiy dastur va loyihalarni ishlab chiqish;

– ta’lim muassasalarida kompleks jismoniy tarbiya va sport markazlarini, jumladan, sport zali, suzish havzasi, yassi inshootlarni barpo etish [2].

Jismoniy tarbiya motivatsiyasini shakllantirish uchun yoshlar shaxsining barcha tarkibiy qismlariga pedagogik ta'sirlarni yangilash va insonparvarlik va demokratik g'oyalarga e'tibor qaratish zarur. Ta'lim jarayonining ushbu yo‘nalishi shaxsga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasini belgilaydi: o‘quvchilarning jismoniy madaniyatning asosiy qadriyatlarini (ma'naviy, axloqiy, intellektual, axborot, motorli) o‘zlashtirishlarini ta'minlash. Shaxsga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

– o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi tamoyillari va ko‘nikmalarini shakllantirish;

- o‘quv jarayonida o‘quvchilarning qiziqishlari va motivatsiyasiga qarab, shaxsiy rivojlanishning turli xil variantlari va sog'lig'ini saqlash usullaridan foydalanish;

- talabalar tomonidan zarur bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashi mustaqil jismoniy mashqlarni tashkil etish va o‘tkazish.

Shunday qilib, yoshlar o‘rtasida sportni ommalashtirish ota-onalar, ta’lim muassasalari, jamoat tashkilotlari va davlat tomonidan hal etilishi lozim bo‘lgan dolzarb murakkab vazifadir. Yoshlar o‘rtasida sportning rolini oshirish uchun tegishli dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan keng targ‘ibot ishlarini olib borish, shuningdek, yoshlarning sport anjomlari va seksiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga sarmoya kiritish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYoTLAR

1. Дутов С.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников // Вестник ТГУ. – 2012. Выпуск 11 (115). С. 218-221.

2. Столярова К.Н., Кузнецова Л.В. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // http://elib.sfukras.ru/bitstream/handle/2311/10891/s026036.pdf;jsessionid=2CAB4C714A5DE1D3C3082C09C5514C8D?sequence=1 (дата обращения: 01.02.2017).

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA BOSHLANG'ISH SINF O'QUVCHILARINING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

B.S.Jiyemuratov
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida assistent-o'qituvchi

Anotatsiya: bu maqolada umumta'lim maktablarida boshlang'ish sinf o'quvchilarining chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish hususiyatlari haqida so'z etilgan.

Аннотация: в данной статье говорится об особенностях развития физических качеств ловкости у учащихся младших классов в общеобразовательных школах.

Kalit so'zlar: epchillik, jismoniy sifatlar, metodika, mashg'ulot.

Ключевые слова: ловкость,физические качества, обучения, методика.

Qadim zamonlardan epchillik insonning harakatchanlik, chaqqonlik, tushunish, moslashuvchanlik qobiliyati sifatida ta'riflangan. Bu jismoniy sifat, boshqa fazilatlarga qaraganda, insonga kundalik hayotda qiyinchiliklardan qochish imkonini beradi.

XXI asrda faoliyatning turli sohalarida epchillik o'ziga xos tuzilishga ega ekanligi bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borildi. Mavjud epchillik atamasi noaniq, "dunyoviy" va ko'p ma'noli edi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun kundalik hayotda, jismoniy tarbiya, sport, harbiy va mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan koordinatsion qobiliyat tushunchasi kiritildi va hamma joyda koordinatsion qobiliyat (KQ) tushunchasi o'ziga xosdir.

Bizning ishimiz uchun biz ikkala tushunchani ham hisobga oldik, chunki bizning vazifamiz insonning barcha harakatlarini tasvirlashdan ko'ra biroz torroqdir. Chunki bizni maqsadimiz yosh bolalarni o'rganishdir. Shunday qilib, biz "chaqqonlik" tushunchasidan ham, "koordinatsion qobiliyatlar" tushunchasidan ham foydalanamiz.

Chaqqonlikni (harakatni koordinatsiya qobiliyatini) rivojlantirish uchun E.N.Vavilov va L.P. Matveev turli metodologik usullarni tavsiya qiladi:

- turli boshlang'ich pozitsiyalarni qo'llash;
- harakat tezligi va tezligini o'zgartirish, bajarilgan elementlarning boshqa ketma-ketligini va ritmning turli kombinatsiyalarini kiritish;
- mashqlarni bajarish usullarini o'zgartirish (yondan, pastdan, yuqoridan uloqtirish; ikki oyoqda, bir oyoqda, burilish bilan sakrash);
- har xil og'irlik va shakldagi narsalarni ishlatish va hokazo;
- kelishilgan harakatlarni amalga oshirish .

Ushbu usullarning barchasi boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda epchillikni o'rganish va rivojlantirishga yordam beradi.

Sport va jismoniy tarbiyada epchillikni rivojlantirish uchun turli usullar qo'llaniladi:

- o'yin;
- raqobatbardosh;
- o'zgaruvchan mashqlar;
- standart takroriy mashq .

Oxirgi usul (standart takroriy mashq) har doim ham qo'llanilmaydi. Ma'lumki, har qanday texnik elementni bajarish qobiliyatiga faqat takroriy to'g'ri takrorlash bilan erishiladi. Avtomatizmga ma'lum bir texnik elementni olib kelishning bir turi mavjud. Shuning uchun, bu usul yangi murakkab vosita harakatlarini o'rganishda qo'llaniladi, chunki murakkab harakatlar nisbatan standart sharoitlardan foydalangan holda, ularning takroriy sonining maksimal sonidan keyin (yuqorida aytganimizdek) o'zlashtiriladi.

Jozef Gebbels aytganidek: "Hamma aqlli narsa oddiy". "Barselona" (Ispaniya) futbol klubining ispaniyalik yarim himoyachisi Andreas Inyesta ham xuddi shunday dedi. Buyuk odamlar har doim bu so'zlarni aytganidek, bunday narsalar haqida gapirishadi. Garchi hamma narsani oddiy bajarishni o'rganish uchun siz A nuqtadan B nuqtasiga asoslardan ustagacha treningdan o'tishingiz kerak. Bu juda qiyin.

Chaqqonlikni tarbiyalash kerak. Istalgan vaqtda va istalgan joyda. Biz buni qayta-qayta takrorlaymiz. Bolalar bog‘chasidan universitetgacha. Ta’lim olgandan so‘ng, odamlar o‘zlari kasb tanlaydilar. Va ular epchillikni rivojlantirishlari kerakmi, ular o‘zlari qaror qilishadi.

Chaqqonlik mashg‘ulotlari bitta hodisa bilan bog‘liq emas. Bu murakkab jarayon. Demak, tarkibiy qismlardan biri o‘z tanasining muvozanatini saqlash, ham statik, ham dinamik holatda muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini tarbiyalash bo‘lib, u o‘z navbatida hayotdan turli vaziyatlar bilan belgilanadi (dinamik mashqlar - sakrash, yugurish; statik - boshlang‘ich pozitsiya sifatida futbolchi va basketbolchi pozitsiyalari, badiiy gimnastikadagi pozitsiya va boshqalar).

Statik va dinamik muvozanatni yaxshilash uchun jismoniy tarbiyada metodik usullar mavjud:

a) mashqlarda statik muvozanat uchun:

- vizual analizatorni istisno qiling (ko‘zingizni yuming);
- pozani saqlash vaqtini oshirish;
- qo‘llab-quvvatlash maydonini kamaytiring (butun oyoqda emas, balki uning old qismida turing);
- beqaror tayanchni joriy etish (yarim sharni qo‘yish);
- hamrohlik harakatini kiritish (surish).

b) mashqlarda dinamik muvozanat uchun:

- o‘zgaruvchan tashqi sharoitlarni (joylashuvi, relefi) joriy etish;
- vestibulyar apparatni o‘rgatish (belanchak).

Vazifalardagi barcha oddiy elementlar asta-sekin murakkablashishi kerak. Bora-bora murakkabroq vazifalarni bajarish muvozanatni saqlash qobiliyatini yaxshilashning asosiy usuli hisoblanadi. Oddiy misol: bolakay “qulay” qo‘li bilan ketma-ket 50 marta to‘pni polga uradi. Xuddi shu monoton ishda buni davom ettirishdan ma’no yo‘q. Endi o‘zingizga “qulay” qo‘l bilan 2 marta va “noqulay” qo‘l bilan 1 marta zarb qilish ancha samarali bo‘ladi. Keyin 1 marta “qulay” va 2 marta “noqulay”. Bundan ham qiyin variant - buni to‘pga va hokazolarga qaramasdan qilish.

Masalan, muvozanatni o‘rgatish uchun eng oddiy narsadan boshlash kerak - to‘g‘ri pozitsiyani olish (bosh to‘g‘ri, elkalar burilgan). Keyinchalik, siz isinishingiz va darsning asosiy qismiga o‘tishingiz kerak. O‘rganilayotgan mashqlarni birlashtirish uchun siz quyidagilarni bajarishingiz kerak:

a) mashg‘ulotning boshida ham, oxirida ham sezilarli yukdan keyin harakat qilish;

b) musobaqalarda, estafetalarda, o‘yinlarda mashqlar, ertalabki mashqlar va uy vazifalari;

v) to‘g‘ri o‘zlashtirilgan harakatlar “natija” bo‘yicha .

Farzandlarini sportga jalb qilgan ko‘plab ota-onalar: “Mening bolam giperaktiv. U his-tuyg‘ularini tashqariga chiqarishi kerak”. Ha, bolalar harakat qilishni xohlashadi, ko‘p harakat qilishadi. Ular doimo o‘ynashga intiladigan yosh tanaga ega. Energiyani to‘g‘ri yo‘nalishga to‘g‘ri yo‘naltirish muhimdir. Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarda vosita faoliyatini juda tez tiklash qobiliyati eng muhimi. Qayta sozlash qobiliyati “harakat faoliyatining allaqachon ishlab chiqilgan shakllarini tezda moslashtira olish yoki e'tiborni bir o‘zgaruvchan holatdan boshqasiga o‘tkazish”.

Bu bolaning bir soniyaning bir necha qismida murakkab qarorlar qabul qilishi uchun amalga oshiriladi, chunki mashg‘ulotda siz bitta narsani qila olasiz, lekin o‘yinda hamma narsa har doim boshqacha bo‘ladi. Har qanday vaziyatni hech qachon oldindan rejalashtirish mumkin emas. Turli vaziyatlar, turli yechimlar. Ammo qaror qabul qilish - bu bolaning to‘g‘ri qaror qabul qilgan holda, koordinatsiya qobiliyati va epchilligini namoyon etish qobiliyatidir. Sport va ochiq o‘yinlarda bu sintetik va analitik koordinatsiya mashqlari. Muayyan vosita harakatlarini, xususan, koordinatsiya nuqtai nazaridan murakkab, g‘ayrioddiy yoki birinchi marta bajarilgan bola, bu harakatlarda bevosita ishtirok etmaydigan mushaklarni beixtiyor zo‘riqtiradi. Bu barcha mashqlarda shunday. Har bir mashq bittaga qaratilgan, lekin bilvosita boshqa mushaklarga ham ta’sir qiladi. Agar mushaklar juda tarang bo‘lsa yoki etarlicha bo‘shashmasa, mushaklarning qattiqligi (qullik) mavjud bo‘lib, bu barcha koordinatsiya mashqlarining sifati va natijalariga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Ko‘pgina sportchilar “yordamchi” mushaklarni yetarli darajada mashq qilmaganligi sababli o‘z faoliyatini boshlamasdan yakunlaydilar .

Hamma dam olishni yaxshi ko‘radi, hatto bolalar ham. Ular buni ko‘rsatishni xohlamaydilar, shuning uchun kattalar yoki murabbiy charchagan deb o‘ylaydi. Tanani bo‘shashtirish mashqlarining bir necha turlari mavjud.

Tanani bo‘shashtirish mashqlari quyidagicha to‘rt guruhga bo‘linadi:

- mushaklar juda tez taranglik holatidan bo‘shashgan holatga o‘tishi kerak bo‘lgan mashqlar;

- ba’zi mushaklar taranglashganda, boshqalari bo‘shashgandagi mashqlar (masalan, o‘ng qo‘l tarang, lekin chapda emas);

- boshqa qismlarning harakatlari tufayli tananing bo‘shashgan qismining inertsiyasi bilan harakatni qo‘llab-quvvatlashni talab qiladigan mashqlar;

- mashqlar, ular davomida bolaning (odamning) o‘zi ishda ishtirok etadigan mushaklar bo‘shashishi kerak bo‘lgan daqiqalarni belgilashi kerak .

Bu mashqlar har bir murabbiy-o‘qituvchi va jismoniy madaniyat o‘qituvchisining pedagogik arsenaliga kiritilishi kerak. Tanani qizdiruvchi mashqlarini bajarayotganda, nafas olish va nafasni ushlab turish bilan bir vaqtda mushaklarning kuchlanishini va kuchli bo‘shashishini ta’minlash kerak. V.I. Lyax o‘zining ilmiy ishlarida o‘quvchilar e’tiborini harakatni oson bajarish va maxsus nafas olish mashqlarini qo‘llash zarurligiga qaratib, koordinatsiya kuchlanishini kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar beradi: harakatlar texnikasiga ongli ravishda rioya qiling (garchi quyi sinflarda bu unchalik oson emas); ularning e’tiborini harakat sifati va rivojlanishini kuzatishdan atrof-muhitga o‘tkazish .

Chaqqonlik mashg‘ulotning istalgan qismining turli tashkiliy-metodik shakllari orqali rivojlanishi va takomillashtirilishi mumkin. Murabbiy o‘z malakasi va har bir bola va umuman guruh haqidagi bilimlariga asoslanib, har bir darsning rejasini qanday tuzishni aniqlaydi. Tayyorgarlik va yakuniy qismlar epchillikni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik koordinatsiya mashqlarini o‘z ichiga olishi kerak. Barcha mashqlar oddiydan murakkabga o‘tishi kerak. O‘quv mashg‘ulotining tayyorgarlik va yakuniy qismida mashg‘ulotlarni tashkil etishning asosiy usuli frontaldir.

O‘quv mashg‘ulotining asosiy qismida maktab o‘quvchilarining epchilligini oshirishning asosiy vazifalarini hal qilish kerak. Asosiy vazifalar dars konspektida yozilishi kerak, aks holda biror narsa kuzatilmaydi va butun dars behuda ketadi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlarni mashg‘ulotning asosiy qismining boshida yoki uning o‘rtalarida, bolalar optimal aqliy va umumiy ko‘rsatkichlarning eng yuqori cho‘qqisiga chiqguncha bajarish tavsiya etiladi.

O‘quv mashg‘ulotining yakuniy qismi vaqtni, makonni, mushaklarning harakatlarini farqlashni rivojlantiradigan mashqlarni o‘z ichiga olishi mumkin.

O‘quv mashg‘ulotining asosiy qismida darsni tashkil etishning frontal usuli bilan bir qatorda, qator, individual va guruhli kabi usullarni qo‘llash kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil qilishda o‘quv mashg‘ulotlariga testlar (nazorat mashqlari) ham kiritiladi. Ko‘pgina o‘qituvchilar, ayniqsa xususiy maktablarda vaqtlari cheklangan, darsdan tashqari testlarni o‘tkazishga vaqtlari yo‘qligidan, bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanish darajasini baholash uchun qo‘shimcha soatlar berilmaganidan shikoyat qiladilar.

Chaqqonlikni mashq qilishda quyidagi fikrlarga e'tibor berish muhimdir:

a) sinfdagi yaxshi psixofizik holat;

b) mashqdan keyin sezilarli charchoqni istisno qilish, chunki charchaganida bolalar yuqorida aytib o‘tilgan mushak sezgilarini yo‘qotadilar va bu holatda koordinatsiya qobiliyatlari yomon yaxshilanadi;

v) har bir mashg‘ulotda asosiy qismning boshida chaqqonlik mashqlari kiritilishi kerak;

d) mashqlarni takrorlashda tanaffuslar bo‘lishi kerak, ularning intervallari to‘liq va bir xil (bu bolaning mushaklari dam olishga vaqtlari bo‘lishi uchun amalga oshiriladi va u sekinlashtirmasdan mashqni yana takrorlashi mumkin);

e) epchillik va boshqa harakat qobiliyatlarini rivojlantirish tandemini kuzatish muhim.

Kichik yoshdagi o‘quvchilar tezlik-kuch yo‘nalishiga ega bo‘lgan qisqa muddatli mashqlarni ko‘proq qabul qilishadi (eng oddiy va eng samarali estafeta poygalari, bunda bola bor kuchini sarflaydi va keyin navbatda turib, o‘zini tiklaydi. kuch). Xulosa shuni ko‘rsatadiki, bu yoshda bunday ko‘rsatkichlar bilan koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Shunday qilib, biz boshlang‘ich maktab yoshi epchillikni rivojlantirish uchun ayniqsa qulay degan xulosaga keldik. Bolalar tanasida sezilarli o‘zgarishlar boshlang‘ich maktab yoshida sodir bo‘ladi, bu jismoniy tarbiya jarayonida e’tibordan chetda qolishi mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. 2000 yil 22 may. Toshkent.

2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. (2015 yil 5 sentyabr) “Xalq so‘zi” gazetasi. 2015 5 sentyabr.

3. Абросимова Л.Ы. Состояние регионарного кровообращения у детей школьного возраста в связи с мышечной деятельностю. Автореф. дисс. доктора медж. наук. М.: 1968. 42 с.
4. Абросимова Л.И. Физиологичекие предпосылки нормирования физических нагрузок для детей и подростков. Научное осново гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков. М.: 1980. 4-12 с
5. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: ЎзДЖТИ. 1994. 79 б.
6. Азимов И.Г., Хамрокулов А.К. Физиология человека. Т.: Ибн Сино. 1991. 25 с.
7. Атоев А.К. Теория и практика физического воспитания детей в семье. Дис... докт. пед. наук. –Киев: 1984. – 253 с.
8. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. – Т.: Ибн.Сино. 1990. – 148 с.

YOSH AVLODNI TARBIYALASHDA MILLIY SPORT O‘YINLARIGA JALB QILISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA YECHIMLARI.

Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich.
O‘zDJTSPU Nukus filiali. O‘qituvchi
Aleuatdinova Aynura Bekbosinovna
O‘zDJTSPU Nukus filiali. Talaba

Annotatsiya: Ushbu tezis yosh avlodni tarbiyalashda milliy sport o‘yinlariga jalb qilishning zamonaviy muammolarini va ularning yechimlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Milliy sport o‘yinlari yoshlarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashda katta rol o‘ynaydi. Ular jamoaviylik, intizom va milliy g‘ururni rivojlantiradi. Tadqiqotda texnologiyalarning ta'siri, infratuzilma va resurslar yetishmasligi kabi zamonaviy muammolar tahlil qilinadi. Shuningdek, milliy sport o‘yinlarini ta'lim tizimiga kiritish, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi, davlat va nodavlat tashkilotlarining ishtiroki kabi yechimlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: Milliy sport o‘yinlari, Yosh avlod tarbiyasi, Jismoniy tarbiya, Ma'naviy tarbiya, Texnologiyalarning ta'siri, Infratuzilma, Resurslar yetishmasligi, Ta'lim tizimi, Ota-onalar qo‘llab-quvvatlashi, Davlat va nodavlat tashkilotlari.

Kirish: Milliy sport o‘yinlari yosh avlodni tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta'minlaydi, balki milliy qadriyatlarni ham mustahkamlaydi. Ushbu tadqiqotning maqsadi milliy sport o‘yinlariga jalb qilishning zamonaviy muammolarini tahlil qilish va ularning yechimlarini taklif qilishdir. Milliy sport o‘yinlari uzoq tarixga ega bo‘lib, ular xalqning madaniy merosi hisoblanadi. Ular yosh avlodni milliy qadriyatlar bilan tanishtirishda muhim rol o‘ynaydi. Milliy sport o‘yinlari yosh avlodni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Ular jamoaviylik, intizom va milliy g‘ururni rivojlantiradi. Masalan, kurash o‘yini yoshlarni jismoniy jihatdan chiniqtiradi va ularni milliy qadriyatlar bilan tanishtiradi.

Milliy sport o‘yinlariga qiziqishning pasayishi kuzatilmoqda. Bu esa milliy qadriyatlarning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Sport infratuzilmasi va resurslar yetishmasligi muammosi mavjud. Masalan, sport zallari va maydonchalarning yetishmasligi yoshlarning sport bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiladi. Milliy sport o‘yinlarini rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlash orqali zamonaviy muammolarni hal qilish mumkin.

Metodlar: Ushbu tadqiqotda adabiyotlar tahlili, so‘rovnoma va intervyu usullari qo‘llanildi. Adabiyotlar tahlili orqali milliy sport o‘yinlarining tarixi va ahamiyati o‘rganildi. So‘rovnoma va intervyu orqali yoshlar orasida milliy sport o‘yinlariga qiziqish darajasi va zamonaviy muammolar aniqlab olindi. Professor A. Karimovning tadqiqotlariga ko‘ra, milliy sport o‘yinlari yoshlar orasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili davomida milliy sport o‘yinlarining tarixi, ularning yosh avlod tarbiyasidagi roli va zamonaviy muammolar haqida ma'lumotlar yig‘ildi. Ushbu ma'lumotlar asosida tadqiqotning nazariy qismi shakllantirildi. So‘rovnoma va intervyu usullari orqali yoshlar orasida milliy sport o‘yinlariga qiziqish darajasi va zamonaviy muammolar aniqlab olindi. So‘rovnoma natijalari statistik usullar yordamida tahlil qilindi va grafiklar yordamida tasvirlandi.

So‘rovnoma o‘tkazish uchun maxsus anketalar tayyorlandi. Anketalar yoshlar orasida tarqatildi va ularning javoblari yig‘ildi. Intervyu usuli orqali esa yoshlar bilan yuzma-yuz suhbatlar o‘tkazildi. Ushbu suhbatlar davomida yoshlar milliy sport o‘yinlariga bo‘lgan qiziqishlari, ularning zamonaviy muammolari va yechimlari haqida fikr bildirdilar. Professor D. Ismoilovning tadqiqotlariga ko‘ra, texnologiyalar yoshlar orasida sportga qiziqishni kamaytiradi.

Tadqiqot davomida yig‘ilgan ma'lumotlar tahlil qilindi va ularning asosida xulosalar chiqarildi. Tadqiqot natijalari asosida milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish bo‘yicha takliflar ishlab chiqildi. Professor F. Niyozovning tadqiqotlariga ko‘ra, sport infratuzilmasi va resurslar yetishmasligi yoshlarning sport bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiladi.

Natijalar: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yoshlar orasida milliy sport o‘yinlariga qiziqishning pasayishi kuzatilmoqda. Texnologiyalarning ta'siri, infratuzilma va resurslar yetishmasligi asosiy muammolar sifatida aniqlangan. Professor D. Ismoilovning tadqiqotlariga ko‘ra, texnologiyalar yoshlar orasida sportga qiziqishni kamaytiradi. Professor F. Niyozovning tadqiqotlariga ko‘ra, sport infratuzilmasi va resurslar yetishmasligi yoshlarning sport bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qiladi.

So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, yoshlarning 60% dan ortig‘i milliy sport o‘yinlariga qiziqishning pasayishini texnologiyalarning ta'siri bilan bog‘laydi. Yoshlarning 40% dan ortig‘i esa sport infratuzilmasi va resurslar yetishmasligini asosiy muammo sifatida ko‘rsatdi. Intervyu natijalari esa yoshlarning milliy sport o‘yinlariga qiziqishining pasayishi va zamonaviy muammolar haqida batafsil ma'lumot berdi.

Tadqiqot natijalari asosida milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish bo‘yicha quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

Ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish: Maktab va universitetlarda milliy sport o‘yinlarini o‘quv dasturlariga kiritish. Professor G. Abdullayevning fikriga ko‘ra, ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish yoshlarni milliy qadriyatlar bilan tanishtirishda katta ahamiyatga ega.

Ota-onalar va jamiyatning roli: Ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi muhim. Professor H. Usmonovning fikriga ko‘ra, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga rag‘batlantiradi.

Davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi: Davlat va nodavlat tashkilotlarining moliyaviy va tashkiliy qo‘llab-quvvatlashi zarur. Professor I. Qosimovning fikriga ko‘ra, davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi sport infratuzilmasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Muhokama: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish uchun bir qator chora-tadbirlar zarur. Birinchi navbatda, ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish muhim ahamiyatga ega. Bu orqali yoshlar nafaqat jismoniy tarbiya oladi, balki milliy madaniyat va an'analarni ham o‘rganadi. Ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish yoshlarni milliy qadriyatlar bilan tanishtirishda katta ahamiyatga ega.

Ikkinchidan, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi muhim. Ota-onalar farzandlarini milliy sport o‘yinlariga jalb qilish orqali ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin. Jamiyat esa sport tadbirlarini tashkil etish va qo‘llab-quvvatlash orqali yoshlarni sportga jalb qilishi mumkin. Ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga rag‘batlantiradi.

Uchinchidan, davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi zarur. Davlat tomonidan sport infratuzilmasini rivojlantirish uchun mablag‘ ajratilishi va sport maydonchalari, zallari qurilishi zarur. Nodavlat tashkilotlar esa sport tadbirlarini tashkil etish va moliyaviy qo‘llab-quvvatlash orqali yoshlarni sportga jalb qilishi mumkin. Davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi sport infratuzilmasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, texnologiyalarning ta'sirini kamaytirish uchun yoshlarni sportga jalb qilishning yangi usullarini topish zarur. Texnologiyalar yoshlar orasida sportga qiziqishni kamaytiradi. Shu sababli, sport tadbirlarini texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish va yoshlarni sportga jalb qilishning yangi usullarini topish muhimdir. Masalan, sport o‘yinlarini onlayn platformalarda targ‘ib qilish va yoshlarni sportga jalb qilish uchun mobil ilovalar yaratish mumkin.

Umuman olganda, milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish uchun ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi, davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi hamda texnologiyalarning ta'sirini

kamaytirish zarur. Bu chora-tadbirlar orqali yoshlarni milliy sport o‘yinlariga jalb qilish va ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga hissa qo‘shish mumkin.

Xulosa: Milliy sport o‘yinlari yosh avlodni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy sog‘lomlikni ta'minlaydi, balki milliy qadriyatlarni ham mustahkamlaydi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish uchun bir qator chora-tadbirlar zarur.

Birinchi navbatda, ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish muhim ahamiyatga ega. Bu orqali yoshlar nafaqat jismoniy tarbiya oladi, balki milliy madaniyat va an'analarni ham o‘rganadi. Ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish yoshlarni milliy qadriyatlar bilan tanishtirishda katta ahamiyatga ega.

Ikkinchidan, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi muhim. Ota-onalar farzandlarini milliy sport o‘yinlariga jalb qilish orqali ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga hissa qo‘shishi mumkin. Jamiyat esa sport tadbirlarini tashkil etish va qo‘llab-quvvatlash orqali yoshlarni sportga jalb qilishi mumkin. Ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga rag‘batlantiradi.

Uchinchidan, davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi zarur. Davlat tomonidan sport infratuzilmasini rivojlantirish uchun mablag‘ ajratilishi va sport maydonchalari, zallari qurilishi zarur. Nodavlat tashkilotlar esa sport tadbirlarini tashkil etish va moliyaviy qo‘llab-quvvatlash orqali yoshlarni sportga jalb qilishi mumkin. Davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi sport infratuzilmasini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, texnologiyalarning ta'sirini kamaytirish uchun yoshlarni sportga jalb qilishning yangi usullarini topish zarur. Texnologiyalar yoshlar orasida sportga qiziqishni kamaytiradi. Shu sababli, sport tadbirlarini texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish va yoshlarni sportga jalb qilishning yangi usullarini topish muhimdir. Masalan, sport o‘yinlarini onlayn platformalarda targ‘ib qilish va yoshlarni sportga jalb qilish uchun mobil ilovalar yaratish mumkin.

Umuman olganda, milliy sport o‘yinlariga qiziqishni oshirish va zamonaviy muammolarni hal qilish uchun ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish, ota-onalar va jamiyatning qo‘llab-quvvatlashi, davlat va nodavlat tashkilotlarining qo‘llab-quvvatlashi hamda texnologiyalarning ta'sirini kamaytirish zarur. Bu chora-tadbirlar orqali yoshlarni milliy sport o‘yinlariga jalb qilish va ularning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga hissa qo‘shish mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.03.2021 yildagi PQ-5012-son
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 18.01.2021 yildagi 23-son
3. Karimov, A. (2020). *Milliy sport o‘yinlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
4. Mirxalilova H.A Yosh avlodni tarbiyalashda milliy qadriyatlarning o‘rni va ahamiyati “Ma’naviy barkamol yoshlar yangi o‘zbekiston bunyodkori” Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024-yil 16-may
5. Rahimov, B. (2019). *Milliy sport o‘yinlari va jismoniy tarbiya*. Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti.
6. Qodirov, E. (2021). *Milliy sport o‘yinlariga qiziqishning pasayishi va uning sabablari*. Toshkent: Fan va Texnologiya.
7. Niyozov, F. (2017). *Sport infratuzilmasi va resurslar yetishmasligi*. Toshkent: O‘zbekiston Sport Universiteti.
8. Abdullayev, G. (2022). *Ta'lim tizimida milliy sport o‘yinlarini joriy etish*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi.
9. Usmonov, H. (2020). *Ota-onalar va jamiyatning sportga qo‘llab-quvvatlashi*. Toshkent: Ma'naviyat.
10. Qosimov, I. (2019). *Davlat va nodavlat tashkilotlarining sportni rivojlantirishdagi roli*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sport Vazirligi.
11. Ismoilov, D. (2021). *Texnologiyalarning yoshlar sportiga ta'siri*. Toshkent: Fan va Texnologiya.

6-9 YOSH BOLALARNING SUZISHGA O‘RGATISH TAMOYILLARI VA SUZISHNING AFZALLIKLARI

Urazimbetova Mardjina
O‘zDJTSU Nukus filiali o‘qituvchi

Annotatsiya. Maqolada bolalarni suzishga o‘rgatish jarayonining ahamiyati va tamoyillari nafaqat jismoniy tayyorgarlik va xavfsizlikni rag'batlantiradigan, balki o‘yin-kulgi va ijtimoiylashuv imkoniyatini beruvchi muhim hayotiy ko‘nikma sifatida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: suzish, xavfsizlik, texnika, bolalar, o‘qitish tamoyillari, jismoniy.

Bolalarga suzishni o‘rgatish ajralmas hayotiy ko‘nikma bo‘lib, u oddiy xavfsizlik tashvishlaridan tashqarida bo‘lib, ko‘plab jismoniy afzalliklarni taqdim etadi. Ushbu mahoratni samarali rivojlantirish uchun yosh, rivojlanish bosqichi, individual talablar va xavfsizlik choralari kabi omillarni hisobga olgan holda tizimli yondashuvdan foydalanish zarur. Ushbu maqolada bolalarni suzishga o‘rgatishning asosiy tamoyillarini tavsiflanadi va o‘qituvchilarning o‘quvchilarining muvaffaqiyatini ta'minlash uchun optimal amaliyotlarini belgilaydi. Suzish, asosiy hayotiy ko‘nikma sifatida, ideal tarzda yoshligida egallangan bo‘lib, ota-onalar, tarbiyachilar va suzish bo‘yicha o‘qituvchilar uni o‘rgatish mas'uliyatini o‘z zimmalariga olishlari kerak. Bolalar uchun suzishni muvaffaqiyatli o‘qitish samarali o‘qitish strategiyalarini qo‘llash, mohir muloqot qobiliyatlari va qat'iy xavfsizlik choralariga bog'liq. Asosiy tamoyillar xavfsiz va tarbiyalanuvchi o‘quv muhitini yaratish, tegishli o‘qitish metodologiyasidan foydalanish va suzish bo‘yicha fundamental ko‘nikmalarni egallashga urg'u berishni o‘z ichiga oladi. Suzishni samarali o‘rgatish uchun birinchi navbatda xavfsiz va rag'batlantiruvchi o‘quv muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu yaxshi ta'mirlangan va nazorat qilinadigan suzish havzasini saqlashni, shuningdek, barcha xavfsizlik qoidalari va tartiblarini aniq aytib berishni va ularga rioya qilishni talab qiladi. Bundan tashqari, bolalar va ularning vasiylari bilan ijobiy munosabatlarni rivojlantirish o‘quv jarayonida ishonchni shakllantirish uchun muhimdir.

Ikkinchidan, suzishni muvaffaqiyatli o‘qitish uchun tegishli o‘qitish metodikasidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu suzishning murakkab usullarini boshqariladigan bosqichlarga bo‘lish va bolalarga aniq ko‘rsatmalar berishni talab qiladi. Diagrammalar yoki videolar kabi ko‘rgazmali vositalardan foydalanish tushunishni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, suzish darslarini qiziqarli mashg'ulotlar va qiyinchiliklar bilan to‘ldirish bolalarning motivatsiyasi va faolligini oshirishi mumkin.

Shuningdek, asosiy suzish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berish bolalarning suzish bo‘yicha rivojlanishi uchun zarurdir. Bu ko‘nikmalar tanani joylashishni aniqlash, nafas olishni nazorat qilish, tepish va qo‘l urishlarini o‘z ichiga oladi. Izchil va maqsadli fikr-mulohazalarni taklif qilish orqali o‘qituvchilar bolalarga bu ko‘nikmalarni rivojlantirishga va vaqt o‘tishi bilan ularning suzish mahoratini oshirishga yordam berishlari mumkin.

Suv xavfsizligining ahamiyati: Bolalarni suzishga o‘rgatishda suv xavfsizligi eng muhim hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 1 yoshdan 14 yoshgacha bo‘lgan bolalar o‘limining asosiy sababi sifatida cho‘kishni ta'kidlaydi [1, 3]. Cho‘kish xavfini kamaytirish uchun bolalarni suv havfsizligi ko‘nikmalari, jumladan, suv havfini aniqlash va oldini olish, shaxsiy flotatsiya qurilmalaridan foydalanish va qutqaruvning asosiy usullarini tushunish qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Samarali ta'lim strategiyalari: Bolalarni suzishga o‘rgatishda samarali o‘qitish metodikasidan foydalanish juda muhimdir. Dvigatelni o‘rganishda taniqli shaxs bo‘lgan doktor Richard Shmidt tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, vazifaga oid amaliyot eng samarali yondashuv sifatida ajralib turadi. Bu usul suzish ko‘nikmalarini boshqariladigan qismlarga ajratish va mahoratga erishilgunga qadar har bir segmentni mashq qilishni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, o‘qituvchilar ijobiy mustahkamlashdan foydalanishlari, aniq ko‘rsatmalar berishlari va bolalarning har bir vazifaning maqsadini tushunishlarini ta'minlashlari kerak.

Suzishning afzalliklari: Suzish bolalar uchun ko‘plab imtiyozlarni taqdim etadi, ular jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, o‘zini o‘zi qadrlaydi va stress darajasini kamaytiradi. Bolalar salomatligi va inson taraqqiyoti milliy instituti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar suzishning bolalar uchun mashqlar shakli sifatida samaradorligini ta'kidlaydi [1]. Bundan tashqari, suzish ham tanaga, ham ongga tinchlantiruvchi ta'sir ko‘rsatadi va bolalarda stress darajasini yengillashtiradi.

Bolalarni suzishga o‘rgatish tamoyillari quyidagilardan iborat:

Xavfsizlik muhim hisoblanadi: O‘qituvchilar suv xavfsizligi qoidalarini o‘rgatish va bolalarning tegishli suzish moslamalarini, jumladan, qutqaruv ko‘zoynak va ko‘zoynak taqishlarini ta'minlash orqali xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yishlari kerak. Bundan tashqari, doimiy nazorat va favqulodda

vaziyatlarda qutqaruv texnikasiga e'tibor qaratish lozim. Faoliyatlarni yoshga moslashtirish: Bolalarning kognitiv, jismoniy va hissiy qobiliyatlari rivojlanishi bilan suzish darslari ularning rivojlanish bosqichiga moslashtirilishi kerak. Faoliyatlar yoshga mos bo‘lishi kerak, bunda chaqaloqlar suv o‘yinlari bilan shug'ullanishi, maktabgacha yoshdagi bolalar suzish kabi asosiy ko‘nikmalarni o‘rganishlari va maktab yoshidagi bolalar ilg'or zarbalarni o‘zlashtirishlari kerak.

O‘yinga asoslangan o‘rgatish tamoyilini foydalanish: Bolalar o‘ynoqi muhitda rivojlanadi va suzish darslari o‘yinlar, qo‘shiqlar va hikoyalarni o‘z ichiga olishi kerak.

Ijobiy mustahkamlashni taklif qilish: rag'batlantiruvchi so‘zlar, imo-ishoralar va qo‘llab-quvvatlash bolalar uchun samarali motivator bo‘lib xizmat qiladi.

Rivojlanish asosiy hisoblanadi: suzish mahorati doimiy amaliyot va bosqichma-bosqich qiyinchiliklarni talab qiladi. O‘qituvchilar mavjud ko‘nikmalarga asoslanib, asta-sekin yangi texnikani joriy etgan holda progressiv yondashuvni qo‘llashlari zarur.

Bolalarni suzishga o‘rgatishning eng yaxshi amaliyotlari. Samarali ta'limni ta'minlash uchun o‘qituvchilar quyidagilarni bajarishlari kerak: Turli xil ta'lim strategiyalarini qo‘llash; Har xil o‘rganish uslublarini moslashtirish uchun turli usullardan, jumladan namoyishlar, modellashtirish va og'zaki ko‘rsatmalardan foydalanish; Darslarni qisqa va muntazam ravishda olib borish; Bolalarning diqqat-e'tibori cheklanganligini hisobga olgan holda, mashg'ulotlar qisqa va tez-tez o‘tkazilishi kerak.

Asosiy ko‘nikmalardan boshlash: murakkabroq zarbalarga o‘tishdan oldin suzish va tepish kabi asosiy ko‘nikmalardan shug’ullantirishni boshlash.

Bolalarni mahorati darajasi bo‘yicha guruhlash: Bolalarni ko‘nikmasi darajasiga qarab guruhlash moslashtirilgan ko‘rsatma va yordamni ta’minlaydi.

Ijobiy ta'lim muhitini yaratish: o‘rganish va zavqlanishni rag'batlantiradigan, sabr-toqat, dalda va individual farqlarga hurmatni birinchi o‘ringa qo‘yadigan tarbiyalovchi muhitni yaratish.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, bolalarni suzishga o‘rgatish tizimli yondashuvni, xavfsizlikka urg'u berishni, samarali o‘qitish strategiyalarini qo‘llashni va asosiy suzish ko‘nikmalarini tarbiyalashni talab qiladi. Ushbu tamoyillar va amaliyotlarga rioya qilish orqali o‘qituvchilar bolalarda o‘ziga ishonch va malakani singdirib, ularni mohir suzuvchi bo‘lishlari uchun imkoniyat yaratib berishilari mumkin [5]. Ota-onalar, tarbiyachilar va suzish bo‘yicha o‘qituvchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bolalarning suv xavfsizligi bo‘yicha muhim ko‘nikmalarga ega bo‘lishini ta'minlashda va suzishdan ko‘p foyda olishda muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, ushbu maqolada bolalarni suzishga o‘rgatishning asosiy tamoyillarini yoritib berildi, suv xavfsizligining ahamiyatini, samarali o‘qitish usullarini va suzishning ko‘plab afzalliklari ta'kidlandi.

REFERENCES.

1. American Red Cross. (2017). Learn-to-Swim Level 1: Introduction to Water Skills.
2. World Health Organization. (2019). Global report on drowning: preventing a leading killer.
3. Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. Psychological Review, 82(4), p. 225–260.
4. National Institute of Child Health and Human Development. (2000). Swimming and other water activities for children with asthma.
5. Tipton, M. (2017). Swimming and stress reduction. Sport & Exercise Scientist, 52, p. 26–27.
6. Utebaev T., Sarsenbaeva Z. Sprachliche analyse von sprichworten. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. http://berlinstudies.de/

ПОЛНОЦЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - КАК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОДЕ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА.

Буранова Шохноза Абдуразаковна
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Джизакского государственного педагогического университета, Узбекистан

Аннотация: Наша статья посвящена вопросу полноценному физическому развитию детей, который закладывается как фундамент здоровья в периоде дошкольного детства. А также, осуществляется задача педагогов при формировании физического воспитания детей в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Annotation: Our article is devoted to the issue of the full physical development of children, which is laid as the foundation of health in the period of preschool childhood. And also, the task of teachers in the formation of physical education of children is carried out in the systematic implementation of interrelated health, educational and educational tasks.

Annotatsiya: Bizning maqolamiz maktabgacha yoshdagi bolalik davrida salomatlik asosi sifatida qo‘yilgan bolalarning to‘liq jismoniy rivojlanishi masalasiga bag'ishlangan. Shuningdek, bolalar jismoniy tarbiyasini shakllantirishda pedagoglarning vazifasi o‘zaro bog'liq bo‘lgan sog'lomlashtirish, tarbiyaviy va ta`limiy vazifalarni tizimli ravishda amalga oshirish.

Ключевые слова: физическая культура, физическая культура личности, физическое воспитание, физическое развитие, движение.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, shaxsning jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, harakat.

Keywords: physical culture, physical culture of personality, physical education, physical development, movement.

Физической культурой называется вид общей культуры, одна из сфер социальной деятельности людей по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического развития человека по самореализации его духовных и физических способностей. Исторически физическая культура складывалась под влиянием прежде всего практических потребностей общества в полноценной подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере развития систем образования и воспитания она становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. В связи с научно-технической революцией в физической культуре произошли сложные изменения. Она стала объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью, важной частью культуры. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. На этом фоне в каждой подсистеме физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) специфично представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, отношений.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. В учебной программе дошкольного образования «Первый шаг» особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях дошкольника. Физическое воспитание ребёнка в условиях ДОО для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и

навыками. К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

В дошкольных образовательных организациях система физического воспитания характеризуется единством целей, задач, принципов и форм работы, направленных на физическое и личностное развитие детей. Общая цель всей системы физического воспитания — формирование физической культуры личности. Специфической целью физического воспитания дошкольников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего способностью управления собой.

Цель определяет задачи физического воспитания. Они направлены на формирование у ребёнка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. Задача педагогов при формировании физического воспитания детей заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту.

Задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные), которые конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребёнка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Образовательные задачи предусматривают формирование двигательных навыков и освоение физкультурных знаний. К концу дошкольного возраста ребенок должен уметь выполнять различные движения: ходить, бегать, прыгать, ловить, метать, лазать разными способами, ходить на лыжах, скользить по ледяным дорожкам, ездить на велосипеде, кататься на коньках. Сформированные двигательные навыки позволяют детям достигать хороших результатов в двигательной деятельности. Освоение физкультурных знаний формирует у дошкольников правильное отношение к своему здоровью. Им доступны элементарные знания о своем физическом состоянии, простейших правилах сохранения и укрепления здоровья, физических упражнениях, способах их использования в жизни. Специальные знания дошкольники получают в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурные занятия). Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи направлены на формирование личности ребенка средствами физической культуры. Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию. Основные характеристики педагогического процесса — признание уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношение к ребенку как к субъекту собственного развития, опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности, доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения воспитателя и детей. В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решались путем

комплексного подхода, одномоментно. Для успешной организации физического воспитания детей необходимы следующие условия и факторы, которые создают педагоги:

уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.

формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.

Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Сформировать развивающую предметно-пространственную среду в группе (уголок здоровья).

Многие прогрессивные деятели науки считают, что физическое и психическое развитие находятся в человеке в единстве и взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Одним из первых исследователей, рекомендовавших физические упражнения не столько для развития физических способностей, сколько для укрепления воли, характера, был знаменитый английский философ и педагог Дж. Локк. В его педагогической системе сочетались три аспекта: физическое воспитание, воспитание души (нравственное воспитание) и образование, т.е. такое состояние, которое может быть выражено формулой «Здоровый дух в здоровом теле».

Швейцарский педагог, основоположник теории научного обучения Г. Песталоцци рассматривал физическое воспитание в теснейшей связи с трудовым и нравственным. Он предлагал создать систему последовательно выполняемых упражнений, которая не только разовьет ребенка в физическом отношении, но и подготовит его к жизни, сформирует трудовые навыки, даст возможность проявить нравственные качества, волю, выдержку, самообладание.

Этой же точки зрения придерживался основатель научной системы физического образования в России, крупный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт. По его мнению, воспитание должно осуществлять формирование нравственных качеств человека и его воли, а образование — поступательное умственное, эстетическое и физическое развитие. Между умственным и физическим развитием существует тесная связь, и всякое одностороннее развитие непременно разрушит гармонию в образовании.

Знаменитый педагог современности В.А. Сухомлинский физическую культуру относил не только к культуре тела и здоровья человека, но и к таким сложным сферам личности, как моральные и эстетические критерии, оценка окружающего мира, самооценка.

Следуя идеям педагогов-классиков, современные ученые доказывают, что здоровье детей, физическая подготовленность, гигиенические умения и навыки определяют состояние их психики, общий уровень культуры, степень разносторонности развития. Такая тесная взаимосвязь физических и психических функций ребенка объясняется тем, что развитие любого двигательного качества связано, с одной стороны, с совершенствованием психической деятельности (улучшение внимания, восприятия, памяти, мышления, без которых невозможна практическая деятельность), а с другой — развитием центральных нервных механизмов, среди которых главную роль играет созревание коркового отдела двигательного анализатора и формирование его связей с иными отделами мозга. Общий механизм этих взаимоотношений представлен следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и во времени, поэтому активно двигающийся ребенок имеет возможность получить в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики (Г.М. Кольцова). Этой же точки зрения придерживался американский врач-психолог Г. Доман, который считал, что чем раньше ребенок начинает развиваться физически, тем быстрее развивается его мозг, что, в свою очередь, способствует гармоническому совершенствованию ребенка как личности.

Итак, развитие физического воспитания является важной составляющей жизни человека. Физкультура и спорт – это настолько важные вещи, что переоценить их невозможно. Без посторонней помощи каждый человек может самостоятельно оценить значение

физкультуры и спорта для своей личной жизни. При всем этом не стоит забывать, что физкультура и спортивная деятельность имеют общенациональное значение, они являются силой и здоровьем нации. Занятия физической культурой помогают снять психическое напряжение и усталость всего организма, способствуют укреплению здоровья.

Литература:

1. «Государственный стандарт дошкольного образования и воспитания Республики Узбекистан» Т.: 2020 г

2. «Тематическое планирование образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении» Т.: 2019 год

3. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. В.А. Шишкина Минск, 2013.

4 Мелиев Х.А, Буранова Ш.А. Теория и технология физического воспитания детей. Ташкент 2023 год.

5. Степененкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Э.Я.Степаненкова М.,2001 год

6. Шебеко, В.Н. Физкульт-ура!: авторская программа по физ. воспитанию детей и метод. рек. по орг. доп. образоват. услуг в дошк. учреждении / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред В.Н. Шебеко. Мозырь, 2006.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ КОРПОРАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ ДОО

Мелиев Хамидилла Абдуллаевич
кандидат педагогических наук, профессор
Джизакского государственного педагогического университета, Узбекистан

Буранова Шохноза Абдуразаковна
доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Джизакского государственного педагогического университета, Узбекистан

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена поисками новых форм повышения физической активности детей через корпоративного взаимодействия педагогов ДОО. Цель статьи состоит в изучении сущности исследуемого явления, описании характерных признаков корпоративного взаимодействия как эффективного ресурса для развития физических качеств детей, среди педагогического коллектива в целом.

Ключевые слова: корпоративная культура, профессиональная деятельность будущих воспитателей, призвание, физические качества, физическая активность.

Annotation: The relevance of the study is due to the search for new forms of increasing children's physical activity through corporate training for preschool teachers. The purpose of the article is to study the essence of the phenomenon under study, to describe the characteristic features of corporate training as an effective resource for the development of children's physical qualities among the teaching staff as a whole.

Key words: corporate culture, professional activities of future educators, vocation, physical qualities, physical activity.

Дошкольное образование – это обучение, развитие, воспитание, присмотр и уход за ребёнком в возрасте от трёх до семи лет. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей. Целью дошкольного воспитания и обучения является формирование первоначальных знаний, умений и навыков, необходимых для становления личности на данном возрастном этапе. Казалось бы, что до семи лет дети ещё слишком малы, чтобы всерьез чему-то учиться, но на самом деле ребёнку будет сложно далее учиться в школе без тщательной подготовки.

Занятия в ДОО сильно отличаются от занятий в школах. Маленькие дети физически не способны просидеть сорок-сорок пять минут, сконцентрировавшись на изучении какого-то

вопроса. Поэтому занятия в ДОО и центрах развития обычно короткие, их продолжительность не превышает тридцати минут.

Обучение детей в дошкольных образовательных организациях помогают стать им физически развитыми, любознательными, активными, эмоционально отзывчивыми, овладевшими средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками, овладевшими необходимыми умениями и навыками для обучения в школе.

Содержание дошкольного образования и воспитания основано на пяти образовательных областях. Образовательная область «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» направлена на развитие физических качеств, совершенствование основных видов движений, формирование двигательных навыков, организацию и проведение различных подвижных игр, выполнение спортивных упражнений (катание на санках, велосипеде, плавание); знакомство с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» направлено на охрану и укрепление здоровья ребёнка; формирование навыков безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы и обогащение двигательного опыта детей через совершенствование основных движений, совершенствование у воспитанников потребности в двигательной активности, используя творческие, познавательные и речевые способности.

Процесс всестороннего развития личности включает в себя целую систему воспитания и обучения, начиная с дошкольного возраста. Всё начинается с детства. Дошкольная образовательная организация — это второй дом. Во-первых, дети большинство своего времени проводят именно в ДОО, а дома они продолжают то, что задали на занятиях: выполняют задания. Во-вторых, дошкольная образовательная организация даёт необходимый уровень образования. В-третьих, именно дошкольная образовательная организация обладает квалифицированными специалистами с определённой педагогической подготовкой, которые всегда помогут ребёнку в трудной ситуации. В дошкольной образовательной организации ребёнок получает жизненный опыт и знания, она даёт возможность работать в коллективе и реализовать себя в группе. Дошкольная образовательная организация более функционально, как учебное заведение, где дают знания и воспитывают из них культурных людей. Но с возрастом эти цели меняются и здесь, дошкольная образовательная организация должна поддерживать эти цели, а родители помогать.

Физическое воспитание ребёнка в условиях ДОО для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

В последние годы все отчетливее прослеживаются тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения, о чем свидетельствуют ежегодные медицинские исследования. Особую роль в рамках проблемы сохранения детского здоровья играет система дошкольного образования и воспитания. К сожалению, именно на этот период приходится максимальный рост функциональных нарушений, отклонений в физическом развитии и формирование хронической патологии у детей. Здоровье растущего организма характеризуется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным, соответствующим возрасту, развитием.

Для гармоничного развития детей необходимо поддерживать его физическую активность, способствуя формированию навыков, соответствующих возрасту. При этом желательно придерживаться принципов постепенности и систематичности. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или в процессе работы или домашних дел. К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на

последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

Понятие «физическое развитие» и «физическая подготовленность» часто смешивают, следует отметить, что физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовка – это прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях на выносливость и т. д.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Физическое совершенство — это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья. А физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека. При обучении движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического, корпоративного воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей и другое, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. И, как уже было выше сказано, физическое развитие является основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, т. к. организованные физкультурные занятия в ДОО и семьях улучшают деятельность всех физиологических функций организма ребёнка, тем самым, повышая устойчивость ребёнка к заболеваниям. В связи с этим в системе физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста осуществляется единая цель - подготовка к жизни, труду, овладения определенным запасом двигательных навыков и умений в момент поступления в школу, которые помогут более успешно усвоить школьную программу на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей из культурно-спортивной деятельности. Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребёнка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста характеризуется: быстрым ростом на фоне относительно медленного набора массы тела; равномерным развитием опорно-двигательного аппарата; интенсивным развитием крупных мышц рук и ног.

Для физического развития детей среднего школьного возраста характерно следующее: интенсивный рост — около 4-7 см в год; интенсивное увеличение массы тела — около 3-6 кг в год; рост длинных трубчатых костей рук и ног; интенсивный рост в высоту позвонков; быстрое развитие мышечной системы; формирование всех функциональных систем; улучшение координации и силовых способностей.

Современные тенденции в развитии дошкольного образования объединены одним важным и значимым критерием - его качеством, которое непосредственно зависит от уровня профессиональной компетентности, корпоративной культуры педагогов и педагогической культуры родителей. Достичь высокого качества образования наших воспитанников, полностью удовлетворить запросы родителей и интересы детей, создать для ребёнка единое образовательное

пространство возможно только при условии разработки новой системы взаимодействий педагогов, физических инструкторов, психологов, родителей, медиков.

Проблема взаимодействия всех педагогов дошкольной образовательной организации в последнее время попала в разряд самых актуальных. Педагогам необходимо помнить, что дошкольная образовательная организация - помощник в воспитании ребёнка, и потому они не должны перекладывать всю ответственность на родителей. Каждый ребёнок это особый мир, и познать его может только тот, кто умеет вместе с малышом разделить его огорчения и тревоги, его радости и успехи.

Таким образом, комплексный подход к проблеме охраны здоровья детей со стороны специалистов-медиков, родителей, психологов и педагогов призван обеспечить условия для гармоничного развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, профилактики часто встречающихся отклонений.

Использованные литературы

1. Мелиев Х.А, Буранова Ш.А. Теория и технология физического воспитания детей. Ташкент 2023 год

2. Степененкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Э.Я.Степаненкова М.,2001 год

3. Саидахмедов Н. Педагогическое мастерство и педагогическая технология Ташкент: Высший педагогический институт, 2003.

4. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. М., 2002.

5. Шебеко, В.Н. Физкульт-ура!: авторская программа по физ. воспитанию детей и метод. рек. по орг. доп. образоват. услуг в дошк. учреждении / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред В.Н. Шебеко. Мозырь, 2006.

6. Мелиев Х., Буранова Ш. Маҳалла, оила ва мактабгача таълим ташкилоти ҳамкорлик тизими ишларини такомиллаштириш. // Монография. – ЖДПИ. Таҳририй-нашриёт бўлими, 2021. –108 б.

KURASHCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TAYYORGARLIK TURLARINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Jo‘rayev G‘ulom Ibragimovich
Guliston davlat universiteti o‘qituvchisi,
Guliston shahri, O‘zbekiston
Ibrohimov Jaxongir G‘ulom o`gli
Guliston davlat universiteti 51-22 gurux talabasi,
Guliston shahri, O‘zbekiston

Kalit so‘zlar: Kurash, jismoniy sifat, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, texnika.

Mavzuning dolzarbligi. So‘nggi yillarga kelib, olimlar o‘rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog‘liqligi hamda ularning sport mahoratiga bo‘lgan ta’siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg‘otib bormokda [4].

Shu boisda ham, sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo‘yadi. Masalan, kurashchilardan avvalo tezkor-kuch sifati maxsus nisbatda bo‘lishi (ba’zan u kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek, mushak qisqarishining energetik zahirasida anaerob (kislorod yetishmagan xolda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidamlilik talab qiladi.

Kurashchilarning jismoniy sifatlari va malakalarining birligi texnika va jismoniy tayyorgarlik orasidagi o‘zaro aloqaning asosi bo‘lib hizmat qiladi. Bu birlik anatomik, fiziologik qonuniyatlar, shartli-reflektor mexanizmi umumiyligi bilan shartlanadi. Kurashchilar jismoniy tayyorgarligi jihatlarining sport natijasiga ko‘rsatadigan ahamiyatini belgilash imkoniyati tug‘iladi.

A. Abdiyevning fikricha, kurashchilarda tezkor-kuch tayyorgarligi uslubining asosiy yo‘nalishlari bevosita sport fiziologiyasidagi uchta asosiy holatga tayanadi [1]:

1. Mushaklar oralig‘ining muvofiqlik darajasi va o‘ziga xosligi.
2. Mushaklar ichki muvofiqligi darajasi va o‘ziga xosligi.
3. Mushaklarning mustaqil reaktivligi.

Mushaklararo muvofiqlikni takomillashtirish uchun kurashchining asosiy musobaqa mashqlari bilan o‘xshash mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Masalan, klassik uslubdagi kurashchilar qayrilib uloqtirish usulining samaradorligini oshirish uchun shunday mashqni qo‘llaydilar: tizzada turgan raqibning gavdasini ushlab, uni gilamdan ko‘tarib oladilar va egilib 5-6 m. orqaga yuradilar, bu holda raqibni qo‘yib yubormasdan, bukilib uloqtirishadi. Uloqtirishdagi muvofiqlik o‘rtasidagi o‘xshashlik qay darajada bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Mazkur mashqlar yuqori darajada o‘xshashlikka ega, chunki mashg‘ulotlar paytida ularni o‘zlashtirish bukilgan holatni takomillashtirishga yordam beradi.

Milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita sport yo‘nalishiga ega bo‘lgani uchun, ayni paytda organizmdagi umumiy jismoniy rivojlanish, mustaxkamlanish va chiniqish bilan tamomila bog‘liqdir. Shu boisdan ham tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo‘ladi.

F.A.Kerimovning e’tirof etishicha, sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rishi tanlangan sport turining o‘ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir [3].

N.A.Tastanov fikriga ko‘ra, turli jismoniy sifatlarni o‘ziga xos ravishda namoyon etish va uyg‘unlashtirishga asoslangan ana shunday maxsus qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rishi orqali ma’lum bir darajaga erishiladi. Buning uchun bizning sharoitimizda sportchining jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa sport mahoratining dastlabki paytlarida, sportning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya’ni jismoniy mashqlar, chiniqish sog‘lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlardan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o‘ynaydi [2].

Har qanday sportchi belgilangan harakatni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, biron-bir masofani 130 soniya, 140 soniya, (100 m) bosib o‘tadi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va son tavsiflari jihatidan bir-biridan farq qiladigan muayyan harakatlar bilan amalga oshiriladi. Misol uchun, kurash va belbog‘li kurashchi organizmiga sifat jihatidan boshqa talablar qo‘yiladi va ulardan turli xil jismoniy sifatlarni namoyon etish talab etiladi.

Bu borada F.A.Kerimovning fikricha, kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur:

- mashqlar kurashchi asab-mushaklarining zo‘r bera olish xususiyatiga va organizmdagi barcha tizimlarning ish rejimiga yaqin bo‘lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo‘lgan ba’zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan karshilik ko‘rsatilgan xolda juft-juft bo‘lib bajariladigan mashqlar va xakozo;
- mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o‘zgaruvchan vaziyatlardagi hilma-hil harakat amallari bilan boyitishi kerak, masalan, sport o‘yinlari: basketbol, mini-futbol, voleybol va boshqalar;
- mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy asab tizimi faoliyatining tezroq tiklanishiga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, sayohatlar, harakatli o‘yinlar, qiyinchliksiz suzib yurish va ochiq havoda o‘zgacha sharoitda o‘tkaziladigan boshqa o‘yinlar kiradi.

Har qanday sport turida mashg‘ulot faqat maxsus mashqlarga qaratilishi shart emas. Mashg‘ulot maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) ni ham o‘z ichiga olishi lozim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) ning asosiy vazifasi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘lib, sport kurashi xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotning asosini tashkil etishi mumkin.

Matematik tahlil yordamida kurashchilarning qaysi muayyan jismoniy sifatlari sport natijasini belgilab berishini aniqlashga muvaffaq bo‘lindi. Bunda, sport kurashi turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning omilli tuzilmasi quyidagi omillar bilan belgilanishi mumkin:

- tezkor-kuch imkoniyatlari;
- tezkor-kuch chidamliligi;
- maxsus tezkorlik;
- kuch imkoniyatlari.

Misol uchun, tezkor-kuch sifatining namoyon bo‘lishi jarayonida mushaklar, odatda, o‘sib boruvchi va yengib o‘tuvchi rejimi uyg‘unligida ishlaydi. Ammo, shunday holatlar bo‘lishi mumkinki, o‘sib boruvchi rejimda mushaklarda ancha yuqori kuchlanishlar yuzaga keladi, buning natijasida aynan yuqori kuchlanishlarni yengib o‘tuvchi ishda yuzaga kelgan kuch kattaligi sezilarli darajada o‘zgarishi kuzatiladi.

Real bellashuv sharoitida doimiy ravishda vaziyatlar o‘zgarishi yuz beradi, shunga bog‘liq xususiyatlari turlicha bo‘lgan mushak kuchlanishlari (dinamik va statik) talab qilinadi. Bellashuvda mushaklarning dinamik kuchlanishi sezilarli charchoqlik hamda unchalik katta bo‘lmagan zo‘riqish bilan uzoq davom etgan kuchsizlanishdan yoki dastlabki qisqarishdan keyin darhol yuz berishi mumkin.

Chidamlilikning barcha ko‘rinishlari inson organizmidagi energiya almashinuvining turlicha xususiyatlari bilan ta’minlanadi, bu xususiyatlar energiyaning saqlanish qonuniga, aniqrog‘i kimyoviy energiyaning mexanik ishiga aylanishiga bo‘ysunishi bilan izohlanadi.

Xulosa. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor va zaruriy asosdir. Shu boisdan ham u quyidagi vazifalarning hal etilishini ta’minlaydi:

- kurashchi organizmini har tomonlama uyg‘un rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- kurashchilarning salomatlik darajasini mustahkamlash;
- shiddatli mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish va h.k.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдиев А.Н. Борба. Организатсия восстановително-тренировочного протсесса на послесоревновательном этапе. - Т., 1997. - 138 с.
2. Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борсов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятелности. Автореф. дисс канд. пед. наука. - Т., 2009. - 18-19 с.
3. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. - T.: O‘zDJTI, 2005. - B. 280.
4. Miskinis K. The research of competence characteristics of physical education //Education Physical Training Sport. - Kaunas: LAPE, 2019. - P. 37-52.

MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALARDA ESTETIK TASAVVURLARNI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

Kaliknazarova Gulayim Kaniyazovna
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti o‘qituvchisi.

Anotatsiya: *Oilada bolalarning estetik tasavvurlarini shakllantirishda bu jarayonning intelluktual zaminini tarkib toptirishga alohida e’tibor berish lozim.Zero har bir holatning muayyan nazariy sharhi mavjud bo‘lib, uning elementlarini bosqichma- bosqich o‘zlashtirib borish bolaning estetik tasavvurini ongli shakllanishini pedagogik kafolatidir.*

Tayanch so‘zlar: *Tarbiya, tasavvur, estetik, oila, dunyoqarash, muloqot.*

Bolalar bilim va tasavvurlarni shu jumladan,estetik tasavvurlarni shakllantirishda makromuhit (bola yashayotgan jamiyat) dan ko‘ra ko‘proq mikromuhit (bola yashayotgan oila) ning ta’siri kuchliroq. Chunki bola hali keng ma’nodagi muloqot, ijtimoiy harakat mihitning subyektiga aylanmagan, uning asosiy hayoti oilada kechadi. Aynan shuning uchun ham oila estetik arsenalidagi barcha komponentlarni bolaning estetik shakllanishiga safarbar etish muhim tarbiyaviy tadbir sifatida ahamiyatlidir.

Oilada bolaning estetik tasavvurining shakllanishi bevosita va bilvosita kechadi. Bu ikki xillik ham bolaning faoliyatida ham uning ota onalarining faoliyatida kuzatiladi, ya’ni bola adekvat tarzda kattalarning xatti- harakatlarini kuzatib, o‘zlashtirib boradi.Faraz qilaylik, ona bejirim kiyimga yoki kiyinishga moyilroq. O‘zining bu harakatini farzandiga tushintirmaydi, izohlamaydi. Tabiiyki, bola undan o‘ziga tegishli xulosa chiqarib oladi. Ba’zi hollarda uni o‘ziga go‘zal deb qabul qiladi. Bu onaning bolada estetik tasavvurni shakllanishiga bevosita ta’siri bo‘lib,bu salbiy ma’no kasb etadi, ya’ni bola onasining kiyimini estetik holatdagi namuna sifatida qabul qiladi.

Ikkinchi holatda ona yuqorida eslab o‘tilgan parametrlar bo‘yicha tom ma’nodagi go‘zallik namunasi bo‘lishi mumkin bo‘lgan kiyimning estetik jihatlarini farzandiga tushuntiradi, birga uni muhokama etadi. Boshqacha so‘z bilan aytganda ona va farzand o‘rtasida estetik mazmun va yo‘nalishdagi munosabat o‘rnatiladi.

Oilada bolalarning estetik tasavvurlarini shakllantirishda bu jarayonning intelluktual zaminini tarkib toptirishga alohida e’tibor berish lozim.Zero har bir holatning muayyan nazariy sharhi mavjud bo‘lib, uning elementlarini bosqichma- bosqich o‘zlashtirib borish bolaning estetik tasavvurini ongli shakllanishini pedagogik kafolatidir. Shu ma’noda ota- ona va farzand munosabatlarida bu omil doimiy diqqat markazida bo‘lishi lozim.

Bolalarda estetik tasavvurlarni shakllantirishda turli bayramlarga (tug’ilgan kun, yangi yil, Navro‘z bayrami va boshqalar) birgalikda tayyorgarlik ko‘rish va unda oilaning har bir a’zosiga, shu jumladan, maktabgacha yoshdagi bolaga individual ham jamoa bo‘lib bajariladigan topshiriqlarni berilishi birinchidan, bolada estetik mazmun kasb etuvchi holatni vujudga keltirishda ishtirok etish natijasida uning dunyoqarashida muayyan o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Ikkinchisidan, bu jarayonda hamkorlik faoliyati vositasida nafaqat estetik tasavvur shakllanib boradi, balki hamkorlik faoliyatini tashkil etish ko‘nikmalari, mas’uliyatni his etish, bir so‘z bilan aytganda, ota ona va farzand munosabatlarining bolaning dunyoqarashini shakllanishidagi muhim shartlaridan biri- hamkorlik etikasining me’yoriy shartlari o‘zlashtirib boriladi.

Oila sharoitida bolalarda estetik tasavvurlarni shakllantirishda ota-ona va farzand munosabatidagi estetik mazmun har doim bosh omil hisoblangan.Bu jarayon shu darajada komponentlarga boyki, shuning uchun uni ham psixologik, ham tarixiy-falsafiy taraflarini hisobga olish lozim. Ota-onaning o‘z farzandini individualligini inobatga olmagan holda tinimsiz ko‘rsatma berishi (qachon va qanday teleko‘rsatuv ko‘rish lozimligi, kim bilan qachon va qancha vaqt qanday o‘yin o‘ynashi, qanday o‘yin o‘ynashi, qanday rangdagi, qanday shakldagi kiyim kiyishi)bolaning tabiiy moyilliklariga mos tushmagan taqdirda unda dunyoqarashni, shu jumladan, uning (dunyoqarashning) tarkibiy qismi estetik tasavvurlarni shakllantirishda “sinish” yuzaga keladi, ya’ni bolaning tasavvurida suniy tarzda,majburiy o‘zlashtirilgan,anglanmagan tushuncha va tasavvurlar tarkib topib boradi. Biroq bu tasavvur dastlabki real holat yuzaga kelishi bilanoq parchalanib ketadi.Shuning uchun ham ota-ona va farzand munosabatlarini estetik tasavvurlarni shakllantirishdagi faoliyatning muhim komponenti sifatida qaralishi lozimligiga alohida urg’u berish zarur.

Oilada bolalarda estetik tasavvurlarni shakllantirishda ota onalarning bolalar bilan munosabatida yaqqol sezilishi mumkin bo‘lgan jihatlardan biri ota-onaning o‘z farzandlarini nafaqat oila sharoitida subyektiv holatlarni anglashga kompleks yondoshishga tayyorligi bilan belgilanadi. Bu tayyorgarlik oila sharoitida ota-ona va bola munosabatlarida muttasil tarzda qo‘llanilishi pirovard ijobiy natijasining pedagogic kafolatidir. Oila sharoitida ota-onalar alohida e’tibor qaratishi lozim bo‘lgan muhim jihatlardan biri bu- atrof-muhitni,olamni, shu jumladan oiladagi mikromuhitni bola tomonidan emotsional idrok etish estetik tasavvurlarni shakllanishini belgilovchi omillaridandir.

Xulosa qilib aytganda, oila sharoitida bolalarda estetik tasavvurlarni shakllantirishda oiladagi muhit, uning mazmuni, amal qilish prinsplari, u yoki bu holat, vaziyatni baholash mezonlari, qo‘llaniladigan metodlar, yondoshuv va vositalar muhim pedagogic psixologik ahamiyat kasb etadi.

Jamiyatimizning yuksak ijtimoiy ideallarini, kishilarni estetik jihatdan tarbiyalash va ularning ichki dunyosiga ta’sir etish orqaligina faol faoliyatiga intilishlariga turtki beradi.Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarni tarbiyalashda estetik tasavvurlarini shakllantirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir. Oilada maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni tarbiyalashda estetik tasavvurlarini shakllantirish har tomonlama dunyoqarash, mehnat ko‘nikmalarini tarkib toptirish barkamol shaxs etib tarbiyalashning asosidir.

Mustaqil davlatimizda farzandlarimizning har tomonlama yetuk shaxs etib tarbiyalash uchun tarbiyachining o‘zi shunday ko‘nikmalarga ega bo‘lmog’i lozim,zero jamiyat ongini shakllantirish, vatanparvarlik ruhida taraqqiy ettirish har bir pedagogning asosiy va eng muhim burchlaridan biridir.

Faydalanilgan adabiyotlar

1. I.A.Karimov. “Barkamol avlod orzusi” Toshkent: Sharq nashiriyoti 1998-yil.
2. J. Hasanboyev, X. To`raqulov. “Pedagogika” Toshkent: “Noshir” 2011-yil.
3. M.X. Toxtaxodjayeva, S.Nishonova. “Pedagogika” Toshkent 2010-yil.
4. w.w.w.ziyonet. uz

GANDBOL BILAN SHUG`ULLANUVCHI TALABA QIZLARNING SALOMATLIK KO`RSATKICHLARI TAHLILI

Kambarov Davronbek Saydboevich
Katta o`qituvchi
Guliston davlat universiteti, Guliston shahri, O‘zbekiston
qambarovd17@gmail.com

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoning ko‘pchilik oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar uchun jismoniy tarbiya mashqlar majmuasilarini tuzishda, mavjud va ishlab chiqilayotgan jismoniy mashqlar majmualarini sog’lomlashtiruvchi samaradorligini baholashga oid uslubiy yondashuvlar bilan bog’liq bir qator dolzarb muammolar, shuningdek, jismoniy tarbiya bo‘yicha yangi mashqlar majmuasi talablarida nazarda tutilgan sport yo‘nalishlarini amalga oshirish uchun asosiy vositalarni tanlash, tanlangan sport turi vositalaridan “sof” shaklda foydalanish yoki boshqa sport turlaridan mashqlarni qo‘shish, yuklamalarning hajmi (ayniqsa, qizlar uchun) va ularni amalga oshirish usullari qanday bo‘lishi kerakligi kabi muammolar hal etilmay qolmoqda [1].

Harakat faolligini yetishmasligi ayollar salomatligini, ayniqsa oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan qizlar salomatligini holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [2].

Talaba yoshlarning gipokineziya muammosi mamlakatimiz va xorijiy mutaxassislarning tadqiqotlarida ham ustivor hisoblanadi. Shu boisdan ham, talaba-qizlar o‘rtasida harakat yetishmovchiligini bartaraf qilish maqsadida, ularning jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi pedagogik uslublarni, texnologiyalarni va yondashuvlarni joriy qilish dolzarbligicha qolmoqda [3].

Tadqiqot maqsadi. Gandbol bilan shug`ullanuvchi talaba-qizlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini tahlil qilishni ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, salomatlik ko‘rsatkichlarni aniqlash uslublari, pedagogik tajriba hamda matematik- statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot ishlari Guliston davlat universiteti bazasida 2021-2024 o`quv yillari davomida yuqorida bayon qilingan pedagogik tajriba strukturasi bo‘yicha bajarildi. Sinovda ishtirok etuvchilar sifatida tibbiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha asosiy guruhga mansub bo‘lgan, ilgari sport bilan shug‘ullanmagan va gandbol sport turi bilan shug‘ullanish orqali jismoniy tayyorgarligi darajalarini oshirish istagini bildirgan 17-19 yoshli 1-kurs talaba-qizlaridan 54 nafari jalb qilindi.

Tadqiqot oldiga qo`yilgn maqsadni amalga oshirish uchun biz mashg‘ulotning asosiy qismiga bajarilgan yuklamalar hajmini tadqiqot guruhida o‘rtacha 39-60 % gacha yo`naltirdik, nazorat guruhiga esa – 36% - 40% oralig‘ida tashkil etdik.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan tajribaviy rejimlar inobatga olingan holda, «foydali» yuklamalarni, ya’ni mashg‘ulotni asosiy qismida aralash energetik ta’minoti bilan bajariladigan yuklamalar hajmi maksimal darajaga oshirildi. Ushbu yuklamalar mashg‘ulotning asosiy qismidagi hajmi tadqiqot guruhilarida o‘rtacha 41-46% oralig‘ida, nazorat guruhida esa – 20%-25% oralig‘ida joylashtirildi. 1-tadqiqot guruhida asosan gandbolda qo‘llanilaadigan vositalardan (85%) foydalanilgan bo`lsa, 2 - tadqiqot guruhida esa bazaviy vositalar faqatgina 58% ni, fitnes 21% ni va bundan ham kam miqdorda asosiy va atletik gimnastika hamda yengil atletika vositalari tashkil qildi. Ikkala tajriba guruhlarida ham takrorlash, o‘zaro bog‘langan, o‘yinli va musobaqa usullaridan keng miqyosda foydalanildi.

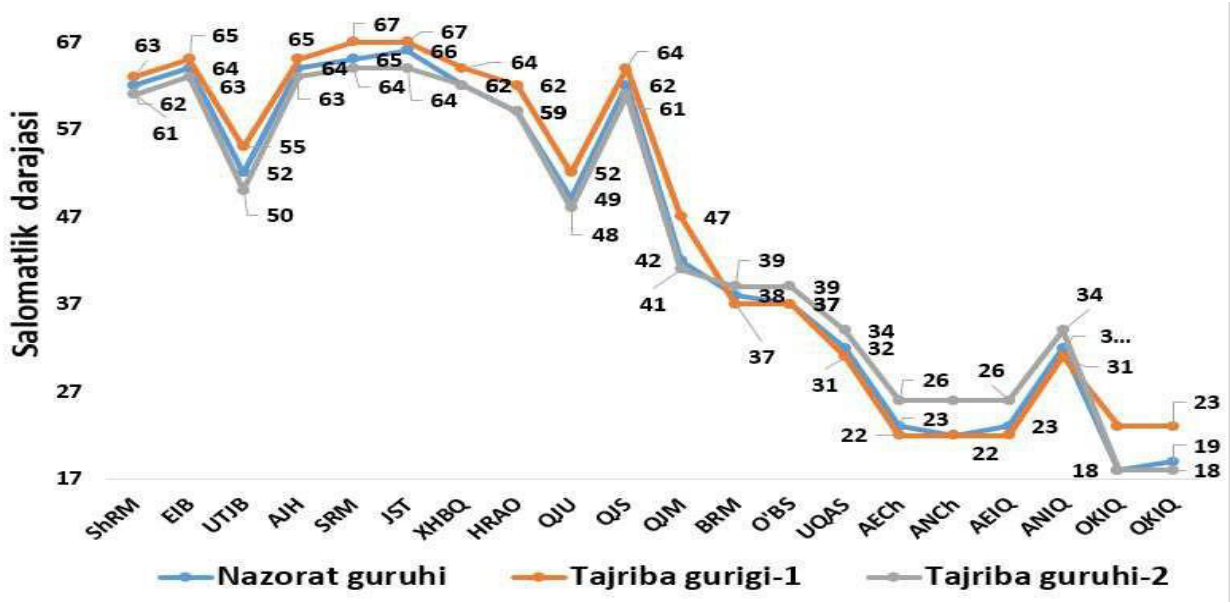
Sog‘lomlashtirish samaradorligi bo‘yicha tajriba rejimlarini baholash ishlari talaba-qizlarning jismoniy rivojlanishini boshlang‘ich darajasi tavsiflarini o‘rganish, sinovlarda ishtirok etayotgan talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasining pastligi to‘g‘risida dalolat beradi (1-rasm).

Nazorat va tajriba guruhlari talaba-qizlarining salomatlik ko`ksatkichlari profilini o‘rtachasi, qizlarning salomatlik darajasida sezilarli ijobiy o‘zgarish sodir bo‘lmaganligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, dastlabki pedagogik tajriba oxiriga kelib, ular salomatligining barcha ruhiy ko‘rsatkichlarida pasayish an’anasi kuzatildi.

Talaba-qizlarning salomatlik komponentlari ko‘rsatkichlari, ularni o‘rtachalari va ushbu o‘rtachalardan absolyut (nazorat guruhida – 0,55; tadqiqot 1 guruhida – 0,85 va tadqiqotning 2 guruhida – 0,30 absolyut birlikni tashkil etdi) va nisbiy og‘ish (nazorat guruhida – 1,22% ga; tadqiqot 1 guruhida

– 1,88 % ga va 2 tadqiqot guruhida – 0,67% ga; o‘rganilgan uchta guruh bo‘yicha o‘rtacha – 1,26% ga teng bo‘lgan) qiymatlarini tahlili bo‘yicha zikr etib o‘tilgan dastlabki ma’lumotlar, umumta’lim maktabi jismoniy tarbiya tizimidagi an’anaviy tashkil qilingan ta’lim jarayoni yetarli darajadagi sog‘lomlashtirish samarasini ta’minlay olmaganligini ko‘rsatadi.

1-bosqich talaba qizlari salomatliigini muhim hayotiy komponentlaridan biri hisoblangan, harakat rejimida aniqlangan noratsionalligi ularda harakat faolligi yetishmasligini asosiy sababi hisoblanadi. Bu, jismoniy rivojlanganlik, harakat tayyorgarligi va salomatlikni ko‘pchilik komponentari ko‘rsatkichlari darajalarini yetarli darajada emasligi bilan tasdiqlanadi.



1-rasm. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba (TG-1 va TG-2) guruhlari talaba-qizlarida qayd qilingan salomatlikning temperament, psixologik, neyrodinamik, energetik va harakatlanish komponentlari ko‘rsatkichlarini solishtirish

Izoh: salomatlik komponentlarining nomlari quyidagi tartibda ifodalangan: ShRM –shaxsiy ruhiy mustahkamlik; EIB – ekstra-introversiya balansi; QTJB – qo‘zg‘alish-tormozlanish jarayonlari balansi; AJH – asab jarayonlari harakatchanligi; SRM – situativ ruhiy mustahkamlik; JHT – joriy holatning tahlili; XHBQ – xususiy harakatlarni bashorat qilish; HRAO – harakatlarni ruhiy amalga oshirish; QJQ – qobiqli jarayonlarni qo‘zg‘aluvchanligi; QJH – miya po‘stlog‘idagi jarayonlarning harakatchanligi; QJM – miya po‘stlog‘idagi jarayonlarning mustahkamligi; VBM – vegetativ boshqaruv mustahkamligi; O‘VS – o‘pka ventilyatsiyasi samaradorligi; UQAS – umumiy qon aylanishi samaradorligi; AECh – aerob chidamlilik; ANCh – anaerob chidamlilik; AEIQ – aerob ish qobiliyati; ANIQ – anaerob ish qobiliyati; OKIQ – oyoqlar kuchi ish qobiliyati; QKIQ – qo‘l kafti kuchi ish qobiliyati.

Nazorat guruhida jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash foizlardagi nisbatda tadqiqot guruhi - 1 dan farq qilmadi, lekin energiya bilan aralash ta’minlanishni sezilarli darajadagi kichik xajmi bilan farq qilgan, ya’ni davlat dasturi asosida shug‘ullanishgan. Ikkala tajriba guruhlarida takroriy, birgalikdagi, o‘yin va musobaqa usullari qo‘llanildi. Qo‘llanilgan vositalarda farqni mavjudligiga qaramasdan, yuklamalarning jadalligi taxminan bir xilda bo‘lgan va eng katta xajmdagi energiya talab qiladigan mashqlar qo‘llanilgan. Tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlik jarayoni ustivor tarzda energiya bilan ta’minlashni aralash rejimida (o‘rtacha 45% - katta quvvat zonasida), nazorat guruhida esa – ustivor aerob rejimda (o‘rtacha 72% – mo‘tadil quvvat zonasida) tuzilgan. Katta quvvat zonasidagi yuklamalar xajmining dinamikasi to‘lqinsimon xarakterga ega bo‘lgan, unda, uning maksimumi dastlabki tajribani o‘rtasiga to‘g‘ri kelgan.

Xulosa. Tanlangan yuklamalar rejimini sog‘lomlashtiruvchi samaradorligini baholash, ularni energiya bilan ta’minlashni aralash yo‘nalganligiga ega jismoniy mashqlarni ustivor tarzda qo‘llash paytida talaba-qizlarning organizmiga ta’sir qilishini aniq ijobiy dinamikasini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida“.gi 28.01.2022 yildagi PF-60-son Farmoni, Toshkent sh., 2022 yil 28 yanvar. lex.uz.
2. Fitness and physical fitness of girls 7 to 17 years / R.M. Malina, G.H. Beunen, A.L. Claessens, J. Lefevre, B. Vanden Eunde, R. Renson, B. Vanreusel, G. Simon. Obesity Research, 1998. – P. 221–231.
3. González K, Fuentes J & Márquez JL 2023. Physical inactivity, sedentary behaviour and chronic diseases. Korean Journal of Family Medicine 38(3): R.111–115.

TALABA-QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARI VA SALOMATLIK DARAJALARINI GANDBOL VOSITALARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

Kambarov Davronbek Saydboevich
Katta o`qituvchi
Guliston davlat universiteti, Guliston shahri, O‘zbekiston

Mavzuning dolzarbligi: Mamlakatimiz oliy ta’lim tizimini zamon talablari asosida jahon andozalariga to‘laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatning ustivor vazifalaridan hisoblanadi. Бу борада президент Ш.Мирзиёев “...Biz, jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan yaxlit tizimni ishlab chiqishimiz lozim” [1].

Bugungi kunda, mamlakatimiz oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiyani rivojlantirish, ta’lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qator tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [2]. Hozirda, nafaqat an’anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan talaba-yoshlarning harakat faolligini an’naviy ko‘rsatkichlarini aniqlash, balki ular tanasini kasbiy jihatdan muxim bo‘lgan adaptatsion xususiyatlarini, rivojlanish darajasi va sifatlarini salomatlik darajasi bilan aniqlash zarur [3].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF–5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi, 2020 yil 30 oktyabrdagi PF–6099-son “Sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi farmonlari, 2020 yil 3 noyabrdagi PQ–4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi qarorlarida ko‘zda tutilgan vazifalarni samarali amalga oshirishni nazarda tutadi. Shu boisdan ham ushbu mavzu bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Talaba-qizlarning harakat faolligini yetishmovchiligini gandbol vositalari uyg‘unlashtirilgan holda kompensatsiya qilish imkoniyatini ilmiy asoslash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni testlash uslublari, pedagogik tajriba, matematik- statistika kabi usullardan foydalanildi.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot ishlari Guliston davlat universiteti bazasida 2021-2024 o`quv yillari davomida yuqorida bayon qilingan pedagogik tajriba strukturasi bo‘yicha bajarildi. Sinovda ishtirok etuvchilar sifatida tibbiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha asosiy guruhga mansub bo‘lgan, ilgari sport bilan shug‘ullanmagan va gandbol sport turi bilan shug‘ullanish orqali jismoniy tayyorgarligi darajalarini oshirish istagini bildirgan 17-19 yoshli 1-kurs talaba-qizlaridan 54 nafari jalb qilindi.

Talaba-qizlar jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajalari ko‘rsatkichlari bo‘yicha majmuaviy o‘rganish natijalariga ko‘ra, taxminan bir xil turdagi uchta – ikkita tajriba guruhlari va bitta nazorat guruhiga taqsimlandi va ular dastlabki tajribalarda ishtirok etishgan.

Talaba-qizlarni optimal sog‘lomlashtiruvchi samarasi talablarini hisobga olgan holda, ularning jismoniy tayyorgarligi vositalarini tanlash, ya’ni yuklamalarni energiya bilan aralash ta’minlanishi rejimida amalga oshirish maqsadida gandbolning bazaviy vositalaridan va sportning boshqa turlarini yordamchi vositalaridan tashkil topgan, nafaqat energiya bilan ta’minlanishi jihatidan qulay bo‘lgan, balki gandbol o‘yinining asosiy ko‘nikmalarini o‘zlashtirishga va asosiy harakat sifatlarini

rivojlantirishga ko‘maklashadigan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Jismoniy tayyorgarlikni bazaviy (gandbol) va sportning boshqa turlaridan yordamchi vositalarini optimal nisbatini aniqlash maqsadida jismoniy mashqlarning ikkita tajriba rejimi aprobatsiyadan o‘tkazildi. Birinchi rejim, gandbol bilan ustivor shug‘ullanishdan – umumiy vaqtni 85% dan iborat bo‘ldi va 1-tajriba guruhi (TG1) mashg‘ulotlarida qo‘llanildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tajriba guruhi talaba-qizlarining jismoniy tayyorgarligi mashg‘ulotlarida qo‘llanilgan mashqlar majmuasi tarkibidagi eng katta energetik hajmli gandbol vositalari

T.r.	Jismoniy mashqlar guruhi	O‘rtacha hajmi, min.	Energiya ta’minotini o‘rtacha rejimi, %		
			AER	ARALASh	ANR
1	Joyida turgan holatda to‘pni uzatish, ushlab olish va turli usullar bilan darvozaga otish	6	43	50	7
2	Harakatda to‘pni uzatish, ushlab olish va turli usullar bilan darvozaga otish	6	40	52	8
3	Harakatda to‘pni olib yurish, uzatish va turli usullar bilan darvozaga otish	6	41	54	5
4	Himoyada va hujumda texnik va taktik harakatlar (bitta darvozaga 1 x 1; 2 x 2; 3 x 3 o‘yin)	7	46	49	5
5	Soddalashtirilgan qoidalar bo‘yicha 2 ta darvozaga o‘yin (4 x 4; 5 X 5)	10-12	31	60	9

Izoh: AER – aerobli, ANR – anaerobli energiya ta’minoti

Tanlab olingan mashqlar qulaylik uchun 5 ta guruhga birlashtirildi. Jadvalda aralash energetik ta’minoti rejimida (60% gacha) bajarishning eng katta imkoniyati o‘rtacha 10-12 minut davom etadigan soddalashtirilgan qoidalar bo‘yicha ikki tomonlama o‘yinga tegishli ekanligi ko‘rinib turibdi. Tanlab olingan mashqlar, o‘zining hajmi bo‘yicha ham (6 minutdan 12 minutgacha), energetik yo‘nalganligi bo‘yicha ham (aerob – 31% dan 46 % gacha; aralash - 49% dan 60 gacha, ya’ni katta hajmda anaerob - 5% dan 9% gacha, ya’ni nisbatan kichik) oraliq intervallariga ega. Hajmni va mashqlar yo‘nalganligini bunday katta ko‘lamda bo‘lishi, ya’ni «tarqoqligi» harakatlanish mashqlari strukturasini xilma xilligi va ularni bajarilishini texnik jihatdan murakkabligi bilan tushuntiriladi.

Jismoniy yuklamalarning ikkinchi rejimi (2-tajriba guruhi – TG2) gandbol vositalarini majmuaviy – 58% va sportning boshqa turlaridan yordamchi mashqlarni – 42% qo‘llash bilan tavsiflanadi (2-jadvalga qarang). Sportning boshqa turlaridan yordamchi vositalar ichida yuklamani bajarishni eng katta imkoniyatiga yugurish mashqlari – 42%gacha va fitnes mashqlari – 41%gacha ega bo‘ldi.

2-jadval.

Boshqa sport turlarida qo‘llanadigan va qo‘shimcha vosita sifatida foydalanilgan vositalarning umumlashgan tavsiflari

T.r.	Sport turi	O‘rtacha hajmi, min.	Energiya ta’minotini o‘rtacha rejimi, %		
			AER	ARALASh	ANR
1	Yengil atletika mashqlari (qisqa va o‘rta masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash)	5	45	42	13
2	Sodda akrobatik mashqlar	8	50	37	13
3	Fitnes mashqlari	25	51	41	8
4	Gimnastika mashqlari	10	73	22	5
5	Harakatli o‘yinlar	7	62	33	5

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba-qizlarni jismoniy

rivojlanganligi darajasini aniqlash bo‘yicha bajargan testlari natijalarini o‘rtacha arifmetik qiymatlarini

absolyut farqlari 0,06 bilan 28,60 absolyut birlik qiymatlari intervalida o‘zgarishini va ularning o‘rganilgan beshta test bo‘yicha o‘rtachasi 3,79 absolyut birlikni, nazorat guruhi ko‘rsatkichlariga nisbatan nisbiy farqlari 1,06 bilan 2,16 % intervali oralig‘ida o‘zgarishini, ularni o‘rganilgan to‘qqizta test bo‘yicha o‘rtachasi 1,75%ni tashkil qilganligini aniqlash imkonini berdi.

Statistik ishonchliligi baholari o‘rganilgan to‘qqizta testning hammasida turli yomon va turli juda yomon (t=0,21 bilan t=0,48 oraliq intervalida hamda P>0,8 bilan P>0,6 intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz farq qilganligi aniqlandi.

Xulosa. Mashg‘ulotning asosiy qismida bajarilgan yuklamalarni hajmi TGlarda o‘rtacha 39-60 % gacha tashkil etdi, nazorat guruhida esa – 36% - 40% oralig‘ida oshirildi. Ishlab chiqilgan sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan tajribaviy rejimlarini inobatga olgan holda, biz, «foydali» yuklamalarni, ya’ni mashg‘ulotni asosiy qismida aralash energetik ta’minoti bilan bajariladigan yuklamalarni hajmini maksimal darajada oshirdik. Ushbu yuklamalarni mashg‘ulotning asosiy qismidagi hajmi TGlarda o‘rtacha 41-46% oralig‘ida, NGda esa – 20%-25% oralig‘ida joylashgan. TG-1 guruhida asosan gandbolda qo‘llanadigan vositalardan (85%) foydalanildi, TG-2 guruhda esa bazaviy vositalar faqatgina 58% ni, fitnes 21% ni va bundan ham kam miqdorda asosiy va atletik gimnastika hamda yengil atletika vositalari tashkil qildi. Ikkala tajriba guruhlarida takrorlash, o‘zaro bog‘langan, o‘yinli va musobaqa usullari qo‘llanildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi PQ–4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari togrisida”gi qarori.
2. Salomov R.S. va boshqalar. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015.- 220 b.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основи научно-методический деятелности в физической культуре и спорте. УчебноЭ пособиЭ. М.2002.- 264 с.

OQIWSHILARDA INGLIS TILI SABAǴÍNDA SALAMAT TURMÍS-TÀRIZI KÒNLIKPELERIN QÀLIPLESTIRIW

B. Allambergenova

ÓzMDTSU Nókis filiali Dene tàrbiyası teoriyası hàm gumanitar pànler kafedrası assistenti

Annotaciya: Mámleketimizde ulıwma orta bilim beriw mekteplerinde ótiletuǵın hàr bir sabaqta oqıwshılardı salamat turmıs-tàrizin qáliplestiriwge baǵdarlaw máselesi, atap aytqanda inglis tili sabaqlarında da jas awlatdı salamat turmıs-tàrizine tarbiyalaw ayrıqsha áhmiyetke iye. Maqalada usı másele haqqında aytıp ótilgen.

Tayanısh sòzler: sport, salamat turmıs-tàrzi, shınıǵıw, joybar, shet tili, prezentaciya, tàrbiya, rawajlanıw.

Zamanagóy jámiyette shaxstıń ruwxıy hàm aqılıy rawajlanıwı koncepciyası tálim standartları tiykarında mektepte jańa awladtı kamalǵa keltiriw tàlim hàm tarbiyada sapa jaǵınan jańa maqset hám wazıypalardı qoyadı. Baslı maqsetlerden biri àlbette salamatlıq kónlikpelerdi qáliplestiriw hám tárbiyalawshı turmıs tárizi bolıp tabıladı [5]. Sońǵı jıllarda dúnyanıń kóplegen mámleketlerinde keń kòlemde salamat turmıs-tárizi máselelerine itibar qaratılıp atır. 7-aprel jáhán den sawlıqtı saqlaw kúni dep daǵaza etilgeni bunıń dálili bolıp tabıladı. Mámleketimizde de ulıwma bilim beriw mekteplerinde hàptesine 3 saat inglis tili sabaǵı ótiledi, al dene tàrbiyası sabaǵı 2 saattan òtilip barıladı. Erte jasınan balalar zıyanlı àdetlerden awlaq bolǵan salamat turmıs-tàrizine baǵdarlanǵan shınıǵıwlardı ùyrenip barıwı zàrùr. “Guess what!” hàm “Prepare” oqıw qollanbasında bul tema boyınsha hàr bir sabaq parallel ràwishte maqsetke baǵdarlanǵan bolıwı kerek. Jumıs processinde tómendegi wazıypalardi ajıratıp kórsetiwimizge boladi [1]:

Tàlim-tárbiyalıq.

- úyrenilgen temalar tiykarında oqıwshınıń erkin pikirin bayan ete alıwın qáliplestiriw;
- grammatik kónlikpelerdi qáliplestiriw, sanalatuǵın hàm sanalmaytuǵın atlıqlardan, máhallerden hàm modal feyillerden paydalanıw.
- Izertlewshilik qàbiletin payda etiw hàm rawajlandırıp barıw;

- alınǵan bilimlerdi kishi maqsetlerde paydalanıw ámeliyatı hàm imtixanǵa tayarlıq.

Rawajlandırıwshılıq.

- tıńlaw qábiletin rawajlandırıw;
- studentlerdiń monolog bayanatlar islew qabiletin qaliplestiriw;
- oqıwshılarda individual dóretiwshilik hám kórkemlik qábiletlerin rawajlandırıw;
- ınteraktiv baylanıs qábiletlerin rawajlandırıw [2].

Tárbiyalıq.

- jàmiyetlik kónlikpelerdi qàliplestiriwge tárbiyalaw;
- oqıwshılardı tuwrı awqatlanıwǵa tárbiyalaw;
- oqıwshılarda sportqa sùyispenshilik hám aktivlikti qáliplestiriw;
- óz-ózin baqlaw kónlikpelerin hám qábiletin qáliplestiriw hám jeke múmkinshiliklerin halıs bahalaw.

Usı kònlikpelerdi jas awladta rawajlandırıp barıw inglis tili sabaqlarında jolǵa qoyılǵan. Baslanǵısh mekteptiń birinshi klasınan baslap inglis tili sabaqları balalarǵa tuwrı sóylew kónlikpelerin úyretedi. Tórtinshi klassta “Qızıqlı sport tùrleri” (Fun sports) bólimi sportqa arnalǵan, al jàne bir bòlimi “Den sawlıq màseleleri”(Health matters) dep atalıp, bul bòlimlerde oqıwshılar tiykarınan salamat turmıs-tàrizin qáliplestiriw boyınsha inglis tilinde shınıǵıwlar orınlaydı[4]. Besinshi klassta bolsa “Dala sportı tùrleri” (Outdoor sports) sporttıń ashıq dalańlıqlarda oynalatuǵin tùrlerine arnalǵan. Keyingi bòlimde “Tiri tàbiyat” (Natural world) dep atalıp bul bòlimde oqıwshılar oqıp ùyreniw dawamında tàbiyat qushaǵinda taza hawada dem alıw, tereklerdi egiw, olardı kùtip qaraw hàm toǵaylıqta kemping òtkeriw boyınsha prezentaciya jumısların isleydi [4]. Tómende bul tema boyınsha shınıǵıwlardan biri keltirilgen. (1 tablica).

Make as many sentences as you can

1-tablica

It’s	good fun great wonder ful fantasti c exciting brilliant amazin g	to	swim in the sea pick mushrooms make sandcastles ride a bike go sailing live in a tent go camping do sports

Altınshı klassta “Dùnya taǵamları” (International food) degen atamada bòlim bolıp, klasta balalar azıq-awqatlıq ónimlerdi paydalı, vitaminge bay ónimlerge ajıratıwdı úyrenedi. Sonday-aq mıywe hám palız eginlerilinen salatlar ushın retseptler usınıs etiledi. Balalar ortasha muǵdarda shokolad qabıllawdıń paydaları haqqında bilip aladı [4]. Jetinshi klasında olardan geyparaları ushın tema boyınsha jumıs aqırında telekòrsetiw formasında joybar tayarlanadı. Màselen, "Sport hàm oyınlar" (Sport and games) temasındaǵı jumıs processinde sporttiń hàr bir tùri, oynaw qaǵıydaları hàm sol sport tùriniń insan salamatlıǵı ushın àhmiyeti haqqında joybar tayarlaydı [3].

Segizinshi klassta "Salamat dene” (Healthy body) temasında oqıwshılar saw-salamatlıqqa erisiw ushın qanday hàreketlerdi àmelge asırıw boyınsha plakat tayarlaydı [3]. Mısalı:

Make a poster and present it in pictures to the class

To keep healthy we should:

Do some sport three or four times a week.
Play computer games and watch TV less than two hours a day. Sleep eight to nine hours a day.
Go for a walk every day.
Eat fresh fruit and vegetables four or five times a day.
Not eat cakes and sweets every day or eat them only two or three times a week.

9-11-klaslarda bul temalar boyınsha bilimler bekkemlenedi. Rawajlandırıw, tereńlestiriw hám jetilistiriw boyınsha shınıǵıwlardı orınlap baradı. Sabaqlar processinde oqıwshılarǵa hàr turli metodlar

hàm usıllardan paydalanǵan halda shınıǵıwǵa jan basadı. Bunda hàr qanday metod qandayda bir maqsette paydalanılǵanı maqsetke erisiwge jeteleydi. Màselen, tartıs - temanıń aktuallıǵı hám áhmiyeti, mashqalalardıń bar ekenligi hám olardı sheshiw usılları, izertlew iskerligi, dárejesi ustinde jumıs alıp barıwdı tàmiynleydi. Inglis tilin biliw, tuwrı sòylew, sòz baylıǵın arttırıw, klasslasları tárepinenen toplanǵan materialdıń ayrıqshalıǵı baqlap barıw - bular hàmmesi jas àwladtı salamat turmıs-tàrizine ùyretiw bolıp tabıladı.

Paydalanılǵan àdebiyatlar:

1. Буйнов Л. Г. Повышение умственной работоспособности в процессе обучения/Л.Г.Буйнов, Л.А.Сорокина // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 4 (8). С. 91–93.
2. Петровская Я. В., Скоченко И. Л. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках английского языка// Молодой ученый. 2016. № 8.4 (112.4) 32-34 с.
3. Styring J., Tims N. Jones G. Prepare// Cambridge University Press
4. Robertson L.M., Reed S., Bentley K., Koustaff L. Guess what!// Cambridge University Press
5. Tillaboyeva G.A. Ona tili darslarida sog‘lom turmush-tarzini targ‘ib qilish//“Yosh olimlar, magistr va iqtidorli talabalarning ilmiy faoliyatini oshirishda ularga qaratilgan kreativ g’oyalar, yechim va takliflar” ilmiy-onlayn konferensiya 2022. № 5 15-18b.

СИЛА ВОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НЕВЕРОЯТНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Карабаев Хусан Норкулович
преподаватель,
Гулистанского Государственного Университета
кафедры «Спортивных игр, теория и методика борьбы"
Мардиев Комилхон Зоирхон угли
студент 51-22 групы

Аннотация: *в данной статье рассматриваются факты, показывающие значение воды в физической культуре и спорте. Приведена статистика расхода воды за сутки. Автор отмечает, что если человек будет заботиться о норме воды, которую потребляет каждый раз, когда он занят физической активностью, то здоровье человека будет хорошим.*

Ключевые слова*: вода, источник, организм, баланс, мышечная масса, нагрузка, жидкость, пот, пить.*

Актуальность темы. Сегодня никто не отрицает, что вода является источником жизни на Земле. Человек как часть этой жизни в основном состоит из воды. Например, 97% эмбрионов, 65-75% людей среднего возраста и 60-65% пожилых людей - это вода. Чем старше человек, тем меньше в нем жидкости. В нашем теле много воды. Например, кровь составляет 83%, мозг, сердце, мышцы - 75%, а кости - 20% воды [1].

Это означает, что для нормального функционирования человеческого организма необходимо поддерживать оптимальный водный баланс. Потребление достаточного количества жидкости особенно важно для спортсменов, которые регулярно тренируются. Поддержание оптимального водного баланса увеличивает качественную мышечную массу и производительность упражнений в организме, улучшает общее состояние и поддерживает здоровье. Польза воды для человеческого организма:

- Детоксикация. Вода ускоряет выведение из организма продуктов распада, и шлаков. Необходимо увеличить количество потребляемой жидкости во время белковой диеты. Потому что вода ускоряет выделение кетонов, мочевины и азота.
- Регулирует функцию желудочно-кишечного тракта. Соблюдение режима жидкого питья помогает переваривать пищу и предотвращает запоры.
- Улучшает усвоение организмом многих спортивных добавок, таких как креатин или карнитин, а также водорастворимых витаминов.
- Недостаток воды в организме ухудшает усвоение углеводов и жиров. Дефицит воды в организме снижает выносливость и физические силы, приводит к апатии и переутомлению, а также значительно снижает продуктивность.

- Спортсмены сильно потеют во время упражнений, что приводит к потере жидкости. Если вовремя не пополнить баланс, возникнет головокружение и слабость.

В организме человека происходят физиологические процессы, поддерживающие водный баланс. Прежде всего, это выведение жидкости через жажду и мочеиспускание, дыхание или потоотделение.

Какое оптимальное количество воды потребляется для нормального функционирования всех процессов в организме человека. Суточная потребность в воде человека с массой тела 70 кг составляет 2,5 литра, из которых 1,2 литра приходится на питьевую воду, 1 литр - на пищу, а 0,3 литра - на окисление жиров, белков и углеводов. Столько же (2,5 л) воды выводится за сутки: 1,5 л мочи, 0,5 л пота, 0,4 л вдыхаемого воздуха [2].

Употребление в организм меньшего количества воды, чем суточная, приводит к уменьшению количества крови и межклеточной жидкости. Это состояние называется обезвоживанием. Обезвоживание приводит к сгущению крови, увеличению ее вязкости и, как следствие показывает может привести к нарушению кровообращения. Обезвоживание 20% веса тела также может привести к летальному исходу. Как и сколько пить воды, чтобы предотвратить такие негативные последствия? - Это актуальный вопрос не только для спортсменов, но и для людей с умеренными физическими нагрузками. Для поддержания оптимального водного баланса необходимо пить жидкость равными порциями через равные промежутки времени. Многие тренеры разрабатывают индивидуальный режим приема жидкости для каждого спортсмена. При этом учитывается вес спортсмена, интенсивность тренировок и диета.

Общие советы по употреблению воды для спортсменов:

Перед занятием. Специалисты рекомендуют выпивать 500 мл воды за несколько часов до тренировки и еще 200 мл в начале тренировки. Если тренировка проводится летом или во влажном помещении, количество потребляемой жидкости следует увеличить на 30%.Во время тренировки следует выпивать 200 мл жидкости каждые полчаса. Пить воду нужно небольшими глотками [3].

По окончании занятия. После тренировки нужно за два часа выпить около 0,5 л воды. Это поможет уменьшить дефицит жидкости, возникающий во время упражнений. Пейте теплую воду. Несмотря на желание утолить жажду холодной водой, следует воздержаться от употребления напитков с температурой ниже 12^0 С. Это увеличивает нагрузку на почки и приводит к развитию воспалительных заболеваний.

До еды. Организм часто воспринимает жажду как чувство голода. Жидкость за 20 минут до еды подготавливает желудочно-кишечный тракт к пищеварению. Среднее дневное потребление жидкости для женщин, регулярно занимающихся спортом, составляет 2,7 литра, а для мужчин - 3,5 литра. Суточное потребление воды также можно найти, используя формулу деления массы тела на 30.

Специалисты рекомендуют пить простую воду, чтобы пополнить водный баланс. Следует избегать сладких газированных напитков, пакетированных соков и кофе.

Среди тех, кто ведет здоровый образ жизни, много споров о том, какую воду лучше пить: сырую, кипяток или минеральную. Многие считают, что кипяток убивает бактерии, поэтому она безопасна для организма. Кипяток убивает множество вредных и полезных бактерий. Кроме того, соли кальция и магния могут разрушаться и оседать на стенках кровеносных сосудов.

Выводы. Поэтому не рекомендуется пить много кипятка, все диетологи и инструкторы рекомендуют пить сырую воду. Хотя питьевая вода - очень простая задача, многие спортсмены об этом забывают. Но нельзя забывать, что употребление жидкости - это основа эффективных и продуктивных упражнений и хорошего здоровья.

Список литературы:

1. Туйчибеев М.Ю. Биохимия и спортивная биохимия. Тафаккур Бустон, Ташкент, 2015 г. - 427 стр.
2. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. М., Медицина, 2005 г - 928 с.
3. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. М.Медицина, 2005 г-98 с.

JASLARDÍŃ RUWXÍY RAWAJLANÍWÍNDA DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORTTÍŃ ORNÍ

A.Meńlimutarov,
ÓzMDTSU Nókis filialı "Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler" Kafedrası oqıtıwshısı

Annotaciya: Bul maqalada dene tárbiyası hám sporttıń jaslardıń ruwxıy rawajlanıwındaǵı áhmiyeti haqqında aytıp ótilgen.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение физического воспитания и спорта в духовном развитии молодежи.

Abstract: This article examines the importance of physical education and sports in the spiritual development of young people.

Tayanısh sózler: Sport, dene tárbiyası, jaslar, oqıw-shınıǵıw, metod

Ключевые слова: Спорт, физическое воспитание, молодежь, тренировка, метод.

Key words: Sports, physical education, youth, training, method.

Jaslardıń dúnyaǵa kóz qarası qáliplesip kiyatırǵan búgingi dúnyada onıń qáliplesiw processinehár bir ata-ana, mektep basqa da oqıw orınlarınıń oqıwshı jaslarına mısallar menen anıq túsindiriw úlken áhmiyetke iye.

Qáliplesiw processiniń shańaraq hám mektep tárepinen durıs alıp barılıwı bul dáwir ushın ayrıqsha áhmiyetke iye esaplanadı. Jaslar dúnyaqarasına, sanasına, kewline tásir etiwshi faktorlardan biri bul jaslardıń sport túrleri, dene tárbiyası menen shuǵıllanıwı hám túrli jarıslardaǵı jeńisleri esaplanadı. Salamat ruwxıy zárúrlik insan kewilin nurǵa, jaqsılıq, iygilikke toltırıwshı, onı jaman illetlerden qoraǵawshı qural bolıp tabıladı. Usı kóz qarastan jámiyet aǵzaları arasında alıp barılatuǵın islerimiz, ruwxıy-aǵartıwshılıq is-ilajlarımız alǵa qoyǵan maqsetlerimizge tolıq jetkize almay atır, olar jaslarımızdıń salamat ruwxıy zárúrliklerin qáliplestiriwge xızmet qılmay atır – bunń anıqlaw júdá áhmiyetli esaplanadı. Ámelde alıp barılıp atırǵan úgit-násiyat, ruwxıy-ideologiyalıq is-ilajlarımız anıq maqsetke baǵdarlamay turıp, onnan hesh kim, hesh qanday mápdar bolmaydı.

Jaslarımızdıń qızıǵıwshılıǵı, ózgeshelikleri, jası hám basqa da táreplerin itibarǵa alınıp ótkiziletuǵın hár qanday tadbir. Bir tárepten sol shaxstıń salamat ruwxıy zárúrliklerin qáliplestiriwge xızmet etse, basqa tárepten ruwxıy kelbetin bayıtıwǵa, erkin shaxs sıpatında tárbiyalanıwına imkan beredi.

Haqıyqattanda, bárkamal insan tárbiyası, ásirese jaslar kewiline jaqsılıq, iygilik, millet hám Watanǵa mehir qoyıw sapaların qáliplestiriw óz-ózinen bolmaydı. Demek, kóplegen nátiyjesiz is-ilajlardan kóre bir mánili sáwbetlesiw keshesiniń kóbirek paydası tiyiwi múmkin ekenligin alımlarmızdıńı izertlewleri dálillep bergen. Biraq ayırım tádbirlerimizdiń nátiyjesiz bolıwına jáne basqa da sebepler bar ekenligin zamannıń ózi kórsetip kelmekte.

Mámleketimizde jasları jámiyetimizdiń jetekshi kúshi dep esaplanadı. Usı mániste olarǵa qarata islengen hár qanday ǵamxorlıq, olardı materiyallıq hám ruwxıy xoshametlew keleshekke taslanǵan qádem, onı aldınnan bile alıw jolındaǵı umtılıw esaplanadı. Álbette jaslarǵa bolǵan itibar xalqımızdıń milliy ózgesheliklerinen, qádriyatlarınan kelip shıǵıwın student-jaslarımız úyreniwleri maqsetke muwapıq espalanadı. Hár bir jas jámiyet ushın individual shaxs sociallıq belsene insan sıpatında tán alınsa da, ol eń dáslep ata-anasınıń perzenti, shańaraqtıń miywesi esaplanadı. Sońǵı jıllarında mámleketimizde jaslar siyasatınıń huquqıy tiykarları jáne de bekkemlenip atır. Olardı social turmısqa tartıw, qábiletlilerdi óz waqtında anıqlaw mexanizmi qáliplesti. Jaslarımızdıń jámiyetke múnasip bolıp tárbiyalanıwı kóp tárepten olardaǵı sociallıq belsendilik hámde onıń dárejesine baylanıslı. Áyne waqıtta, sociallıq belsendilik maqetke erisiw jolında jámiyet, millet, Watan máplerine óz jeke máplerin uyǵınlastırıw hámde onıń sáykesligin támiyinlew qábileti esaplanadı. Sociallıq belsendilik, basqasha aytqanda insandı tárbiyalaydı, ondaǵı unamsız jaǵdaylar, jeke kemshiliklerdi joǵaltadı, puqarada baslamashılıq, maqsetke qaray umtılıwdı qáliplestiredi.

Búgingi kúnde balalardaǵı fizikalıq sapalar hámde háreket eplilik, kónlikpelerin qáliplestiriwge qaratılǵan dástúriy fizikalıq tárbiya arqalı dene tárbiyası tálimi, wazıypaların sheshiw júda quramalı bolıp tabıladı. Sonlıqtan joqarıda atap ótkenlerdi ámelge asırıw ushın zamanaǵóy jańasha teoriyalıq jandasıwlar zárúr.

Hár tárepleme rawajlanǵan áwladtı tárbiyalamay turıp, iygiliki niyetlerimizdi ámelge asırıw qıyın. Salamat áwladtı qáliplestiriw hám tárbiyalawdıń hár qıylı jol jorıqları, usıl hám metodları bar bolıp, onıń faktorları da kóp.

Awıllıq orınlardaǵı mekteplerde sporttı rawajlandırıw, qızlardıń sport penen shuǵıllanıwı ushın tiyisli shárt-sharayat jaratıw, balalar sportı trenerleri, atap aytqanda, hayal-qız trenerlerdi tayarlaw sıyaqlı aktual máselelerge de ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Bul máselelerdi nátiyjeli sheshiw boyınsha juwapker basshılar balalar sportın rawajlandırıw tek ǵana sociallıq emes, bálki mámleketlik áhmiyetke iye siyasiy másele ekenligin tereń ańlawı zárúr.

Shaxstı hár tárepleme hám uyǵın rawajlandırıw principi balalarda háreket kónlikpesi hám tájiriybesin óstiriwshi, olardıń fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıwǵa járdem beretuǵın áyne waqıtta balanıń tárbiyasın bir pútin halda ámelge asırılıwın támiyinleytuǵın kompleks jandasıwdı názerde tutadı. Bul dene tárbiyası sistemasındaǵı kompleks jandasıw adamlardıń individual qásiyetlerine, jas basqıshlarına, fizikalıq tárbiya túrleriniń ózgesheliklerine, tańlanǵan shınıǵıwlar adam ómiriniń tiykarınan qaysı dáwirine tuwrı keliwi hám basqa jaǵdaylarǵa qarap óz tásirin kórsetedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami. – 23(783)-son.

2. B.B.Ma`murov. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Toshkent: “Turon zamin ziyo” nashri, 2014. - 228 б.

МИЛЛИЙ ОЙЫНЛАРДА МИЛЛИЙ-РУЎХЫЙ ҚӘДИРИЯТТЫҢ ӘҲМИЙЕТИ

Сапарниязов Сансизбай Кадирниязович
ӨзМДТСУ Нөкис филиалы ассистенти
Қутлымуратов Шерзод
1-курс студенти

Аннотация: Мақалада халықлардың миллий ойынлары миллий ҳәм руўхый қәдирятлардың ажыралмас бөлеги болып, олар халқымыздың әсирлер даўамындағы жәмиетлик-сиясий, экономикалық, мәдений ҳәм руўхый-ағартыўшылық, турмыслық шәраятлары, тәшўишлери, өз-ара қатнасықларын сәўлелендиреди.

Таяниш сөзлер: Халық, миллий, ойынлар, миллий, руўхый, қәдириятлар.

Аннотация: В статье рассматривается тот факт, что национальные игры народов являются неотъемлемой частью национальных и духовных ценностей, они представляют собой социально-политические, экономические, культурные и духовнопросветительские, жизненные наблюдения, переживания, взаимодействия нашего народа на протяжении веков.

Ключевые слова: Народные, национальные, игры, национальные, духовные, ценности.

Дәстүрий халық ойынларының турмыс шәраятында, тәрбия барысында тийкарғы орынларда турыўының себеби неде. Не ушын балалар, ҳәтте үлкенлер де ойынларға ҳәўес болады, өз өмирлерин ойынларсыз көз алдына келтире алмайды. Буның себеби, биринширен, ойынлардың жүдә мазмунлы ҳәм бийтәкирар қызықлы болыўы, екиншиден, олардың жүдә эмоционаллық-тәрбияланғанлығы, үшиншиден, тәбияттың көринислери, ой-пикирлери сондай-ақ, физикалық күш-қуўатты арттырыўға қаратылған, төртиншиден, әтираптағы ўақыяларды аңлаў, дүньяны билиў руўхый-ағартыўшылық ҳәм әдеп-икрамлылық тәрбиясына айрықша тәсир етеди. Балалар ойынларының әсиресе улыўма ойынлардың миллийлиги, интернационаллық өзгешеликлерге ийе болып, руўхый жақтан оғада тәсиршең ҳәм толқынландырыўшы болып табылады.

Ойының мазмуны, ойынды шөлкемлестириў ҳәм оны өткериў методикасының ўазыйпасы, шуғылланыўшылардың тәртиби ҳәм балалар менен өткерилетуғын шынығыўдың түрине (сабақтан тыс ўақытлар, секциялар, спорт байрамлар) байланыслы.

Халық миллий ойынларын еки категорияға ажыратыў мүмкин, яғный:

1. Қурамалы ҳәрекетли ойынлар - бул көп қырлы қағыйдалар, стратегиялар ҳәм физикалық белсендиликти талап ететуғын ойынлар. Олар әпиўайы ҳәрекетли ойынларға қарағанда көбирек комплекслиликти, сондай-ақ, көп қатнасыўшыларды талап етеди. Қурамалы ҳәрекетли ойынлар көбинесе жәмәәт ойынлары болып, белгили спорт түрлерине яки искерликлерге тийкарланады. (гүрес, ат ойынлары, дарўаз, арқан тартысыў, билек күшин сынаў, тас (гир) көтериў ҳәм т.б.

2. Әпиўайы ҳәрекетли ойынлар - бул физикалық белсендиликти хошаметлеўши, ойыншылардан көп ҳәрекет етиўди талап ететуғын ҳәм аңсат ойынланатуғын ойынлар. Бул ойынлар әдетте арнаўлы үскенелерди талап етпейди ҳәм ҳәр қандай жерде, мәселен, ашық ҳаўада ямаса жабық жерлерде ойналыўы мүмкин. (ақ терекпе-көк терек, дослар ойыны, жуўырыў ойыны, қызыл, жасыл шырақ ойынлары ҳәм басқалар).

Атап өтетуғын болсақ, кураш, ат ойынлары, тас (гир) көтериў сыяқлылар ғәрезсиз спорт түри есапланса, олардың бөлимлери (элемент) ойын сыпатында пайдаланып, халық пайдаланыўында терең орын ийелемекте.

Миллий ҳәрекетли ойынлар түсиниги мәмлекетимиз аймақларында ең әййемги дәўирлерден берли қолланылып киятырған ойынлар болып есапланады. Бирақ олардың арасында Орайлық Азия, Европа мәмлекетлеринен қандайда бир себеп пенен кирип келген ҳәм терең жайласып, миллийлескен ҳәрекетли ойынлар да ушырасады. (Пышық пенен тышқан," "Қармақ," "Қақпан," "Байрақ ушын" “Гүрес,” “Қоразлар саўашы” ҳәм т.б.) Жоқарыда атап өтилгениндей миллий ҳәрекетли ойынлардың пайда болыўы ҳәм раўажланыў тарийхы әййемги ата-бабаларымыз тарийхына барып тақалады.Дене тәрбиясы теориясы ҳәм әмелиятында дене тәрбиясы ҳәм спорт ҳәрекети, дене тәрбиясы қуралларынан арнаўлы системалар жыйындысы сыпатында пайдаланылады.

Дене тәрбиясы системасының әҳмийетли басқышларынан бири физикалық қураллар бул әҳмийетли бағдарлардан бири болып есапланады. Олардың қурамлық бөлими гимнастика, спорт түрлери, ҳәрекетли ойынлар ҳәм тәбияттың саўалландырыўшы (қуяш, ҳаўа, суў, гигиеналық факторлар) тәсири күшлеринен ибарат.

Ҳәрекетли ойынлар мазмуны ҳәм формасы жағынан төмендеги түрлерге бөлинеди:

1. Жәмәәтлик (командалық) ойынлар.
2. Ғалабалық (көпшилик биргеликте ойнайтуғын) ойынлар.
3. Жеке яки жуп тәртиптеги ойынлар.
4. Эстафеталы ойынлар.

Жәмәәтлик (команда) ойынларға еки ямаса оннан артық топарлар қатнасыўы мүмкин. Бул ойынлар балалардың бирге ислесиўи, пикирлеўи ҳәм бәсеки руўхын раўажландырыўда әҳмийетли роль ойнайды.

Ғалабалық ҳәрекетли ойынлар - бул үлкен бәсеки ҳәм көпшилик қатнасыўшыларды талап ететуғын топарлық ойынлар болып, олар әдетте жүдә қызықлы, социаллық ҳәм физикалық искерликти хошаметлейди. Сондай-ақ бул ойынлар жүдә көп түрли формаларда болып, физикалық белсендиликти, социаллық қатнасықларды ҳәм мәдений қәдириятларды раўажландырыўда үлкен әҳмийетке ийе. Ойынлар ҳәр бир инсанның турмысына сәйкес келетуғын элементлерди өз ишине алады.

Жеке тәртиптеги яки жуплық тәртиптеги ойынлар - бул қатнасыўшылардың санына қарап бир-бири менен бәсекилесиўши жәмәәтлик яки индивидуал ойынлар. Бул түрдеги ойынлар физикалық искерликти, стратегияны, бәсекини талап етеди.

Эстафеталы ҳәрекетли ойынлар - бул командалық ҳәм жеке жуплық бәсекилесиўди, бирге ислесиўди ҳәм физикалық белсендиликти өз ишине алатуғын ойынлар. Оларда қатнасыўшылар белгиленген маршрут бойлап жуўырыў, жедел ҳәрекет етиў ҳәм ҳәр қыйлы көнликпелерди көрсетеди. Эстафеталы ойынлар спорттың көплеген түрлеринде, сондай-ақ, билимлендириў ҳәм дем алыў илажларында белсене көриледи.

Солай етип, дене тәрбиясы системасында шынығыўлар ҳәм ҳәрекетли ойынларды жасларға үйретететуғын улыўма ҳәм арнаўлы принциплер ҳәм усыллар бар, яғный шуғылланыўшылардың жасы физикалық таярлығы ҳәм жынысына қарап ойынлар қәлиплестириледи белгиленеди. Улыўма билим бериў мектепleриниң дене тәрбиясы бағдарламасында миллий ҳәрекетли ойынлар классларға (1-4,5-7,8-9,10-11) қарап уйрениледи. Себеби, атап өтилгениндей, ойынлар балалардың жасына қарап оқытылады. Баслаўыш класс

оқыўшылары ушын мөлшерленген ҳәрекетли ойынлар жоқары класс оқыўшылары ушын жүдә аңсат ҳәм онша қызықлы болмаўы мүмкин. Ал жоқары класслар ушын белгиленген ойынлар төменги класс оқыўшылары ушын қыйыншылық туўдырады. Бундай жағдайлар академиялық лицейлер, арнаўлы кәсип-өнер мектеплери ҳәм жоқары оқыў орынларында қолланылмаса да, ойынлар олардың болажақ кәсип-өнерлерине бейимлестирилиўи керек.

Атап өтсек дене тәрбиясы сабақлары, спорт шынығыўлары, (тренировка), ҳәр қыйлы спорт жарыслары процеслериндеги ҳәрекетли ойынларды шөлкемлестириў ҳәм өткериўге арнаўлы таярлықлар талап етиледи. Әсиресе, оқытыўшы (шөлкемлестириўши), ҳәр қыйлы спорт жарыслары ойынларын толық билиўи, оның ҳәр қыйлы вариантларын қолланыўы керек. Ҳәрекетли ойынлар ушын ең дәслеп шараятларды (ўақыт, орын, қызығыўшылық) есапқа алыныўы зәрүр. Таза ҳәм кең майданларда ҳәрекетли ойынларды шөлкемлестириў бир қанша қолайлылықларды жаратады, яғный шуғылланыўшылардың еркин жуўырыўы, секириўи ҳәм ҳәр қыйлы ҳәрекетлерди өз бетинше орынлаўы, ойнаўы ушын имканиятлар болады.

Дене мәденияты ҳәм спорт ҳәрекетинде дене тәрбиясы системасының тармақлары жүдә көп. Халықтың жасаў орынлары, дем алыў ҳәм кеўил ашар дем алыў бағлары, жазғы дем алыў-саўалландырыў орынлары, студентлердиң жазғы спорт орынлары, емлеўханалар ҳәм санаториялардағы дене тәрбиясы жумыслары усылар қатарына киреди.

Миллий ҳәрекетли ойынларсыз бирде-бир спорт шынығыўлары (тренировка) өткерилмейди, деп айтыў мүмкин емес. Ҳәтте жоқары лигадағы футболшылар, волейболшылар ҳәм басқа спорт түрлеринде шуғылланыўшы шебер спортшылар шынығыўларда жеке тәртипте өзлерине тән болған ҳәрекетли ойынларды орынлайды. Буниң себеби, ҳәрекетли ойынлар дене (булшық ет) буўынларын жазыў (разминка), ҳәм физикалық сыпатларды таярлаўда арнаўлы ямаса улыўма шынығыў сыпатында хызмет етеди.

Демек, дене тәрбиясы системасында шаңарақ ҳәм бақшаларда да ҳәрекетли ойынларды шөлкемлестириўге айрықша итибар қаратылады.

Шаңарақта бала туўылған күннен баслап, оның саламат өсиўи ушын бар имканиятлар иске қосылады. Даўыслы (кышқырыўшы) ойыншықлар ҳәм ҳайўанлар формасындағы ойыншықлар (пышық, қой, күшик, айыў түрли қуслар, машиналар, топлар ҳәм басқалар) балалардың ҳәрекетлениўи, жер баўырлап жылжыуы ембеклеўи ҳәм әсте тик турыўы жүриўлерине себеп болады. Жүрген балаларды топ пенен ойнатыў олардағы барлық тәбийий арнаўлы ҳәрекетлерди ықшам, тез орынлаўға алып келеди. Әсте-ақырын жас балалар (3-5) өзлери үйренген ҳәм көше майданларында ойнаған балалардың ҳәрекетлерин ҳәм қызықлы ойынларын өз бетинше орынлап алады. Улыўма алғанда шаңарақ шараятында үйренилген ҳәрекетли ойынлар балалардың өмиринде ҳәм есинде узақ ўақытлар даўам етеди, оларды жетилистиреди.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Ўқитувчи”., 2004
2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. - Т., “Ўқитувчи”.,2005.
3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т., “Ўқитувчи”., 2005.
4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА ; 1997.
5. Қорабаев У.Ҳ. “Ўзбекона ўйинлар”//Гулистон №9 ; 1991

MILLIY KURASH TURLARI

Xudayorov D.D

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor-o‘qituvchisi

Annotasiya *- Ushbu maqolada milliy kurash turlari haqida ilmiy fikrlar ilgari surilgan. Ma’lumotlar dalillarga asoslanib xulosalangan.*

Kalit so‘zlar *- kurash, sport, belbog‘, usul, bellashuv, raqib,maydon.*

Ma’lumki, dunyoda unchalik ko‘p bo‘lmagan davlatlardagina milliy kurash turlari mavjud. Bizning yurtimizda birdaniga ikkita milliy kurash turi borligidan g'ururlanib, kelajak avlodlarimizga mazkur qadriyatimiznisaqlab qolishimiz zarur. O‘zbekistonda milliy kurash turlaridan kurash va belbog‘li kurash juda yaxshi rivojlangan. Ko‘p sonli tarixiy yodgorliklarda milliy kurash

turlari o‘z aksini topgan. Kurashning avvalgi nomi - buxoracha usuldagi kurash, belbog‘li kurashning avvalgi nomi - farg‘onacha usuldagi kurash deb atalgan.

Bahslarni tinchlik yo‘li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini o ‘z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O‘zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o‘z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarining o‘zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining charmdan tayyorlangan belbog‘idan yoki ustki kiyimining har xil joyidan ushlab, bellashishni boshlaganlar. Raqibni tashlash texnik usulini bajarishda oyoqlar bilan harakat qilishga hamda chalish usullariga katta e’tibor qaratilgan. O‘zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o‘tkazilgan va musobaqa g ‘olibi xalq o‘rtasida katta hurmatga sazovor bo‘lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk bobokolonlarimizdan Abu Ali Ibn Sino (980-1037) va Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari hamda ba’zi texnik usullarning ta’rifi yozib qoldirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, hozirgi O‘zbekiston hududida usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan, qadimdan ikkita kurash turi shakllangan - raqib belbog‘ini oldindan ushlab bellashish va raqibni erkin ushlab olishish. Kurashning birinchi turi “farg‘onacha”, ikkinchisi - “buxorocha” usul deb nomlangan. Bu milliy kurash turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha Respublika, Osiyo va Jahon chempionatlari o‘tkaziladi. 1908-yildan boshlab Turkiston polvonlari o‘rtasida professional musobaqalar o ‘tkazila boshlangan. 1936-yilda yoshlarni milliy kurashga qiziqishini hisobga olib Respublika sport qo‘mitasi Toshkent shahrida milliy kurash seksiyasi tuzildi. 1937-yil Toshkent shahrida birinchi bor Respublikaning 30 ta shahridan 120 ta polvon yig‘ilib kurash bo‘yicha O‘zbekiston birinchiligi o ‘tkazildi. 1938-yilda “Sambo” kurashi joriy qilinganligi sababli sambo kiyimida (kurtka) kurash tushishi unga moslashish juda tez kechadi. 1939-yil O‘zbek kurashining Farg‘onacha va Buxorocha turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari ishlab chiqildi. 1945-yildan boshlab kurash bo‘yicha Respublika birinchiliklari o ‘tkaziladi. 1947-yildan boshlab kurash umum o‘zbek Spartakiadasi dasturiga kiritilgan. 1949-yildan boshlab kurash qishloq Spartakiadasi dasturiga kiritilgan. 1975-yildan O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutiga buxoracha va farg'onacha uslubdagi milliy kurash turlari bo‘‘yicha abiturientlar qabul qilinishi boshlangan. Unda A.Absattarov buxoracha usuldagi kurash bo‘yicha, J.Nurshin farg‘onacha usuldagi kurash bo‘yicha murabbiylik qilgan. 1991-yil xalqaro kurash assotsiatsiyasi prezidenti Komil Yusurov qadimiy manbalarda keltirilgan ma’lumotlarni jamlab, dunyo andozalariga mos kurash qoidalarini ishlab chiqdi. 1992-yildan boshlab viloyatlarda kurash musobaqalari va tumirlari ommaviy tarzda o‘tkazilib kelindi. 1993-yilda ulug‘ bobokalonimiz Al-Xakim AtTermiziy hotirasiga bag'ishlangan xalqaro turnirni o‘tkazish to‘g‘risida Vazirlar M axkamasining qarori qabul qilindi. 1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tuzildi (IKA), uning faxriy prezidenti etib mamlakatimizning Birinchi Prezidenti 1.A.Karimov saylandi. 1999-yil 1-2-may kunlari Toshkent shahrining “Yunusobod” tennis saroyi va “Jar” sport majmuasida kurash bo‘yicha birinchi Jahon chempionati o‘tkazildi. Kurash bo‘yicha birinchi jahon chempioni unvonini - A.Kurbonov, K.M urodov, T.M uxam madalievlar egalladi. 2000-yil 23-iyunda butun jahon kurashni rivojlantirish jam g ‘armasi tashkil qilindi.

Mustaqillik yillarida ko‘plab nufuzli xalqaro tumirlar, qit’alar va Jahon chempionatlari o‘tkazilib kelinmoqda. 2017-yilning 7-mart kuni “Sport” gazetasida rasmiy ravishda - kurash XVIII yozgi Osiyo 0 ‘yinlari dasturidan o‘rin egallaganligi e’lon qilindi. Unga ko‘ra 2018-yilning 18-avgustdan 2-sentyabrgacha davom etadigan Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlaridagi XVIII yozgi Osiyo O‘yinlarining 19-22-avgust kunlari kurash bo‘yicha bellashuvlar o ‘tkaziladi.

2001-yilning 29-iyulidan 2-avgustgacha Toshkent viloyatining Parkent tumanida O‘zbekiston Farg‘onacha usuldagi kurash federatsiyasining y ig‘ilishi va seminari o‘tkazildi. Mazkur yig'ilishda farg‘onacha usuldagi kurash - belbog‘li kurash deb ataladigan bo‘ldi va musobaqa qoidalari to ‘g ‘risida qaror qabul qilindi. Belbog‘li kurash bo‘yicha bellashuvchilar oldindan bir-birining belbog‘idan ushlab, tashlash texnik usullarini faqat raqibni ko‘tarib bajaradi, raqib oyog‘ini ichkaridan va tashqaridan chalib ham da to‘sib am alga oshirish ruxsat etilmaydi. 2004-yilning 27-30-oktyabr kunlari Shahrisabzda Xalqaro Kurash Asosiatsiyasi tomonidan o ‘tkazilgan Jahon chempionatiga belbog‘li kurash bo‘yicha 81 kg vazn toifasi kiritildi va unda Dilmurod Ro‘ziev birinchi bo‘lib jahon chempioni unvonini qo‘lga

kiritdi. Belbog'li kurashga o‘xshash kurash turlari ko‘pchilik xalqlarda mavjudnbo‘lganligi sababli anchagina tortishuvlam i vujudga keltirmoqda.

Masalan, 2001-yilda bim echa davlat vakillari Qirg'izistonning O‘sh shahrida belbog'li kurashga juda o‘xshash kurash bo‘lgan - Xalqaro Alish federatsiyasi tuzilib, alish bo‘yicha Jahon chempionati o‘tkazildi. Musobaqa qoidasi bo‘yicha bellashuvchilar oldindan bir-birining belbog‘idan ushlab, yiqitish, tashlash texnik usullarini raqib oyog‘ini ichkaridan va tashqaridan chalib ham da to ‘sib amalga oshirishiga ruxsat etilgan holatda o ‘tkazildi. Bundan keyin 2002-yilda Tehronda va nihoyat 2003-yilda Istambulda Jahon chempionati o‘tkazilganda bir tomondan Q irg'iziston vakillari va birnechta davlatlar Xalqaro Alish federatsiyasi alohida, ikkinchi tom ondan esa Rossiya vakili Rif Gaynanov va birnechta davlatlar tuzgan Xalqaro ananaviy milliy kurash turlari asosiatsiyasi o‘rtasida katta tortishuvlar sababli Jahon chempionatlari alohida-alohida o‘tkaziladigan bo‘ldi. Mazkur tortishuvlam ing asosiy sababi - musobaqa qoidalaridagi kichik farq va qaysi til rasmiy ravishda tan olinishi edi. Agar alish kurashida rasmiy til - qirg‘iz, rus va ingliz tillari bo‘lsa, belbog‘li kurashda - rus va ingliz tillari hisoblanadi (rus.t.
- поясная ворьба, ingliz.t. - belt wrestling, o‘zbek.t. - belbog‘li kurash). Buning ta ’sirida Rossiya vakillari boshqarayotgan Xalqaro ananaviy m illiy kurash turlari asosiatsiyasi tomonidan ikkita yo‘nalishda, ya’ni, klassik va erkin uslublarda Jahon chempionatlari o ‘tkazilishi joriy etilgan. Belbog‘li kurashning klassik uslubida bellashuvchilar oldindan bir-birining belbog‘idan ushlab, yiqitish va tashlash texnik usullarini faqat raqibni ko‘tarib bajaradi, raqib oyog‘ini ichkaridan va tashqaridan chalib ham da to‘sib amalga oshirish ruxsat etilmaydi. Belbog‘li kurashning erkin uslubida bellashuvchilar oldindan bir-birining belbog‘idan ushlab, yiqitish va tashlash texnik usullarini raqib oyog‘ining ichkarisidan va tashqarisidan chalib hamda to ‘sib amalga oshirishi ruxsat etiladi. Bu chempionatlarga barcha davlatlar singari O‘zbekiston polvonlari ham taklif etilgan va ishtirok yetib kelmoqda. Demak, klassik uslubdagi belbog‘li kurash bizning eski nomdagi farg‘onacha uslubdagi va hozirgi paytdagi belbog'li kurashga juda o‘xshash. Shu sababdan Rossiya vakillari boshqarayotgan Xalqaro ananaviy milliy kurash turlari asosiatsiyasi tomonidan o‘tkaziladigan Jahon chempionatlarida polvonlarim izdan - R.Umarov, aka-uka Zohidjon va Zaylobiddin Artiqovlar, Z.Jumaqulov, Sh.M irzanov, X.R o‘ziev, O.Mavlonov, B.To‘xtasinov, l.Mashrabov va boshqalar yuqori natijalarga erishgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Лекаров А. «Узбек миллий курашининг археология мате-риаларида акс этилиши», журнал-туплам «Турон тарихи» №21, Ташкент, 2002.
2. Гумилев Л. Н. "Древние тюрки". С-П., 2003.
3. Ильдарханов И.Г. "Мы родом из «курэш»", «Гасыр» нашр., 2003.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2001.
5. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекча миллий спорт кураши. Т., 1993.
6. Mirzakulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2013y.
7. «Корни борьбы. Традиционные борющиеся стили». Ло-занна, 2000.
8. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.
9. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., 2008. 23-30 b.
10. Юсупов К. Кураш халкаро мусобак;а ко и да л ар и, техникаси, тактикаси. Т. 2005.
11. “Sport” gazetasi, 10-son(7462), 7-mart 2017-yil.

ЖАС ӘЎЛАДТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲӘМ СПОРТТЫ ҚӘЛИПЛЕСТИРИЎДЕ ТРЕНЕР-ПЕДАГОГТЫҢ ЎАЗЫЙПАЛАРЫ

Қ.Мамбетқасимова
ӨзМДТСУ Нөкис филиалы оқытыўшы
Ф.Юлдашева
ӨзМДТСУ Нөкис филиалы студент

Устаз-тренердиң ўазыйпасы - шынығыўларды өзлестириў мүмкиншиликлерин ҳәм әмелий искерликти уйғынластырыўдан ибарат. Сонлықтан, бундай уйқаслық шынығыўлардың натийжелилигин асырыўдың зәрүрли факторы болып табылады. Устаз-тренер шынығыўлар даўамында туўры жантасыўы ушын үйретиў процесиниң тийкарғы компонентлерин билиўи, олардың өз-ара байланыслылығы ҳәм бир-бирине тәсирин түсиниўи керек.

Спорт шынығыўларын үйрениў процессинде төмендеги компонентлерге айрықша итибар қаратыў керек:

- спорттағы ҳәдийсе ҳәм кубылысларды бақлаў, информацияларды қабыл етиў;
- алынған информацияларды анализ етиў (билимлердиң айриқша белгилерин анықлаў, салыстырыў, көшириў, биринши процессда алынған информацияларды өзгертиў);
- еслеп қалыў;
- искерлик жүритиў, өзлестириў, салыстырыў, улыўмаластырыўдың туўрылығын тексериў ҳәм баҳалаў.

Улыўма спорт шынығыўы ең алды менен тренер спортшыны таярлаўда биологиялық ҳәм психологиялық өзгерислердиң қурамалы комплексин жүзеге келтирип, нәтийжеде шыныққанлық, таярлық, спорт формасында болыўлық дәрежесин қәлиплестириўи керек. Спортшы қаншелли жақсы шынығыў көрген болса, ол арнаўлы бир жумысты соншелли нәтийжели орынлайды. Солай екен, шыныққанлық шынығыў жардеминде организмниң белгили бир жумысқа маслаққанлық дәрежеси болып табылады.

Тренер ҳәм спортшылар шынығыў процесин сондай шөлкемлестириўи керек, бунда өз ўақтында спорт формасына ерисиў ушын шараят жаратылсын, оны жуўапкерли жарыслардың мүддетлерине муўапық белгиленетуғын белгили бир дәуир даўамында сақлап турыў ҳәм еле де раўажландырыў мүмкин болсын.

Тренер тәрепинен спортшыда төмендеги таярлықтың тийкарғы тәреплери қәлиплестирилиўи ҳәм раўажландырылыўы керек:

- физикалық таярлық;
- спорт-техникалық таярлық;
- тактик таярлық;
- ерк-мораллық таярлық;
- теориялық таярлық;
- функционал таярлықтан ибарат болады.

Дене тәрбиясы педагогикалық процесс болып, жас әўладтың денсаўлығы, физикалық жетиклиги, жәмийетлик белсендилиги, руўхый жақтан саламат өсиўши әўладты жетилистириўге қаратылған тәрбиялық қурал болып табылады. Дене тәрбиясы процессинде организм функционал ҳәм морфологиялық раўажландырылады, ҳәрекет көнликпелери, физикалық ҳәрекет сапалары: шаққанлық, тезлик, ийилиўшеңлик ҳәм шыдамлылық арнаўлы билим ҳәм көнликпе менен қәлиплеседи. Бул сапаларды раўажландырыў тренердиң тийкарғы ўазыйпаларынан бири болып табылады. Тренер алды менен физикалық сапаларды қәлиплестириўден тысқары физикалық мәдениятлы спортшыны тәрбиялаўы керек.

Дене тәрбиясы ҳәм спортты ҳәр тәреплеме раўажландырыў анағурлым қурамалы ҳәм қыйын, көп қырлы ўазыйпа болып, жәмийет раўажланыўында айриқша орын ийелейди. Сонлықтан дене тәрбиясы мораллық тәрбия менен тығыз байланыслы болып табылады. Спорт жарыслары, беллесиўлер ўақтында спортшыда ҳадаллық, қарсыласына болған хүрмет ҳәм басқа етикалық пазыйлетлер тәрбияланып барады.

Дене тәрбиясы ҳәм спорт шынығыўлары менен үзликсиз шуғылланыў интеллектуал раўажланыўға да унамлы тәсир көрсетеди. Физикалық шынығыўлар ҳәм спорт шынығыўлары менен интеллектуал мийнет бир-бирине тиккелей байланыслы процесс.

Көплеген изертлеўлер соны көрсетеди, физикалық шынығыўлар ҳәм спорт пенен шуғылланыў мәлим дәрежеде сезиў органларын жетилистириўде, әсиресе, булшық етлер ҳәрекети, көриў, қабыл етиўге жақсы шараят жаратады.

Мийнет тәрбиясы мийнет көнликпелерин ийелеў арқалы, яғный шынығыўларда өз-өзине хизмет етиў, шынығыўлар өткериў ушын гигиена шараятларын жаратыў, спорт әнжамларын үскенелеў, тазалаў ҳәм жайластырыўда қатнасыў, спорт майданшаларын абаданластырыў сыяқлы улыўма пайдалы мийнет процессинде тәмийинленеди. Оқыў шынығыўлары процессинде дене тәрбиясы ямаса спорт менен шуғылланыўшылар физикалық шынығыўларды бир неше мәрте тәкирарласа яки оның айырым бөлимлерин яд алса, өзин мийнесүйгиш етип тәрбиялайды. Мийнет сүйиўшиликти тәрбиялаў тренердиң бас ўазыйпаларынан бири есапланади.

Дене тәрбиясы ҳәм спорт халықлар ортасында бирге ислесиў, тынышлық ҳәм дослықты беккемлейтуғын қурал болып табылады. Бизиң мәмлекетимизде физикалық мәденият ҳәм

спорттың миллий түрлерин раўажландырыўда, шынығыўларды өз ана тилинде өткериўде, миллий кадрларды таярлаўда спорттың миллий түрлери шешиўши фактор есапланады.

Тренер спортшыларда халық аралық спорт байланыслары, басқа миллет ўәкиллерине ҳүрмет, олардың үрп-әдетлери менен жақыннан танысыў, халықлар ортасында дослық ҳәм шериклик сезимлерин тәрбиялайды.

Солай етип, дене тәрбиясы ҳәм спорт адамларды бирлестириў, тынышлықты беккемлеў, халықлар ортасында ҳәм өз-ара бир-бирин түсиниў жағдайын жаратыўда зәрүрли қурал болып хызмет етеди. Бул ўазыйпаларды орынлаў, балалардың денсаўлығын сақлаў, оларды ҳәр тәреплеме раўажландырыў, бәркәмал әўладты тәрбиялаў, әлбетте, тренердиң бас ўазыйпасы болып қалады.

Әдебиятлар:

1. M.Aytımbetov. Dene tárbiyası hám sport pedagogikası. – Nókis. 2020.
2. Sh.Usmanova, D.Yoqubova. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – T. 2019.

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДА ЕРКЛИЛИК ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИН РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ

Қ.Мамбетқасимова
ӨзМДТСУ Нөкис филиалы оқытыўшы
Ф.Салиева
ӨзМДТСУ Нөкис филиалы студент

Инсан жүдә қурамалы болып, оның ойлаўы ҳәм пикирлеўи өзине тән өзгешеликлер менен ажыралып турады. Сол себепли, киши мектеп жасындағы балалардың ерк қәсийетлерин көрип шығар екенбиз, олардағы ушырайтуғын машқалалар нелерден турады ҳәм қалай раўажландырамыз деген сораў бизлердиде қызықтырып қойды. Инсан мүтәжликлериниң қандырылыўы ямаса қандырылмаўы нәтийжесинде оның психикасында унамлы ямаса унамсыз сезимлер пайда болади. Спортта бул әмелге асырылып атырған ҳәрекетлердиң нәтийжеси табыслы ямаса әўметсиз болыўы менен байланыслы. Унамсыз сезимлер спорт нәтийжелерине сөзсиз тәсир етеди. Әўметсизлик пенен орынланған урыныслар нәтийжесинде пайда болған емоционал еске түсириўлер ҳәрекетти қайтадан орынлап атырғанда спортшыда унамсиз емоция пайда етеди. Бул спортшида тормазланыў ҳәрекетлер кординациясының бузылыўына алип келеди. Әўметсизлик пенен орынланған урыныслардың спортшыға емоционал тәсири спортшының тәжирийбеси, спорт разрядына да байланыслы болади. Команда қурамына киргенине 1 жыл толмаған спортшыларда амелдиң надурыс орынланыўынан соң команда очко жоғалтқанда ойынды даўам еттириўди тоқтатыў сезими пайда боып қалады. Бундай жағдайларда спортшыларда ерклилик қәсийетлери де үлкен рол атқарады. Спортта ерк психикалық өзгешелик, физикалық ҳәм арнаўлы таярлық, сыртқы ҳәм ишки факторларға байланыслы болады. В.Вундтиң пикири бойынша ерктиң тийкарында апперцепция актиниң субъекти тәрепинен ишки активлик тек өзине тийисли екенлигин сезиниў жатади.

У.Джемстиң айтыўынша ерклилик ҳарекетлер басқа руўхий процесслерге қосып болмайтуғин бирлемши қәсийетке ийе. Ҳәр қандай ой дәслеп динамикалық тенденцияға ийе болғанлығы себепли ерк актиниң ўазыйпасы дыққат жәрдеми менен бир мақсеттиң басқасы үстинен үстемлигин тәмийинлеўден ибарат болады.

Селиванов пикири бойынша еркти изертлеў тийкарынан келип шығып айырим шешимлер ажыралып шығаради. Булар:

а) ерк бул шахстиң өз искерлигин ҳәм сыртқы әлемдеги өзин-өзи басқарыў формаларының түсиниклери;

б) ерк-инсанниң пүткил санасының бир тәрепи есапланып, бул сананың барлық басқыш ҳәм формаларына тийисли;

в) ерк-бул әмелий сана, өзгериўши ҳәм қайта қурылыўшы әлем, шахстиң өзин саналы басқарыўы;

г) ерк-бул шахстиң сезим ҳәм ақыл-ойы менен байланыслы болған қәсийети, бирақ қандайда бир ҳәрекеттиң мотиви есапланбайди [1].

В.И.Селиванов ерктиң психологиялық тараўларын жарытып барыў тийкарында айырым идеяларды алға сүреди. Булар инсан санасындағы айырым процесслер, жағдайлары, қәсийетлерин өзинде бирлестириўши бир пүтин системасын көз алдына келтириў мүмкин. Шахстиң ол ямаса бул санали ҳәрекетлери өзиниң дүзилисине қарай, ол бир дәуирдин өзинде ҳәм ақылый ҳәм сезимлик ҳәм ерклилилик есапланады. В.А.Иванников болса еркти мотивацияның ықтыярий формасы сыпатында түсинеди, соның менен бирге ҳәрекет мәнисиң өзгериўи есабына оны тормазлаўшы ямаса қосымша түртки жаратыўшы имканият, жаңа реал мотивлерди ҳәрекет пенен бирлестириўши бәрше жағдайдың көз алдына келтириў мотиви сыпатында көз алдына келтиреди. Ерклик басқарылыў болса ҳәрекетти «ықтыярый басқарылыў көринислериниң бири сыпатында» түсинеди, бунда басқарылыў мотивацияның ықтыярый өзгерис арқалы амелге асырылыўы айтылади [2]. Жоқарыдағы пикирлерден көринип турғанындай, психология пәнинде еркти түсиниў, тәрийплеў бойынша бир қыйли мүнәсибет жаратылмағанындай, ерклик сыпатлардың мәнаўий тийкарин шөлкемлестириў ҳаққында да улыўмалық, улыўма көз-қараслар жоқ. В.К.Калин базалы системаға кирмеген ерклик сыпатларды екилемши деп атайды. Себеби, буларда билимлер, көнликпелер, емоция ҳәм интеллекттиң пайда болыўы бирлеседи. Автор қатаңлықты екилемшилер қатарына киритеди, соннан келип шығып ониң пикиринше, ол өзине қарата алатуғын сезимлерди жеңиўден ҳәм де бийкар етилген вариантлардан, исенимсизликти тосыўдан қуралады. Ол тырысқақлылықты да екилемши сыпатлар қурамына қосып қояды. Себеби, оларда объекттин топланғанлығы өз көринисин тапқан. Шыдамлылық жыйнағында «қосымша импулслар», «қосымша ерклик зор бериў»,
«ерктиң күши», «сабырлылық» тараўларының орны бар [3].

Ерк мақсетке умтылыў процессинде қыйыншылықларды саналы түрде жеңип өтиў болса - оған мүтәжликлер арасындағы таңлаў деп қарайық. Спортшы физикалық шынығыўлар ўақтында пайда болған булшық етлердеги шаршаў нәтийжесинде организмниң дем алыўға болған тәбийий мүтәжлиги ҳәм физикалық раўажланыўы, жоқары спорт нәтийжелерине ерисиў мүтәжлиги арасында таңлаў имканиятына ийе болады. Биринши жағдайда дем алыў мүтәжлиги қандырылғанда рәҳәтлениў сезими пайда болады. Рәҳәтлениўди сезиў ушын болса ҳеш нәрсе қылмастан тек ғана дем алыў керек. Екинши жағдайда дем алыўды кейинге қалдырып шынығыўларди ақырына шекем оринлаў, мақсетке ерискенде болса өзи ушын әҳмийети үлкен болған мүтәжликтиң қандырылыўынан көбирек рәҳәтленеди. Яғний, ерк бул еледе көбирек рәҳәтлениў ушын оны кейинирекке қалдырып ҳәзир талап етилген жумысты орынлаў. Жарыс ўақтында спортшының емоционал жағдайлары еледе қурамаласади. Әўметсиз урыныстан соң пайда болған қорқыў, тормазланыўдың булшық етлердиң дем алыўға болған тәбийий мүтәжлигинен парқы үлкен болып бул әўметсиз урыныстың өзине исенимниң төменлеўи, кейинги урыныслардың орынланыў сапасына тәсир етиў менен де байланыслы. Тәжирийбели спортшыларда болса керисинше шынығыўды қайтадан орынлаў, қәте кемшиликлерди толтырыў менен өтеди. Еклилик қәсийети сондай қәсийет болып, ол булшық етлер сыяқлы олда шынығып, қыйыншылықларды жеңип өтип еркте процесслери де раўажланып барады. Айырым спортшыларда бул қыйыншылықлар спорттан кетип қалыўларына да себепши болған. Оларда судьялардың наҳақлығы спортта ҳеш қашан жоқари нәтийжеге ерисе алмайман деген тәсир қалдырған. Бул жерде ерклилик қәсийетин тек ғана спортшы шахсының психикалық өзгешелигине байланыслы деп болмайди. Ҳәр бир пәнди өзлестириў пәнди системаластырып үйренгенде салыстырмалы аңсатласади. Мысалға сиз енди оқып атырған бетиңиз китаптиң басы ямаса ақыры екенлигин билмей оқып атырғанлығыңызды көз алдыңызға келтириң. Солай екен, спортшыларда ерклилик қәсийетин раўажландырыў қаншелли әҳмийетли болса ерк раўажланыў процесслерин түсиндирип барыўда соншелли әҳмийетли. Психология руўхыятымыз тили. Оны үйренип барып биз өз руўхыятымызды мейил ҳәм қәлеўлеримизди түсинемиз. Киши мектеп жасы балалары әлипбени үйренип енди басқада китапларди оқып билимин асырып барғани сыяқлы психологияның тийкарғы түсиниклерин спортшыларда мектеп жасынан баслап үйретип барыў, ерклилик қәсийетин раўажландырыў болса физикалық қәсийетлерди раўажландырыў сыяқлы шыныгыўлар алып барыўдың режесине киргизиў зәрүр. Бул арқалы спортшыларда спорт искерлиги процессинде жүз беретуғын емоционал кризистиң өтиўин жеңиллетиўге ерисемиз.

Әдебиятлар:

1. Селиванов В.И. С29 Воспитание воли школьника - М.: Концептуал, 2020. – 208 с. ISBN 978-5-907289-43-7.

2. Иванников В. А. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В. А. Иванников. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 480 с. (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-03357-1.

3. Калин В.К. Психология воли / В.К. Калин. – Симферополь, 2011. – 208 с.

4. Ғозиев Э. Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик. – Т.: «Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти» нашриёти, 2010. – 544 бет.

JAS ÁWLADTÍ TARBIYALAWDA MILLIY SPORT OYÍNLARÍNÍŃ TUTQAN ORNÍ

Klara Darmenbaeva
ÓzMDTSU Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı
E-mail: ***klaradarmenbaeva986@gmail.com***
Ayzada Abılkasimova
ÓzMDTSU Nókis filialı studenti

Tayanch so‘zlar: Miliy oyınlar, búgingi kúndegi rawajlanıp atırǵan sport túrleri, kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik.

Kalit sózlar: Milliy o‘yinlar, bugungi kunda mashhur bo‘lgan sport turlari, kuch, tezlik, sabr-toqat, tortishish, egiluvchanlik.

Ключевые слова: национальные игры, популярные сегодня виды спорта, сила, скорость, выносливость, гравитация, гибкость.

Key words: national houses, strength, speed, endurance, gravitiy, flexibility.

Kirisiw. Hár bir xalıqtıń mádeniyatı ayriqsha bolıp, tili, úrp-ádetleri, turmıs tárizi, oyınlarında kórinetuǵın boladı.

Ruwxıy qádiriyatlar, normalar, tabıslardıń dawam etiw waqtın saqlaw júdá zárúrli, sebebi bul miyraslar xalıqtıń millet retinde jasaytuǵınınıń zárúrli shárti ekenin aytıw kerek, uzaq tariyxqa iye bolǵan fizikalıq mádeniyat ulıwma mádeniyat strukturalıq bólegi esaplanadı. Ózbekstan jámiyetshiligi ushın da joqarı dárejedegi sport jetiskenlikleri, de ǵalabalıq dene tárbiyası jetiskenlikleri zárúrli bolıp, bunda xalıqtıń social yadın jetkeriwshi milliy sport túrleri jaqtı strukturalıq bólim esaplanadı.

Atap ótiw kerek, zamanagóy sportqa jol milliy oyınlardan ótedi. Jámiyet mádeniy yadınıń zárúrli strukturalıq bólegine aynalǵan hám zamanagóy Ózbekstanda rawajlanıp atırǵan ayırım dástúriy sport túrlerin sanap ótemiz.

Solay etip, at sportı júdá ataqlı jarıs túri bolǵan hám sonday bolıp qaladı. Mısalı, shabandozlardan tutqırlıq hám epshillikti talap etetuǵın kókpar (ılaq) at sportı jarısınıń bir túri eramızǵa shekemgi 2-3-ásirlerdiń baslarında qáliplesken. Turkiy tillerde “Kókpar” atınıńń etimologiyalıq mánisi joǵalıp, dástúriy túrde inventar - “ulak” atı menen atala baslandı. Júz shabandozdıń aldındaǵı jarısta olar eshki yamasa baspaqtıń dene góshin taslaydı.Shabandozlar ólikti otdan túspewden kóteriwge háreket qılıwdı wazıypa alamannan shaǵılısıw, táqipshilerge qarsı gúresiw bolıp tabıladı. Ílaq, áwele, bayram, toy-dástúrlerde ótkeriletuǵın jarıs, oyın bolıp, oǵan jaqın átiraptaǵı awıllardan shabandozlar tartılǵan, qaǵıydalarǵa kóre eki gruppaǵa bólingen. Nátiyjelerge kóre jeńimpazlar atı daǵaza etildi, olarǵa sıylıqlar,(sharba buyımları, kiyim-keshek, pul sıylıqları hám basqalar)tapsırıladı. Mıń jıllar dawamında oyın xalıq tiykarları menen qáliplesken, rawajlanǵan, ataqlılıqqa erisken, milliy dástúrler hám turmıs tárizi menen bekkem baylanıslı.

Alaman-bayga (báyge) - orta ásirlerde eń joqarı rawajlanıwǵa erisken xalıq báygesi. Ol, qaǵıyda jol menende, bayram kúnlerinde ótkerildi, óz áhmiyetin joǵaltpadı, múmkinshiligi barınsha bayramlar hám sport hám jeńil atletika programmasına kiritilgen. Qaǵıydalarǵa kóre: olar atların erlep, bir qatarǵa dizildi hám signal menen belgili bir orınǵa aldıǵa juwırıwdı, keyin pútkil shawıp atırǵan atlıqlar keyin basıp burılıp ketiwdi; birinshi qaytqan insan jeńimpaz dep tapıladı.

Baiga (báyge) - uzaq aralıqqa sekrew. Ádetde 50 km aralıqqa báyge formasında iri kompleks jarıslar waqtında ótkerildi.

Chowgan - at polosı. Rawajlanıwdıń baslanıwı 7-8-ásirlerge tuwrı keledi, oyın jawıngerlerdiń tiykarǵı oyın-kúlkilerinen biri edi. Shabandozlardıń arnawlı tayaqları (suljonlar) bolıp, olar járdeminde

toptı urıp tusiredi. Oyınshılar eki partiyaǵa bólingen; hár bir topar toptı qarsılas dárwazasına uzatıwǵa háreket etdi. Geyde chougan zamanagóy xokkeydi esletiwshi oynalmaǵan.

At sportı menen bir qatarda darwazshılıq, yaǵnıy qozǵalmas jipde teń salmaqlılıq nurı (láńger) menen jırlaw kórkem óneri de rawajlanıp atır. Teń salmaqlılıq kórkem óneri 2, 5 mıń jıl aldın Shıǵısda payda bolǵan hám keyin dúnyaǵa tarqaldı. Ájayıp fizikalıq tayınlıǵı hám jaqsı koordinatsiyanı kórsetken darwazshılar bayram hám bayramlarda saxnaǵa shıǵadı.

Xalıq mehrin qazanǵan náwbettegi sport túri gúres, milliy belbog'li gúres bolıp tabıladı. Tariyxıy miyraslardı qayta tiklew boyınsha ilajlardı ámelge asırıwda bul túrine bólek itibar qaratildı, sebebi búgingi kúnde Ózbekstan basqa gúres kórkem ónerleri arasında ózin teńlep alıw, sport túri retinde arnawlı bir qaǵıydalardı islep shıǵıw hám sporttıń barlıq túrlerin rawajlandırıwda birinshi orında turadı. Bul xalıq aralıq mártebe. Gúres milliy baylıq bolıp, kóp ásirlik filosofiya, qádiriyatlar, qarsılasqa húrmet, adamgershilik, hadallıqtı ózinde jámlegen. Qanday ápiwayı qaǵıydalar tastıyıqlaydı, biz esleymiz: beldan tómen uslaw hám hár qanday qáwipli kórinisleri qadaǵan etiledi. Gúres tek pozitsiyada bolıp ótedi, qolaysız jaǵdayda gúresiw qadaǵan etiledi, qarsılastıń denesi úshinshi noqatda qollap - quwatlansa, gúres toqtaydı. Gúres, eń dáslep, kúsh hám epshillik jarısı bolıp, qarsılaslardıń bir-birin húrmet etiwinen ibarat. Bulardıń barlıǵı gúresti ápiwayı, túsinikli, ájayıp, qızıqlı hám qawipsiz sport túrine aylantıradı, onı jaslar da, ǵarrı jasdaǵılar da qollap -quwatlaydı hám, mısalı, “gúres”, “hadal”, “tazim”, “toqta”, “jambas” atamaları xalıq aralıq sport sózligine tábiy kirip keldi.

Gúreske bolǵan qızıǵıwshılıq gúres kórkem ónerиniń basqa túrleriniń rawajlanıwına sebep boldı. Mısalı, region xalıqları gúresi kórkem ónerиniń kóp ásirlik dástúrlerin ózinde jámlegen zamanagóy gúres óneri túri - “Ózbek gúresi” ásirese, jaslar arasında keń tarqalǵanı bunı tastıyıqlaydı. Bul gúres úyrenilgen miyraslar tiykarında jaratılǵan, túrli jawınger sistemalardıń nátiyjeli usılları menen bayıtılǵan. Bul gúres málim jónelisler menen ajralıp turadı : sport, salamatlandırıw (40 jastan keyin), gúrestiń 3000 qol texnikası bar.

Sportshılar tayarlıǵı procesin tabıslı basqarıw eki zárúrli shártlerdi esapqa alıwdı talap etedi: birinshiden, júklemeler kólemi hám kúshiniń keskin ósiwi (házirgi zaman sportında joqarı nátiyjelerge erisiwde júklemeler biologiyalıq normalar shegarasına jaqınlasıp atır); ekinshiden, trenirovkaniń san parametrleri hám uqıp dárejesiniń teńlesiwi (jáhánniń jetekshi sportshıları tájiriybesinde). Sol sebepli shuǵıllanıw strukturasın optimallastırıw hám optimal shuǵıllanıw programmaların dúziw birinshi dárejedegi áhmiyetke iye bolıp qalmaqta.

Shuǵıllanıw procesin rejelestiriw - bul birinshi náwbette túrli dáwirler ushın jobalar sistemasın jaratıw esaplanadı. Bul dáwirlerde óz-ara baylanıslı bolǵan maqsetler kompleksi ámelge asırılıwı kerek. Gúres kórkem ónerиniń taǵı bir qızıq túri, onı itibardan shette qaldırıp bolmaydı, bul Turan (sózdiń tariyxıy mánisi epshil, kúshli, batır) - bul gúres kórkem óneri bolıp tabıladı, olar áyyemgi dáwirlerde júz bergen sawashlarda dus kelgen hár qıylı usıllar elementlerin óz ishine aladı. Házirgi Ózbekstan aymaǵı. Qánigelerdiń pikrine qaraǵanda, ótken zamanda sawda qalalarında Ullı jipek jolı boylap júrgen karwanlardı gúzetip barıw hám qorǵaw menen shuǵıllanatuǵın insanlar bolǵan. Olar kem ushraytuǵın jawınger uqıpǵa iye edi, bul olarǵa kóplegen hám jaqsı qurallanǵan qarsılaslarǵa qarsı tabıslı gúresiw imkaniyatın berdi. Tuwrı sistemalastırılgan hám qayta islep shıǵılǵan bul jawınger uqıplar Turan gúres kórkem ónerиniń tiykarın quraydı. Usınıń menen birge, gúres ayriqsha filosofiyanı, dúńyaǵa kózqaras sistemasın óz ishine alıwı, bunıń menen tanısıw jawıngerge zárúr psixologiyalıq tayarlıq dárejesine erisiwge múmkinshilik beriwin esapqa alıw kerek.

Juwmaq: Solay etip, sanap ótilgen milliy oyınlar, fizikalıq shınıǵıwlar, ásirler dawamında qáliplesken milliy sport túrleri, álbette, tekǵana fizikalıq sapalardı (kúsh, tezlik, shıdamlılıq, epshillik, iyiliwsheńlik), bálki etikalıq hám shıdamlılıqlıq paziyletlerdi de hár tárepleme rawajlandıradı. Az-azdan shaxs rawajlanıwınıń fizikalıq baǵdarınıń áhmiyeti tekǵana saǵlam turmıs tárizi, aktiv dene tárbiyası hám sporttı eń jaydúrúw menen toldırıldı, bálki kúndelik turmıstıń bir bólegine, bos waqıt formasına aylandı hám túsinikke aylandı.

Ádebiyatlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati‖ Darslik T 2018.

2. Tastanov N.A.– Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati‖ Darslik. T. 2017.

3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. М., -ФиС 1982, 280-стр.

4. T.Usmanxodjayev , Sh.Isroilov , A.Pulatov, Sh.Pulatov. Milliy va harakatli óyinlar.Toshkent 2015. 265-bet.
5. P.Shılmanov, O.Koreseev. Qaraqalpaq milliy háreketli oyınları. Nókis 1987.

JASLARDÍ TÁRBIYALAWDA MILLIY OYINLARDÍŃ TA'LIM-TÁRBIYALÍQ HÁM ÁMELIY ÁHMIYETI

Klara Darmenbaeva
ÓzMDTSU Nókis filialı stajyor oqıtıwshısı
E-mail: ***klaradarmenbaeva986@gmail.com***

Tayanch so'zlar: stadion, folklor, etnografiya, atletika, sekciya.
Kalit sózlar: stadion, folklor, etnografiya, atletika, sekciya.
Ключевые слова: стадион, фольклор, этнография, легкая атлетика, секция.
Key words: stadium, folklore, ethnography, athletics, section.

Kirisiw. Milliy háreketli oyınlardı mektep oqıwshılarına, úy dógereginde, stadionlarda, sport maydanshalarında, sport zallarda jas ózgesheligine qarap tańlap alıw sport túrlerine qarap tabıslı shólkemlestiriw úlken áhmiyetke iye boladı. Oyınlardı balalardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıp ásirese kishi jastaǵı oynalatuǵın balalar oyınlarında adam balasınıń aqılınıń, oy – órisiniń rawajlanıwına sap deneli bolıp jetilisiwine paydalı tásirin tiygizetuǵın oyınlardan kóbirek paydalanıwımız kerek. Milliy xalıq folklorına, dástanlarda, súwretleniwler, awız eki ádebiyatlarda, etnografiyalıq dálillewler arqalı shejirelerde, erteklerdegi ádebiyatlardı soraw – juwap tiákarında sóylesiwler, gúrrińlesiwler arqalı milliy xalıq oyınları jıynalǵan hám házirgi waqıtta da tereńnen izertlenip atır.

Búgingi kúni ilimpazlarımızdıń milliy xalıq háreketli oyınlarımızdıń, úrp – ádetlerimizdiń umıtılǵan jerlerin tolıqtırıp, jańartıp qayta tiklep, házirgi waqıttıń turmıs talabına juwap beretuǵınday etip zamanagóylestirip tolıqtırıp jaslarımızdı tárbiyalawǵa paydalanıw ushın mektep baǵdarlamalarına engiziw, xalqımızdıń milliy bayramlarında, toy – merekelerinde atqarılatuǵın ulıwma xalıqlıq milliy oyınlardı qayta tiklew wazıypaları ayrıqsha maqset etip qoyıldı.

Milliy oyınlardı xalqımız arasında tereńnen engiziw, rawajlandırıw, zamanagóylestiriw jumıslardı qolǵa alınıp islenip atır. Olardıń milliyligin, oynalıw qaǵıydaların, tárbiyalıq áhmiyetin bunnan bılayda tereńrek rawajlandırıw wazıypaları ámelge asırıldı. Xalqımızdıń bir neshshe ásirlerden beri toplaǵan ruwxıy baylıqların, úrp – ádetlerin, milliy dástúrlerin hám milliy oyınların qayta tiklew, ulıwma insanıylıq qádiryatlardı jetilistirip, mazmunlı etip bayıtıp barıw búgingi kúnniń úlken áhmiyetli wazıypası bolıp tabıladı.

Balalar sportın rawajlandırıw qorınıń 2002 – jıl 24 – oktyabrdiń «Ózbekstan Balalar sportın Rawajlandırıw qorı» ın dúziw haqqındaǵı hám 2004 – jıl 29 – avgusttaǵı «Ózbekstan Balalar sportın Rawajlandırıw qorınıń jumısın jetilistiriw ilajları haqqında»ǵı pármanları Balalar sportın rawajlandırıwǵa úlken áhmiyetli baǵdar bolmaqta. Biz bul Balalar sportın rawajlandırıw qorınıń bunnan bılayda rawajlana beriwinde elimizde jas áwladlarımızdıń qatnasıwında milliy xalıq oyınlarınıń mekteplerde, orta arnawlı oqıw orınlarında hám joqarı oqıw orınlarında, respublika kóleminde pútkil Ózbekstan jaslarınıń qatnasıwında milliy xalıq oyınlarınıń fistivalınıń ótkeriliwi Balalar sportınıń joqarı dárejede rawajlana beriwine paydalı tásirin tiygizedi.

Milliy xalıq oyınların saltanat penen oynalıwı xalqımızdıń miynetke bolǵan uqıplılıǵın arttırıwda úlken xızmet atqarǵan. Milliy háreketli oyınlardan paydalanǵanımızda balalardıń jas ózgesheligin esapqa alıp ásirese kishi jastaǵı balalarǵa oyınlardı ádep balalıǵınan aqılınnıń, oy órisiniń rawajlanıwına shaqqanlıqtı, epshillikti, shıdamlılıqtı, sap deneli bolıp jetilisiwine paydalı tásirin tiygizetuǵın oyınlardı tańlap alıwımız ayrıqsha áhmiyetke iye boladı.

«Umid náwsheleri», «Barkamal awlad», «Universiyada» jarıs baǵdarlamalarına aldın ala tayarlıq kóriwde, Balalar sportın rawajlandırıwda milliy háreketli oyınlardan paydalanıw ayrıqsha áhmiyetke iye. Mısal ushın, sport oyınlarınıń rawajlanıwına, Jeńil atletika jarıslarında, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw sıyaqlı háreketler kúshti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı qáliplestiredi. Suwda júziwge úyretetuǵın, uzınlıqqa, biyiklikke sekiriwge úyretetuǵın, balalardı úlken sportqa tayarlawda paydalı ekenligin ilimiy hám ámeliy jaqtan dálillengen.

Ósip kiyatırǵan jas áwladlardıń ádep ikramlılıq sıpatlarınıń durıs qáliplesiwin támiynlewde háreketli oynılardıń tárbiyalıq áhmiyeti oǵada úlken. Qaraqalpaq xalıq milliy háreketli oyınların unamlı paydalanıw balalarǵa jámiyettegi adamlardıń unamlı hám unamsız minezlerin ózlestirip, olardıń jaqsı táreplerinen úlgi alıp, jaman, táreplerinen awlaq bolıwın támiynleydi, milliy úrp ádetlerdi úyrenedi.

Milliy háreketli oyınlardın kúndelikli turmısımızda mekteplerde, úy dógereginde, sport sekcyalarında, mektepke shekemgi tárbiya orınlarda jas ózgesheliklerine qarap oyınlardı oynatıw balalar sportınıń rawajlanıwına ayrıqsha unamlı tásirin tiygizedi dege úmittemiz.

Mektep oqıwshıları bul háreketli oyınlar menen sabaq waqtında sonday aq sabaqtan tıs waqıtlarında oynaydı. Mekteplerde sabaq waqtında qollanǵanda, ásirese háreketli oyınlar «Dene tárbiyası» sabaǵında sonday aq sport jumısla-rında alıp barıladı. Bul háreketli oyınlar oqıwshılardıń den sawlıqların bekkemlewde, olarǵa aqılıy hám ádep ikramlılıq tárbiyaların beriwde oǵada áhmiyetli orın tutadı.

Qaraqalpaq xalkınıń bir neshshe ásirlerden beri toplagan ruuxıy baylıqların, úrp-ádetlerin, milliy dástúrlerin hám milliy oyınların qayta tiklew, ulıwma insanıylıq qádiriyatlardı jetilistirip, mazmunlı etip bayıtıp barıw búgingi kúnnin, úlken áxmiyetli wazıypası bolıp tabıladı. Milliy xalıq oyınlarınıń, saltanat penen oynalıwı xalqımızdıń, miynetke bolǵan uqıplılıǵın arttırıwda úlken xızmet atqaradı.

Sonlıqtan, oyınlardı balalardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıp ásirese kishi jastaǵı oynalatuǵın balalar oyınlarında adam balasınıń aqılınıń oy-órisiniń rawajlanıwına sap deneli bolıp jetilisiwine paydalı tásirin tiygizetuǵın oyınlardan kóbirek paydalanıwımız kerek.

Dene tárbiyası páni muǵallimi hár qanday milliy háreketli oyınlardı alıp barıwda olardıń jas ózgesheliklerin, múmkinshilikleri hámme waqıt esapqa alıp barıwları tiyis. Háreketli oyınlar shaqqan hám qızıqlı ótiliwi tiyis. Háreketli oyınlardı mektep sport zalında, taza hawada ótkeriw múmkin. Oyınlardı ótkeriwde jıl máwsimlerinde esapqa alıwımız kerek.

Qaraqalpaq xalqınıń milliy háreketli xalıq oyınları ósip kiyatırǵan jas áwladtı, xalqımızdı shaqqanlıqqa, tapqırlıqqa, tezlikke, háreketsheńlikke, shıdamlılıqqa hám kúshlilikke tárbiyalaydı. Elimizdegi barlıq toy-merekeler milliy xalıq oyınlarınıń qatnasında úlken saltanat penen ótkerilgen.

Milliy xalıq oyınlarınıń saltanat penen oynalıwı xalqımızdıń miynetke bolǵan uqıplılıǵın arttırıwda úlken xızmet atqarǵan. Ásirese, turmıstıń qıyınshılıqların jeńiwde úlken járdemin tiygizgen hám uqıplı, ǵayratlı bolıwǵa tárbiyalaǵan.

Milliy oyınlardı xalqımız arasında tereńnen engiziw rawajlandırıw, zamanagóylestiriw jumısları qolǵa alındı. Olardıń milliyligin, oynalıw qaǵıydaların, tárbiyalıq áhmiyetin bunnan bılayda tereńirek rawajlandırıw wazıypaları ámelge asırılıp atır.

Juwmaqlaw. Milliy háreketli xalıq oyınları, aytayıq, jas óspirim balalardıń óz betinshe ayqasıp gúresiwi arqalı hár bir jas áwladtı uqıplılıqqa, epshilikke, shaqqanlıqqa, kúshli bolıwǵa, awızbirshilikke hám aqıl-sanasınıń rawajlanıwına úlken paydalı tásirin tiygizedi. Milliy xalıq háreketli oyınlarımızdı, úrp-ádetlerimizdi tolıqtırıp jańartıp, házirgi waqıttıń turmıs talabına say jaslardı tárbiyalawda paydalanıp, xalqımızdıń milliy bayramlarına toy merekelerinde, seyillerinde atqarılatuǵın ulıwma xalıqlıq oyınlardı qayta tiklewimiz shárt.

Atap aytqanda, milliy xalıq oyınlarınań «Arqan tartısıw», «Aylanba dúrre», «Ílaq tartısı», «Ańǵalaq», «Qasharman top», «Aq terek pe, kók terek, bizden sizge kim kerek», «Qorazlar urısı», «Soqır teke baq-baq», «Ushtı-ushtı ne ushtı», «Áwelemen-dúwelemen», «Aq súyek», «Mańlay shertpek», «Lángi tebiw», «Búrkit keldi» oyınların mektep oqıwshılarına mektepte hámm de úy dógereginde oynawǵa qolaylı qızıqlı milliy háreketli oyınlardan tańlap alıp, tabıslı shólkemlestiriw ushın balalarǵa oyın mazmunın anıq etip túsindirihwimiz kerek.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI.

1. Mambetullaeva S.M. Mnogofaktornıy analiz parametrov okrujayushey sredı, vliyayushix na sostoyanie zdorovya detskogo naseleniya v usloviyax ekologicheskogo krizisa.// Materialı Mejdunarod. Konf. Tashkent, FAN, 2001, s. 116- 119.

2. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent. O`z DJTI. 2005 yil-300 b.

3. Maxkamdjonov. K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ma`ruza matni. Toshkent. TDPU. 2001-2002y-60 b.

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ

Оразмухамедов Сулейман
стажера-преподавателя
Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация. Данная работа исследует влияние шахмат на развитие когнитивных навыков у детей. Шахматы как стратегическая игра требуют от участников анализа, планирования и предвидения действий, что способствует улучшению логического мышления, пространственного восприятия и памяти. Регулярная практика шахмат формирует настойчивость и терпение, обучая детей справляться с неудачами и извлекать уроки из ошибок. Внедрение шахмат в образовательные программы может стать эффективным инструментом для комплексного развития учащихся, улучшая их академические результаты и социальные навыки.

Ключевые слова: шахматы, когнитивные навыки, логическое мышление, пространственное восприятие,образование, развитие личности, настойчивость

Актуальность. В современном мире, где критическое мышление и способность к решению проблем становятся все более важными, шахматы представляют собой уникальный инструмент для развития этих навыков у детей. В условиях быстро меняющегося информационного общества важно находить методы, которые способствуют не только академическому успеху, но и личностному развитию. Шахматы, как интеллектуальная игра, могут сыграть значительную роль в этом процессе.

Шахматы — одна из самых древних и уважаемых настольных игр, обладающая уникальной способностью развивать интеллектуальные и когнитивные навыки у игроков. В последние годы наблюдается растущий интерес к внедрению шахмат в образовательные программы, что обусловлено их потенциальным влиянием на развитие мышления, логики и стратегического планирования у детей. В условиях современного мира, где критическое мышление и умение решать проблемы становятся необходимыми навыками, шахматы могут служить эффективным инструментом для формирования этих качеств.

Исследования показывают, что занятия шахматами способствуют улучшению памяти, концентрации и аналитических способностей. Дети, играющие в шахматы, учатся предвидеть последствия своих действий, что помогает им не только в игре, но и в повседневной жизни. Кроме того, шахматы развивают эмоциональную устойчивость и настойчивость, обучая детей справляться с неудачами и учиться на своих ошибках.

Цель данного исследования. Проанализировать влияние шахмат на развитие когнитивных навыков у детей, а также рассмотреть возможность внедрения шахмат в образовательные программы как средства комплексного развития учащихся. В ходе работы будут рассмотрены теоретические основы игры в шахматы, влияние шахмат на когнитивные и эмоциональные аспекты развития, а также успешные примеры реализации шахматных программ в образовательных учреждениях.

Теоретические основы шахмат. Шахматы — это стратегическая настольная игра, которая требует от игроков глубокого анализа, планирования и принятия решений. Теоретические основы шахмат охватывают несколько ключевых аспектов, которые способствуют пониманию игры и ее влияния на когнитивные навыки.

Когнитивные аспекты. Шахматы развивают множество когнитивных навыков:

• *Аналитическое мышление:* Игроки учатся оценивать позиции, анализировать варианты и предсказывать ходы соперника.

• *Проблемное решение:* Шахматы требуют нахождения решений в условиях неопределенности и ограниченного времени.

• *Память:* Запоминание открытий, комбинаций и стратегий помогает игрокам принимать более обоснованные решения.

Эмоциональные аспекты.

• *Устойчивость к стрессу:* Игра в шахматы помогает детям научиться справляться с давлением во время игры и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

• *Настойчивость:* Шахматы учат детей не сдаваться при неудачах и извлекать уроки из поражений.

Социальные аспекты. Шахматы могут способствовать развитию социальных навыков. Игра в шахматы часто проходит в группах или клубах, что способствует взаимодействию и коммуникации между участниками.

Образовательные программы. Внедрение шахмат в образовательные программы может быть реализовано через:

• Специальные курсы и кружки.

• Участие в турнирах.

• Интеграцию шахмат в учебные дисциплины для развития логического мышления.

Внедрение шахмат в образовательные программы может стать эффективным инструментом для формирования критического мышления, настойчивости и социальных навыков у учащихся.

Когнитивные навыки и их значение в шахматах. Когнитивные навыки — это ментальные процессы, которые позволяют человеку обрабатывать информацию, решать задачи, принимать решения и обучаться. Эти навыки включают в себя внимание, память, восприятие, логическое мышление, анализ и синтез информации. В контексте шахмат когнитивные навыки играют ключевую роль в успешной игре, поскольку требуют от игрока быстрой обработки информации и принятия стратегических решений.

Роль логического мышления и пространственного восприятия.

1. Логическое мышление.

• Структурирование информации: Логическое мышление помогает игрокам организовывать свои мысли и идеи, анализируя различные позиции на доске. Это включает в себя оценку текущей ситуации, предсказание возможных ходов соперника и планирование собственных действий.

• Построение аргументов: Игроки учатся формулировать и обосновывать свои решения. Например, они могут рассматривать, почему определенный ход является более выгодным, чем другой, основываясь на принципах стратегии и тактики.

• Анализ последствий: Логическое мышление позволяет игрокам предвидеть последствия своих действий. Это критически важно для избежания ошибок и ловушек, которые могут привести к потере материала или позиции.

2. Пространственное восприятие.

• Представление фигур на доске: Пространственное восприятие позволяет игрокам визуализировать позиции и ходы в трехмерном пространстве. Это умение особенно важно для анализа сложных комбинаций и планирования атак.

• Оценка расстояний и позиций: Игроки должны уметь оценивать расстояния между фигурами и их влияние на игровую позицию. Это помогает в принятии решений о том, какие фигуры следует использовать для атаки или защиты.

• Комбинирование фигур: Пространственное восприятие способствует пониманию того, как различные фигуры могут взаимодействовать друг с другом на доске. Игроки учатся комбинировать свои фигуры для достижения максимального эффекта.

Когнитивные навыки, такие как логическое мышление и пространственное восприятие, играют решающую роль в шахматах. Они помогают игрокам анализировать позиции, строить стратегии и принимать обоснованные решения. Развитие этих навыков не только улучшает игру в шахматы, но и может положительно сказаться на других аспектах жизни, таких как решение проблем и критическое мышление.

Влияние шахмат на развитие когнитивных навыков. Исследования показывают, что игра в шахматы способствует развитию различных когнитивных навыков, таких как внимание, память, логическое мышление и пространственное восприятие. Например, метаанализы показывают, что шахматы могут улучшать результаты в тестах на IQ и другие оценочные тесты. Исследования, проведенные в школах, показывают, что занятия шахматами могут повышать успеваемость учащихся в математике и чтении. Например, программа "Chess in the Schools" в

Нью-Йорке продемонстрировала улучшение академических показателей у детей, занимающихся шахматами.

Примеры успешных программ

1. Chess in the Schools (США)

• Эта программа предлагает занятия шахматами для детей из неблагополучных семей. Она направлена на улучшение академических результатов и развитие жизненных навыков через игру в шахматы.

2. Scholastic Chess (США)

• Программа, интегрированная в школьную систему, фокусируется на обучении шахматам как инструменту для развития критического мышления и стратегического планирования.

3. Шахматы в России

• В России шахматы активно внедряются в образовательные учреждения. Программы обучения включают в себя не только игру, но и теорию, что помогает развивать аналитические способности у детей.

4. Shakhmaty v Shkole (Россия)

• Программа, разработанная для внедрения шахмат в учебный процесс. Исследования показывают, что ученики, участвующие в данной программе, демонстрируют лучшие результаты в учебе и развитии когнитивных навыков.

Шахматы оказывают значительное влияние на развитие когнитивных навыков как у детей, так и у взрослых. Исследования подтверждают положительное воздействие игры на внимание, память и логическое мышление. Успешные программы по обучению шахматам демонстрируют их эффективность как инструмента для улучшения академических результатов и развития социальных навыков.

Внедрение шахмат в образовательные программы.

1. Школы и колледжи

• Многие учебные заведения по всему миру включают шахматы в свои учебные планы. Например, в Армении шахматы являются обязательным предметом в школьной программе с 2011 года.

2. Шахматные клубы

• Создание шахматных клубов в школах позволяет ученикам заниматься игрой вне учебного времени. Это способствует развитию социальных навыков и командного духа.

3. Онлайн-платформы

• Внедрение онлайн-шахматных платформ, таких как Chess.com или Lichess, позволяет ученикам играть и учиться в интерактивной форме. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения.

4. Курсы и семинары для учителей

• Организация курсов повышения квалификации для педагогов по обучению шахматам помогает учителям эффективно внедрять игру в образовательный процесс.

5. Шахматные турниры

• Проведение школьных и региональных турниров помогает развивать у учеников соревновательный дух и навыки работы в команде.

Внедрение шахмат в образовательные программы может значительно обогатить учебный процесс, способствуя развитию критического мышления, настойчивости и социальных навыков у учеников. Педагоги могут использовать различные подходы и методы, чтобы сделать обучение шахматам интересным и эффективным.

Заключение.

В ходе исследования было установлено, что внедрение шахмат в образовательные программы способствует развитию критического мышления, логических навыков и социальных взаимодействий среди учащихся. Шахматы не только обогащают учебный процесс, но и способствуют формированию у детей таких качеств, как настойчивость, терпение и умение работать в команде. Анализ существующих практик показывает, что успешное внедрение шахмат возможно через интеграцию в учебный план, создание клубов и проведение турниров. Также важным аспектом является использование современных технологий для повышения интереса к игре и облегчения процесса обучения.

Будущие исследования могут сосредоточиться на следующих направлениях:

1. Долгосрочные эффекты обучения шахматам:

• Изучение влияния шахмат на академическую успеваемость и личностное развитие учащихся в долгосрочной перспективе.

2. Психологические аспекты:

• Исследование влияния шахмат на развитие эмоционального интеллекта и навыков решения конфликтов у детей.

3. Интеграция с другими предметами:

• Разработка методик по интеграции шахмат с другими дисциплинами, такими как математика, история и искусство.

4. Использование технологий:

• Анализ эффективности онлайн-платформ и приложений для обучения шахматам, а также их влияние на мотивацию и вовлеченность учащихся.

Эти направления могут помочь глубже понять потенциал шахмат как инструмента образования и развить новые методики их применения в учебном процессе.

Список литературы:

1. "Шахматы для детей" Майкл Басман - 2003 год,: Usborne Publishing, - 64 с.
2. "Игра в шахматы за 21 день" Ларри Эванс - 1977 год,: Simon and Schuster, , - 192 с.
3. "Шахматы для начинающих" Джон Эмерсон - 2000 год,: Everyman Chess,:, - 160 с.
4. "Психология шахмат" Фернандо Санчес - 2015 год,: New in Chess,:, - 272 с.
5. "Мастерство игры в шахматы" Анатолий Карпов - 1992 год,: Pergamon Press, - 176 с.
6. "Тренировка ума. Шахматы" Михаил Ботвинник - 1960 год,: Soviet Writer, - 200 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ

И.Алланазаров
ЎзДЖТСУ Нукус филиали ассистенти

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

Таянч сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Бугунги кунда ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган эътибор эртанги кунимизга берилаётган эътибордир. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилаётганлиги, жумладан, аҳолининг саломатлик даражасини яхшилаш борасида бир қанча соҳаларда ижобий ишлар қилинаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Шуни алоҳида такидлашимиз лозимки, мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшидан бошлаб жисмонан, маънан етук шахсларни тарбиялаш бугунги таълим олдида турган долзарб масалалардан бири саналади. Шу мақсадда ҳам бугунги кунда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда. Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари умумий маданиятининг ажралмас бир қисми бўлмоғи зарур. Инсонпарварлик жамиятини ривожлантиришнинг замонавий босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, уларнинг иқтидорини ривожлантириш билан боғлиқ масалалар муҳим аҳамият касб этади.

Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутади. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос. Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукаммаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарликни инобатга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга индивидуал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностик методиканинг қисман назарда тутилмаганлиги билан боғликдир.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш –давр талаби . Асарлар, 5- жилд. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.

2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – Б.8-30.

SALAMAT TURMIS TÁRIZIN QÁLIPLESTIRIWDE DENE TÁRBIYANIŃ TUTQAN ORNI HÁM ONIŃ QOLLANILIWI

Bekmurzaev Abdikarim Kulmırzaevich
Ajiniyaz atındaǵı NMPI Sport pánleri kafedrası docent w.w.a
Kuniyazov Xojabay Avezbaevich
Ajiniyaz atındaǵı NMPI Sport pánleri kafedrası assistenti

Tayanısh sózler. Dene tárbiya, fizikalıq háreket, ǵimnastikalıq shınıgıwlar, salamatlıq, trenirovka, energiya,

Ключевые слова. Физическая культура. физические нагрузки. гимнастические упражнения. оздоровительный. тренировка, энергия

Key words. Physical culture, physical activity. gymnastic exercises. Wellness, workout, energy

İnsan uzaq hám tınısh turmıs keshiriw maqsetinde salamat, tándar hám quwatlı bolıwı, óz jaslıǵı, iskerlik qábiletin saqlawǵa háreket etedi. Buǵan erisiwdiń tiykargi faktorlarınan biri - fizikalıq háreket esaplanadı.

Jámiyetimizde salamat turmıs tárizin qarar taptırıw mámleket siyasatı dárejesine kóterilip, áyne waqıtta Respublikamızda fizikalıq tárepten jetik, salamat áwladtı tárbiyalaw boyınsha túpkilikli reformalar basqıshpa-basqısh ámelge asırılıp kelip atır. Ózbekstan Respublikasınıń «Dene tárbiyası hám

sport haqqında»gi nızamı hámde Ministrler Kabinetiniń «Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttı jánede rawajlandırıw ilajları haqqında»gi Qarar mazmunında bul jolda ámelge asırılıwı názerde tutılǵan wazıypalar óz ańlatpasın tapqan.

Zamanagóy medisina insannıń fizikalıq miynetke bolǵan kem háreketi sebepli onıń salamatlıq dárejesiniń keskin tómenlewi, ishki aǵzalar iskerliginiń aynıwı, islew qábiletiniń tómen kórsetkishi de talap dárejesinde bolmaǵan fizikalıq rawajlanıw sıyaqlı jaǵdaylardıń bar ekenligin kórsetip atır.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw ósip kiyatırǵan áwladtı bárkámal bolıp kamalǵa jetiwi, usınıń menen birge bos waqıttan unemli paydalanıwǵa múmkinshilik beredi.

Dene shınıqtırıw, ǵimnastikalıq shınıgıwlar arasında turizm hám sport fizikalıq hárekettiń túrli formaları esaplanıp, olar arasında eń tiykargisı hám keń tarqalǵanı - azanǵı dene shınıǵıwı bolıp tabıladı.

Azanǵı dene shınıǵıwları menen barlıq jastaǵı kisiler shuǵıllanıwları múmkin.

Shınıǵıwlar úzliksiz, turaqlı túrde orınlanǵanda ǵana unamlı nátiyje beredi. Uzaq múddetli tánepis bolsa aldınǵı shınıǵıwlar tásiriniń tómenlewine alıp keledi.

Solay eken, óz organizmin shınıqtırıw, miynet ónimdarlıǵın asırıw, salamatlıqtı bekkemlew tiykarında uzaq ómir súriwdi qálegen hár bir insan turaqlı fizikalıq háreketlerdi shólkemlestirip turıwı, usınıń menen birge kúndelik iskerligin málim tártip tiykarında aparıwı kerek boladı.

Háreket ushın energiya zárúr, energiya bolsa azıq-awqatlıq ónimleri may hám uglevodlardı qayta islew jolı menen alınadı. Háreket-dem, qan tamırları, awqat as sińiriw, qan islep shıǵarıw sistemaların jetilistiriwge járdem beredi.

Usınıń sebebinen aktiv fizikalıq háreket etetuǵın adamlar sezimi jeńil, tándar, quwatqa tolǵan, dili ayqın, keyipi joqarı hám turaqlı boladı. Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw nátiyjesinde organizmniń qorǵaw quralları jaqsı rawajlanadı.

Balalıq, óspirimlik dáwirinen baslanǵan trenirovka shınıǵıwları ásirese paydalı bolıp tabıladı. Hár bir kisi óz organizmin bekkem rejimge úyretiwi zárúr. Dene shınıqtırıw, ashıq taza hawada seyil etiw, sport oyınları sıyaqlı shınıqtırıwshı trenirovkalar menen shuǵıllanıw- uzaq jas hám salamatlıqtı támiyinleytuǵın faktorlardan bolıp tabıladı.

Sonıń menen birge, fizikalıq háreketler kompleksine kúnine 15-20 minutlıq azanǵı dene shınıǵıwları, 40-60 minuttan ibarat ashıq hawada piyada júriw, túngi uyqı aldınan 20-30 minut aylanıw hám t.b. kiredi. Bulardan tısqarı ózimizdiń ıssı ıqlım sharayatımızda dástúriy usıllarǵa qaraǵanda tradisiyaǵa tán bolmaǵan usıllar menen organizmdi shınıqtırıw maqsetke muwapıq.

Fizikalıq iskerlik penen shuǵıllanıwshı adamnıń júrek pulsi tınısh jaǵdayda tekserip kórilgende, júrektiń fizikalıq iskerlik penen shuǵıllanbaytuǵınlardikine salıstırǵanda áste urıwı anıqlanǵan. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw nátiyjesinde organizmde tómendegi jaǵdaylar júz beredi:

- dem alıw sistemasınıń iskerligi jaqsılanadı;
- súyekler bekkemlenip, muskuller kúshli boladı, buwınlardıń jıldamlıgı sezilerli dárejede artadı;
- asqazanda awqattıń jaqsı as sińiriwi hám de ayrım shólkemleri iskerliginiń jaqsılanıwı baqlanadı.
- nerv sisteması bekkemlenedi. Oraylıq nerv sistemasında bolatuǵın qozǵalıw hám tormozlanıw hádiyseleriniń teń salmaqlılıǵın saqlawda zárúrli orın tutadı;
- júrek qan-tamır sistemasınıń iskerligi aktivlesedi;
- insan psixologiyasına unamlı tásir kórsetedi;
- qaddi-qáwmettiń tuwrı qáliplesiwine járdem beredi, skolioz keselliginiń aldın alıwǵa járdem beredi hám taǵı basqalar.

Óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıwına, tek dene salmaǵı, boyı, bası hám tós sheńberine qaray emes, bálki gewde dúzilisi, qáddi-qáwmeti, ayaq tabanları kólemine qaray baha beriw múmkin.

Ósip kiyatırǵan organizmniń fizikalıq rawajlanıwı tómendegi faktorlarǵa baylanıslı:

- Salamatlıq dárejesi;
- Jasaw sharayatı;
- Awqat sapası;
- Kún rejimine ámel etiw;
- Waqıtında, tolıq dem alıw;
- Organizmdi chınıqtırıw hám t.b..

Solay eken, organizmdi shınıqtırıw, miynet ónimliligin asırıw, salamatlıqti bekkemlew arqalı uzaq jas kóriwdi qálegenler, álbette turaqlı túrde fizikalıq háreket penen shuǵıllanıp turıwı hám kún rejimine ámel etiwleri kerek boladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar.

1. Вайнер Э.Н. «Валеология» - Москва, «Наука» -2002 ж.
2. Мелаева М.С. «Обшая спортивная гигиена» Ташкент 2006
3. Ахмедов Р.Н., Махмудов Э.С., Алматов К.Т. И др. «Температурнiй стресс и развиваюшийся оррганизм» - Ташкент. Университет 1993.
4. Koshbaxtiev I.A., Kerimov F.A. «Valeologiya asoslari» Tokent 2005
5. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорева. – СПб.: изд-во СПбГУЕФ, 2001.
6. Алматов К.Т., Клетешева Л.С., Матчанов А.Т. «Возрастная физиология» Тошкент - 2002 г
7. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебник / Менхин Ю.В. / 2005
8. Турдыматов Ж.А., Қосназаров А «Бүгинги күнги тәлим ҳәм тәрбияны раўажландырыўдың актуаль мәселелери». темасында республикалық илимий-әмелий конференция. НМПИ. 17.05.2021.-108 бет.
9. Sharipova D.J., Vaxidova R.G. «O‘quvchilar toliqishining oldin olish» T.Medicina 1986 y

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLAR MALAKASINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Abdimalik Shopulatov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
pedagogika fanlari doktori(DSc), dotsent
e-mail: matonat07@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari o‘rganilgan bo‘lib, kasbiy fanlar va trenerlik faoliyatini uyg‘unlashtirish, amaliyot davrlarini o‘zlashtirishga qaratilgan fanlar tashkil qilish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, harakat, malaka, sifat, ta’lim, kasbiy fanlar, trenerlik faoliyati, amaliyot.

ПУТИ РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассмотрены пути развития квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, разработаны предложения и рекомендации по организации дисциплин, направленных на гармонизацию профессиональной и тренерской деятельности, освоение периодов практики.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, движение, квалификация, качество, образование, профессиональные науки, тренерская деятельность, практика.

WAYS TO DEVELOP THE QUALIFICATIONS OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. This article discusses the ways of developing the qualifications of specialists in the field of physical culture and sports, developed proposals and recommendations for the organization of disciplines aimed at harmonizing professional and coaching activities, mastering periods of practice.

Keywords: physical education, sports, movement, qualification, quality, education, professional sciences, coaching, practice.

Zamonaviy taraqqiyot ilm-fan yutuqlari asosida o‘sib bormoqda. Ilm-fan negizida o‘sish, rivojlanishni harakatga keltiruvchi kashfiyotlar, ixtirolarning amalga oshirilishi barcha sohalarda o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Insonlar o‘zgarishlarni moslashishini emas balki, ularni o‘zlashtirish orqali ulardan foydalanish malakasini oshirib bormoqda. Bu esa zamonaviy taraqqiyot talablari doirasida fikrlaydigan, tez moslashadigan, o‘zlashtiradigan, o‘zi ham yangilik kiritadigan mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyojni yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

Bugun barcha sohalarda bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham zamonaviy talablar hamda yangicha ishlash uslubiga ega mutaxassislarga ehtiyoj oshib bormoqda. Bunda xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvchilar, mutaxassislarni tayyorlash ishlari soha oldida turgan dolzarb vazifalardandir.

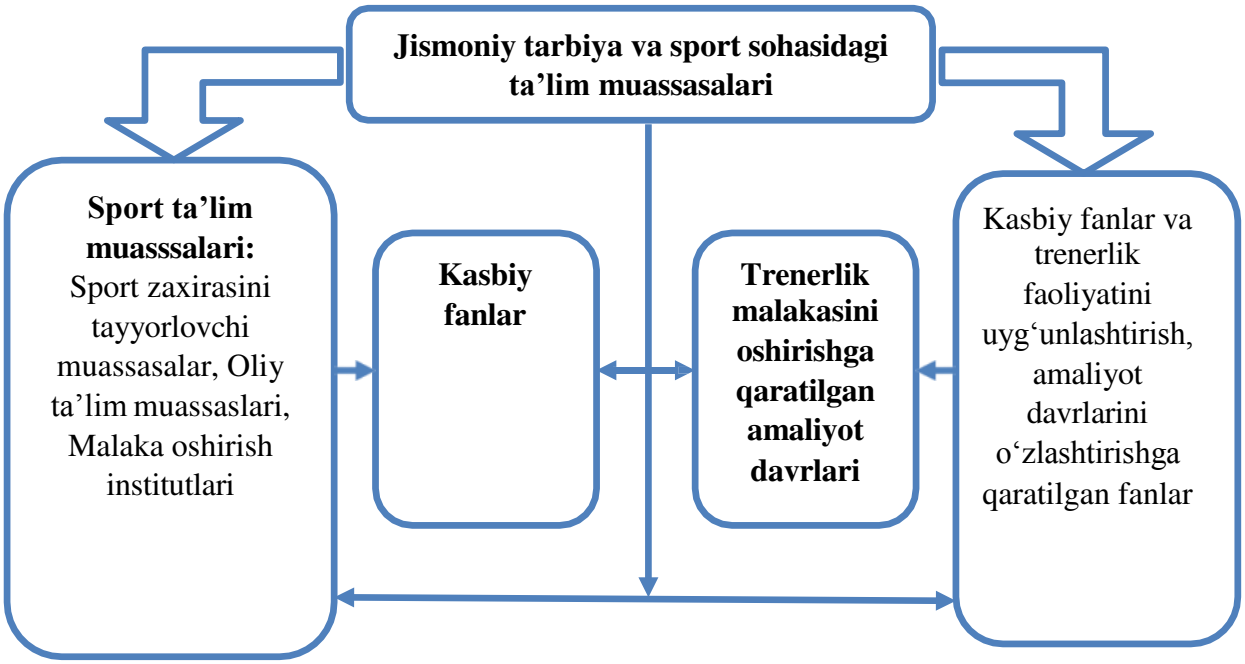
Hozirda dunyo olimlari tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, sohaviy malakalarini oshirishning ilmiy-uslubiy hamda tashkiliy asoslarini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Ushbu tadqiqotlarning muhim jihati shundaki, sport mutaxassislarini tayyorlash hamda aholi orasida ommaviy sportni rivojlantirishda turli sohalar hamkorligiga e’tibor qaratilmoqda. Natijada, bir tomondan iqtisodiy yuksalish ortmoqda, ikkinchi tarafdan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari dunyoqarashida moddiy manfaatdorlikning asosiy motivga aylanishi, jismoniy kuchni dominant sifatida bilish kabi muammolar yuzaga kelmoqda.

Bu esa bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malakasini rivojlantirish bilan bog‘liq tadqiqotlarni tashkil qilishni talab qiladi.

Bunday mutaxassislarni avlodni tarbiyalashda ta’lim muassasalarida kasbiy bilimlarni o‘zlashtirish jarayoniga e’tibor qaratish, o‘z kasbining jamiyat rivojidagi o‘rni va kasbi bo‘yicha kerakli kompetensiyalarga ega bo‘lish jarayonlarini nazorat qilish kerak bo‘ladi. Bu borada O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 4877-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son qarorlarining qabul qilinishi jismoniy tarbiya va sport sohasida tayyorlanayotgan kadrlarning sifat va malakasiga e’tibor qaratish kerakligini ko‘rsatdi[3].

Jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy hayotidagi qonuniyatlar doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish samarali hisoblanadi. Ayniqsa jismoniy tarbiya va sport sohasiga tadbiq etish trener va sporchining tafakkur tarzini, ya’ni eskicha ishlash uslubini o‘zgartirib, ilmiy yutuqlar bilan ishlash ko‘nikmasini rivojlanishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanib borishi aholining qiziqishini hamda sohaga turli iqtisodiyot tarmoqlarining kirib kelishini kuchaytirib yubordi. Xususan sohaga innovatsion texnologiyalarining keng miqyosda joriy qilinishi sohani yanada jozibadorligini oshirib, turli sohalarning kirib kelishini tezlashtirmoqda.

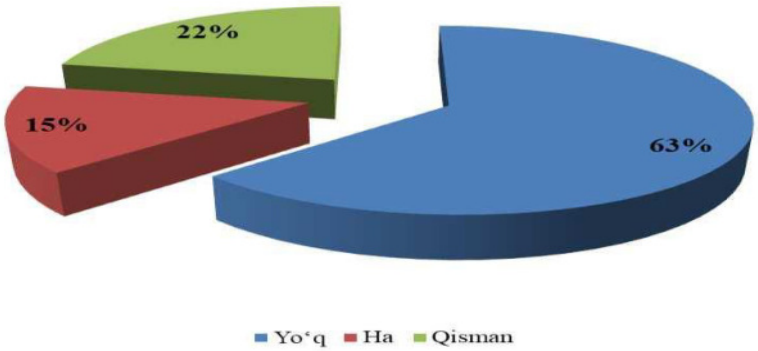
Jismoniy tarbiya va sport sohasiga ilmiy yondashilmas ekan ommaviy sportni rivojlantirish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ishlarida barqaror natijalarga erishib bo‘lmaydi. Ushbu tizimga boshqa sohalardan kirib kelayotgan ilmiy yutuqlar katta imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarga erishishni xohlar ekanmiz tizimga ilm-fan yutuqlarini tadbiq etish bilan birga malakali mutaxassislarni tayyorlash ishlarini rivojlantirish zarur (1-rasmga qarang).



1-rasm. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta’lim muassasalari faoliyatini kasbiy bilimlarni rivojlantirishga yo‘naltirish sxemasi

Biz 20-rasm orqali jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan yutuqlaridan foydalanish hamda kasbiy falarni o‘zlashtirish, amaliyot davrlarini kadrlar tayyorgarligi jarayonidagi ahamiyatini ko‘rsatib berishga harakat qildik.

Biz anketa-so‘rov orqali talabalarning kasbiy fanlar va trenerlik faoliyatini uyg‘unlashtirish hamda amaliyot davrlarini o‘zlashtirishga qaratilgan fanlar rivojlantirish jarayonlariga munosabatini o‘rgandik. “Siz kasbiy fanlar va amaliyot davrlarida bilimlar o‘zaro uyg‘un, deb hisoblaysizmi?” degan savolga 63% talabalar “Yo‘q”, 15 % “Ha”, 22 % “Qisman” deb javob berishgan (2-rasmga qarang).



2- rasm. “Siz kasbiy fanlar va amaliyot davrlarida bilimlar o‘zaro uyg‘un, deb hisoblaysizmi?” savoliga berilgan javoblar diagrammasi

Savollarga berilgan natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak talabalarning kasbiy fanlar va amaliyot davrlarida bilimlar o‘zaro uyg‘unlashtirish zarurligi yaqqol ko‘zga tashlanadi. Ayniqsa, sport ta’lim muassasalarida trenerlarning ilm-fan yutuqlaridan foydalanish bo‘yicha bilimlarini, tajribasini oshirib borish kerakligini ko‘rsatdi. Chunki, professor-o‘qituvchilarning – nazariy bilimlar, nazariy bilimlarni amaliyotga qo‘llash, pedagogik mahorat, ilmiy faoliyati, ilmiy natijalari va yutuqlari, psixologik ko‘nikmalari, tartib-intizomni saqlash, sportchilarning natijalari tahlil qilish bo‘yicha malakalarini oshirib borish; trenerlarning – nazariy bilimlar darajasi, nazariy bilimlarni amaliyotga qo‘llash, pedagogik mahorat, dietologik, farmokologik va psixologik ko‘nikmalari, tartib-intizomni saqlash bo‘yicha tajribasini oshirib borish; bitiruvchilarning – nazariy bilimlar darajasi, tanlangan sport turiga motivatsiyasi darajasi, sport natijalari, darsdan tashqari amaliyotdagi faoliyati, dietologik, farmokologik va psixologik ko‘nikmalari, tartib-intizomga rioya qilish ko‘nikmalarini, mustaqil fikrlash va tahlil qila olish qobiliyati rivojlantirish bugungi davrining zaruriyati bo‘lib qolmoqda.

Jahonda jismoniy tarbiya va sport sotsial institut sifatida rivojlanib borar ekan, undan hayotimizning barcha jabhalarida foydalanish o‘z samarasini beradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali xalqning madaniyatini tiklash, xalqaro munosabatlar uchun zarur bo‘lgan tinchlik, do‘stlik qadriyatlarni shakllantirishda ham muhim hisoblanadi. Shu ma’noda, jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro hamkorlikni rivojlantirish davlatlar o‘rtasida siyosiy, madaniy hamkorlikning rivojlanishiga olib keladi. Xalqlar o‘rtasidagi munosabatlarning rivojlanishiga hamda o‘zaro do‘stlik, birodarlikning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, davlatlar o‘rtasida o‘zaro tajriba almashish, sportdagi muammolarni o‘rganish, bartaraf etish imkoniyatini yaratadi. Mazkur muammolarni o‘rganish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirish sohadagi muammolarning ilmiy yechimini aniqlashda dolzarb hisoblanadi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev O‘zbekiston Mustaqilligining yigirma to‘qqiz yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqida O‘zbekistonda yangi bir uyg‘onish – Uchinchi Renessans davriga poydevor yaratilayotgani haqida gapirganligi bejiz emas. Chunki, har bir xalqning rivojida ilm-fan va ma’rifatning o‘rni beqiyos bo‘lib, nafaqat madaniy-ma’rifiy rivojlanish balki iqtisodiy rivojlanishini ham belgilab beradi. Jamiyatda ilm-fanning rivojlanishi ortidan xalqning turmush darajasi, tafakkkur tarzining o‘sishi ko‘zatiladi. Natijada malakali mutaxassislar avlodi shakllanib boradi. Bu esa har bir sohaning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun ham jamiyatimizda bugungi kunda har bir sohada ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirishimiz, malakali kadrlar tayyorlash ishlari sifatini oshirish hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratish har qachongidan muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur harakatlarda barkamol avlodni tarbiyalash asosiy masalalardan biri bo‘lib

qolmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy institut sifatida rivojlanib borishi, uning imkoniyatlaridan samarali foydalanish bo‘yicha ishlarni tashkil qilish zarur ekanligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash jarayonlarini yanada rivojlantirish bo‘yicha ishlarni amalga oshirishda quyidagilarga e’tibor qaratish lozim:

Birinchidan, xalqning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanishida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilimlari muhim ahamiyat kasb etar ekan, bu borada yangi o‘quv adabiyotlarining mavjudligi hamda yaratish ishlarining tizimli tashkil etilganligiga e’tibor qaratish kerak bo‘ladi. Xususan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilimlarni rivojlantirishga qaratilgan turli zamonaviy adabiyotlar, bukletlar tayyorlash va tarqatish ishlarini tashkil qilish, elektron platformalar yaratish, mazkur ma’lumotlarni o‘qishga qiziqtiruvchi manbalarni joylashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yaratilayotgan manbalarni zamonaviy ko‘rinishda, ya’ni ijtimoiy tarmoqlarda yoshlar e’tiboriga havola qilish o‘z samarasini beradi;

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga doir xorijiy innovatsion ishlanmalarni mamlakatimizda joriy qilish tizimini takomillashtirib borish kerak. Asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasida xorijiy tajribalarda muvaffaqiyatli sinovdan o‘tgan innovatsion ishlanmalarni o‘rganish, tahlil qilish uchun jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini xorijda malaka oshirish ishlarini yanada rivojlantirish. Bunda yuborilgan mutaxassislar orqali innovatsion ishlanmalarni mahalliy sharoitga moslashtirish hamda amaliyotga joriy qilish ishlari monitoringini tashkil qilish zarur hisoblanadi;

Uchinchidan, har bir sohani rivojlantirishda o‘zaro hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Nufuzli xorijiy sport tashkilotlari tajribasini o‘zlashtirish maqsadida xorij tashkilotlari bilan hamkorlikda bajariladigan loyihalarni tashkil qilish zarur hisoblanadi. Nafaqat ma’lum bir yangilik, balki jarayonni o‘rganish metodologiyasi ham o‘rganiladi. Bu esa kelgusi tadqiqotlarni tashkil qilishda o‘z samarasini beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning Scopus va Science Direct xalqaro ilmiy-texnik ma’lumotlar bazasida mavjud bo‘lgan jurnallarda ilmiy maqolalarni nashr etish bo‘yicha ishlarini qo‘llab-quvvatlash hamda rag‘batlantirish mexanizmlarini rivojlantirib borish lozim;

To‘rtinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarni tizimlashtirish, yoshlar orasida sportni ommalashtirishdan tortib, saralash jarayonlarini tashkil qilish hamda iqtidorli sportchilarni olimpiya zaxiralariga tanlab olish jarayonlarini ma’lum bir maqsadga yo‘naltirish kerak. Bunda xalqimizning jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha salohiyatini rivojlantirib borish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, uch avlod o‘rtasidagi voriysilikni ta’minashga e’tibor qaratish sohaga bo‘lgan barqaror munosabatlarning shakllanib borishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktyabrdagi “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi qonuni”.-B.37.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son qarori.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт». /дисс. док. наук. –Ташкент, 2003. -236 с.
7. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари/Пед. фан. док. дис.автореферати(DSc) –Чирчиқ: Tipograff, 2022. – 70 б.

SPORT MEKTEPLERDE JAS GANDBOLSHÍLARDÍ TAYARLAWDÍŃ ILIMIY-METODIKALÍQ TÁREPLERI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich. p.i.b.f.d (PhD)
ÓzMDTSUNF «Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler kafedrası»
Salieva Gulbanu *ÓzMDTSUNF 1-kurs studenti*

Tayanısh sózler: Sport mektep, gandbol, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq sapa, komponentler, tendenciya, process, usıllar, ekstremal, texnika, taktika.

Bárshemizge málim, hár bir sport túriniń rawajlanıwında áwele bul sport túri menen shuǵıllanatuǵın jas sportshılardıń ornı hám áhmiyeti joqarı bolıp tabıladı. Yaǵnıy, bunda jas sportshılardıń tańlaǵan sport baǵdarı boyınsha sheberligin baslanǵısh tayarlıq basqıshınan baslap rawajlandırıp barıw kerek. Bul proceste sport mektepleri tiykarǵı wazıypanı orınlawshı esaplanadı.

Balalar hám óspirimler sport mektepleri jas gandbolshılardıń baslanǵısh tayarlıq basqıshı olardıń jası, bilim, kónlikpe hám tájriybelerin rawajlanıwınıń, oyda sawlelendiriw hámde túsinikler payda bolıwınıń baslanǵısh dáwiri bolıp tabıladı. Tap mine sol dáwirde ul hám qızlardı úzliksiz hámde izbe-iz tárbiyalaw ushın úlken múmkinshilikler payda boladı. Yaǵnıy, baslanǵısh tayarlıq basqıshında jas sportshılardıń ulıwma fizikalıq miynet qábiletine tiykarlanıp fizikalıq rawajlanıw dárejesi menen óz-ara baylanıslı" [1; 5-b].

Baslanǵısh tayarlıq toparında shınıǵıwlardıń dáslepki úyretiw procesinde hár tárepleme fizikalıq tayarlıq bazasın jaratıw zárúr [2; 6 -b]. Bizińshe, baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı jas sportshılarda shıdamlılıqdıń quram tabıw munasábeti menen qálegen minez hulqı da rawajlanadı. Sonıń menen birge, baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı jas sportshılarda shaqqanlıq, tezlik, háreket anıqlıǵı, teń salmaqlılıq júzege shıǵıwınıń gúzetiliwi bolıp tabıladı.

Gandbol - háreket iskerliginiń ózgeriwshen usılları, jaǵdaylar hám háreket formalarınıń turaqlı ózgeriwi sharayatında fizikalıq ózgesheliklerdiń quramalı kórinetuǵın bolıwın talap etetuǵın sport túrlerinen biri [3; 135 -b].

Hár qanday sport oyınında komandalar óz niyetlerin jasırıp, qarsılastıń jobaların ashıwǵa háreket etip, qarsılastan ústinlikke ıntıladı. Sol sebepli gandbol komandaları oyının táreplerdiń qarama-qarsılıǵı kózqarasınan kórip shıǵıw kerek. Básekili gúrestiń tiykarǵı maqseti utıw bolıp tabıladı. Bunı támiyinlew ushın komandaǵa bir neshe komponentler kerek boladı.

Birinshi tiykarǵı komponent komandalardıń pútin qarama-qarsılıǵı bolıp, ol jaǵdayda quramnıń barlıq strukturalıq bólimleri óz-ara baylanıslılıqta usınıs etiledi.

Ekinshi komponent - gúreske basshılıq etiw, oyın tendenciyaların úyreniw, komandanı tayarlaw procesiniń baǵdarın anıqlaw, qarsılas oyınınıń xarakterin ornatıw hám jarıs dawamında komandanı basqarıw sheberligin óz ishine alǵan bellesiwli gúres strategiyası.

Úshinshi komponent - bir ushırasıw dawamında húJim hám qorǵanıw dağı taktikalıq háreketler. Hár bir komanda oyınshısınıń jarıs iskerligi ayriqsha jóneliske iye bolıp, oǵan kóre gandbolshılar roli menen ajralıp turadı. Bul dárwazamandı, oraylıq dárwazaman rolin atqaratuǵın maydan oyınshıların, húJimde yarım orta, ekstremal hám sızıqlı, oraylıq, yarım orta, ekstremal hám aldınǵı qorǵawshılardı qorǵaytuǵın dárwazaman.

Tórtinshi komponent - oyın texnikası - texnika. Oyında gandbolshı joqarı tezlikte háreketleniwdi ustap alıw, uzatıw, dribling islew hám toptı dárwazaǵa taslaw menen birlestiredi. HúJim háreketlerinen tısqarı, sportshılar toptı iyelew ushın málim háreket usılları hám húJimshilerge qarsı turıw usılların qollaǵan halda óz dárwazaların qorǵawları kerek.

Besinshi komponent - fizikalıq sapalar: kúsh, tezlik, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik hám shaqqanlıq; intellektual páziyletler hám jeke ózgeshelikler; morfologiyalıq ózgeshelikler. Jarıs iskerligin ámelge asırıw ushın gandbolshıǵa texnikalıq hám taktik háreketler isenimliligin támiyinleytuǵın málim dárejedegi fizikalıq múmkinshilikler kerek. Sonday-aq, kerekli sapalar hám jeke ózgesheliklersiz gandbolda tabısqa erisiw múmkin emes. Nátiyjede, óziniń morfologiyalıq hám funksional qásiyetlerine kóre bul sport túri talaplarına juwap beretuǵın sportshılarǵana gandbol sheberligi shıńına kóteriliwi múmkin.

Baslanǵısh tayarlıq basqıshında trenerler jas sportshılardı gandbolǵa tayarlaydı, olar bir neshe jıldan keyin professional komandalarda oynaydı. Sol sebepli, bul sport túri qanday rawajlanıwın hám jas sportshılardı "keleshek gandbol" talaplarına muwapıq tayarlawın aldınan biliw kerek [4; 23-b].

Gandbolda sportshılardı tayarlawdıń barlıq sport túrlerine tán ulıwma nizamlıqları hám principleri bar. Sol sebepli oqıw procesi áne sol táreplerge tıykarlanıwı kerek. Gandbol - bul komandalıq oyın, biraq kóp jıllıq tayarlıqtıń dáslepki basqıshında komandalıq wazıypalar ekinshi dárejeli. Jeke jetiliskenlik birinshi orınǵa shıǵadı.

Zamanagóy sportda maksimal múmkin bolǵan nátiyjelerge erisiw jas sportshılardıń tábiyiy jas rawajlanıwınıń barıwı hám sport shınıǵıwlarınıń ámeliy sisteması menen baylanıslı. Túrli sport túrleri boyınsha júklerdiń kólemi hám intensivligin maksimal dárejede asırıw esabına eń joqarı sport nátiyjelerine erisiw tendenciyası óziniń eń joqarı shıńına shıqtı.

Jumaqlap aytqanda Gandbol sport áleminde júdá ataqlı bolıp, bul jerde sportshılardan joqarı uqıp hám psixologiyalıq turaqlılıq, fizikalıq normalarǵa ámel qılıw hám álbette, soǵan uyqas optimal fizikalıq ózgesheliklerdiń kórinetuǵın bolıwı talap etiledi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Данилов А.А. Основные направления общей и специальной физической подготовки юных гандболистов в возрасте 9-16 лет/А.А. Данилов, В.С. Косик, П.П. Чумаков. Сборник «Подготовка высококвалифицированных гандболистов» Киев, КГИФК, 1981. - 51 с.

2. Неъматов Б.И. Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари шуғулланувчиларини ғовлар оша югуриш техникасига ўргатиш методикасини такомиллаштириш. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2018. – 58 б

3. Гандбол: Примерная программа для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп / под ред. В.Я. Игнатьевой. - М.: Советский спорт. 2003. - 135 с.

4. Авижонене Г.М. Повышение эффективности спортивной тренировки юных гандболистов путем направленного развития устойчивости вестибулярного анализатора: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Авижонене Геновайте Мартировна; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1993. - 23 с.

SPORTTÍ RAWAJLANDÍRÍWDÍŃ AKTUAL MASHQALALARÍ HÁM TIYKARǴÍ JÓNELISLERI

Sultanbek Toylibaev Muxidovich
ÓzMDTSU Nókis filialı
Ózbekstan, Nókis
Durdona Akmanova
ÓzMDTSU Nókis filialı
Velosport tálim baǵdarı 3-kurs studenti

Tayanısh sózler: sporttı rawajlandırıw, ǵalabalıq sport, professional sport, joqarı nátiyjeler sportı, student jaslar sportı.

Kalit so‘zlar: sportni rivojlantirish, ommaviy sport, professional sport, yuqori natijalar sporti, talaba yoshlar sporti.

Ключевые слова: развитие спорта, массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высоких достижений, студенческо-молодёжный спорт.

Key words: sports development, mass sports, professional sports, high achievement sports, student and youth sports.

Kirisiw. Zamanagóy sporttı rawajlandırıwdıń aktual mashqalalarınan biri bul sportshılar tárepinen doping qabıl etiwleri, sportshılardıń (futbolshılardıń, basketbolshılardıń, voleybolshılardıń t.b.) tártipsiz transferleri hám bul jónelistegi xalıqaralıq huquqıy-normativ bazanıń tolıǵı menen rawajlanbaǵanlıǵı, bunnan tısqarı sportshılarǵa hár qıylı sebeplerge bola sankciyalardı qollanıwlar bolıp tabıladı. Aytılǵan kemshilik hám mashqalarǵa qaramastan sport iskerligi júdá tez pát penen rawajlanıp kiyatırǵanlıǵınıń gúwası bolıp otırmız.

Dúnya júzinde sport tómendegi tiykarǵı jónelisler boyınsha rawajlanıp kelmekte:

1. Ulıwmalıq (ǵalabalıq) sport;
2. Joqarı nátiyjeler sportı.

Ulıwmalıq (ǵalabalıq) sport ǵalabalıq dárejede tiykarǵı fizikalıq tayarlıq hám sport nátiyjelerine erisiwge qaratılǵan. Ol dene tárbiyası wazıypaların tákirarlaydı, biraq olardı úzliksiz shınıǵıwlar hám arnawlı bir sport túri boyınsha shınıǵıwlar arqalı ámelge asıradı.

Ulıwmalıq (ǵalabalıq) sport túrlerine tómendegiler kiredi:

- student-jaslar sportı;

- professional-ámeliy sport túrleri;
- salamatlandırıwshı sport túrleri.

Joqarı nátiyjelilik sportı - bul tańlanǵan sport túrinde adamnıń fiziologiyalıq tárepinen maksimal nátiyjelerin anıqlawǵa qaratılǵan arnawlı iskerlik. Bul iskerliktegi eń joqarı tabıslarǵa erisiw tek ǵana jeke bir shaxs ushın áhmiyetke iye bolıp qalmay, putkil xalıqtıń múlkine aylanadı.

Izertlewde shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar. Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hám de maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Házirgi waqıtta zamanagóy joqarı nátiyjeler sportında tómendegi bólimler payda bolıp tómendegishe ajıratıladı:

- háweskerlik sport túrleri;
- professional sport túrleri;
- professionallıq-kommerciyalıq sport túrleri.

Sport házirgi kórinisinde bir qatar ayrıqsha qásiyetlerge iye, atap aytqanda:

1. Sport jarısları iskerliginde, báseki dárejesi izbe-izliginde joqarı jetiskenliklerge bolǵan talaplardıń artıp barıwı, yaǵnıy sport jarıslarınıń sistemasına tıykarlanıp shólkemlestiriledi;

2. Jarıslarda tikkeley atqarılatuǵın háreketlerdiń, basqarılıwı sharayatların hám jetiskenliklerin bahalaw usılların teńlestiriw esabına ámelge asırıladı. Bul teńlestiriw jarıslar ótkeriwdiń ulıwma normaları retinde arnawlı bir qaǵıydalar menen bekkemlenedi;

3. Jarıs qatnasıwshılarınıń háreketleri antogonistikalıq báseki principlerine muwapıq tártiplesedi.

Sportshı tańlap alǵan sport túrindegi kórsetkishlerdi, individual (jeke) jaǵdayda óz múmkinshiliklerinen kelip shıqqan tárizde kórsetip beredi. Bul nátiyjeler yamasa fizikalıq jeńisti yaki blmasa qarsılasın jeńiwi (ball kórsetkishleri arqalı, gollar sanınıń asıwı, upaylardı kóbeytiwi arqalı) nátiyjesin jaqsılaw ushın waqıt birliginde, aralıqta, salmaqtıń awırlıǵında belgileniwi múmkin.

Joqarı sport nátiyjesi, sporttıń jedel rawajlanıwıda insan múmkinshilikleriniń maksimal kórsetkishleri bolıp esaplanadı. Hár bir sportshı óziniń sport nátiyjelerin salıstırıp kóriwi múmkin hám soǵan tiykarlanıp, sporttaǵı nátiyjelerin elede jaqsılawdı rejelestiriw tábiyiy jaǵday.

Sport nátiyjeleri bir orında turmaytuǵın hám mudamı kóp faktorlarǵa baylanıslı ózgerip turatuǵın iskerlik túri bolıp tabıladı (bul bolsa kóplegen sebeplerge baylanıslı). Tómende úlken sportta nátiyjelerdiń rawajlanıwına tásir etiwshi faktorlar kórsetilgen:

1. Sportshınıń individual uqıpları hám joqarı nátiyjege tayarlıq dárejesi;

2. Sportqa tayarlıq sistemasınıń nátiyjeliligi, onı mazmunına, analiz etiliwine hám materiallıq-texnikalıq táreplerinen támiyinlengenligine;

3. Sport háreketiniń ǵalabalıǵına hám sol hárekettiń rawajlanıwınıń ulıwma social sharayatlarına baylanıslı.

Sport jarısları ayrıqsha quramalı iskerlik túri bolıp qarsılaslardıń háreketin tártipke salıwda úlken áhmiyetke iye, sebebi olardıń ayırım qábiletlerin obyektiv túrde salıstırıp kóriw hám olardıń fizikalıq sapalarınıń hám háreketleniwdiń eń joqarı kórsetkishlerin jarıs dawamında maksimal dárejede támiyinlewge múmkinshilik jaratadı. Sport jarıslarınıń qásiyetlerin úyreniw sport tarawındaǵı qánigelerdi usı kúnge shekem qızıqtıratuǵın hám óz áhmiyetin joytpaǵan qubılıs bolıp tabıladı. Bunıń sebepleri tómendegishe:

Birinshiden - jarıslar sporttıń tiykarǵı mazmunın quraydı;

Ekinshiden - sport jarısları sport shınıǵıwlarınan joqarıraq turatuǵın "genetika"lıq baǵınıwı boyınsha úlkenirek bolıp tabıladı. Sonıda aytıp ótiw kerek, adam ruwxıy hám mádeniy jaǵınan rawajlanıwında, jekpe-jek gúres hám sport elementlerine salıstırǵanda oyın túrlerin burınlaw shólkemlestirgen. Soń olardıń formaları, usılları hám elementleri rawajlana baslaǵannan keyin tayarlıq kóriw jolları anıqlana baslandı. Házirgi waqıtta sportta bul jónelistiń kóp tarawları boyınsha sportshılardı tayarlawdıń ilimiy tiykarlanǵan sisteması shólkemlestirilip sport shınıǵıwlarında óz ishine aladı.

Úshınshiden - sport jarısları sportshınıń fizikalıq, taktikalıq hám texnikalıq múmkinshiliklerin, onıń rezervlerin hám de sport jámiyetiniń múmkinshiliklerin anıqlawda "poligon" bolıp esaplanadı. Sol sebepli jarıs waqtında psixologiyalıq qarama-qarsılıqlardı jeńiw ushın básekilik payda boladı hám sportshınıń jarıs iskerliginiń psixologiyalıq strukturası anıqlanadı. Bul sistema óz ishine bir qatar rásmiy hám rásmiy emes jarıslardı birlestirip, sport iskerligine salıstırǵanda bólek forma retinde paydalanıladı (Mısalı: hot-dog jep jarısıw, internette dawıs jıynap jarısıw, bir buyımdı qıymıldamay uslap turıw

boyınsha jarısıw h.t.b.). Bular málim tártipte óziniń kólemi, áhmiyeti, sportshını tayarlaw basqıshları hám basqa sharayatlarına qaray bólinedi.

Jarıslarda tiykarǵı orınlardı absolyut birinshilikler (jeke hám jámáátlıq) jáhán chempionatları, Olimpiya hám Paralimpiya oyınları iyeleydi. Bunday tiykarǵı maqsetke jóneltirilgen jarıslar sportshını tayarlawǵa málim dárejede tásir kórsetedi. Soǵan qarap, shınıǵıwlardıń ayırım basqıshların rejelestiriwde, joqarı sport nátiyjelerge erisiw ushın optimal túrde tayarlıq waqtı hám basqa talaplar anıqlanadı. Basqa kóplegen jarıs túrleri aldın aytılǵan iri jarıslarǵa tayarlıq sıpatında ótkeriledi.

Jarıs iskerligi – bul tártiplestirilgen báseki túri bolıp, bunda sportshılar ózleriniń qábiletleri menen fizikalıq tayarlıq dárejelerin anıq salıstırıw hám maksimal dárejede nátiyje kórsetiwin támiyinlewshi bellesiw maydanı bolıp tabıladı. Bunda bir qatar arnawlı ayırmashılıqlar bar:

1. Jarıs sistemasında básekiniń asıp barıwı dárejesine qaray hám de sportshılar arasında jeńiske bolǵan talapqa salıstırǵanda (rásmiy jarıslarda) sportshılar iskerligin shólkemlestiriw;

2. Jarıs ótkeriletuǵın qurallardı ámelge asırıwda sportshınıń iskerligi, jaratılǵan shárt-sharayatları hám jetiskenliklerin bahalaw jolların tártiplestiriw, belgilengen qaǵıydalar hám de jarıstıń ulıwmalıq normaları menen tastıyıqlanadı;

3. Jarıs qatnasıwshılarınıń ádep-ikramlılıǵı hám ózin tutıp biliwine de baylanıslı.

Bunnan tısqarı sport jarısların ótkeriwde oyın forması yaki básekilesiwdiń bir forması bolıp, sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı, háreketleriniń ilimiy tájriybesi hám shınıǵıwlardı orınlawda háreket gózzallıǵı, intellektuallıǵı, bunnan tısqarı jarıslarda oylanıp háreketleniwdi rawajlandırıw názerde tutıladı.

Jas sportshılar ushın jarıslarda mudamı qatnasıw joqarı dárejedegi sportshıǵa aylanaman degenge shekem júdá úlken áhmiyetke iye boladı. Jarıslarǵa qatnaspay turıp sport iskerligi haqqında gáp júritiwdiń keregi joq.

Juwmaqlaw. Sport jarısları sportshılar ushın birden-bir xoshametlewshi faktor bolıp, bir waqıttıń ózinde sportshınıń fizikalıq júklemesiniń barǵan sayın artıp barıwı, shıdamlılıǵın tárbiyalaw, sport jarıslarına úyretiw hám qarsılasrınıń shınıǵıw procesin baqlap barıwǵa ámeliy járdem beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismonıy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.,- 2005. 300 b.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник Москва «Физкультура и спорт» – М., 2005. 544 с.

KICHIK YOSHDAGI MAKTAB O‘QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARINING IJTIMOIY-PEDAGOGIK AHAMIYATI

Mamatkulov Akmal Axmadaliyevich
p.f.b.f.d., (phd)., dotsent,
guliston davlat universiteti, guliston shahri, o‘zbekiston
akmal.mamatkulov@gmail.com
Karimov Akramjon Shavkat o‘g‘li
51-22 guruh talabasi
guliston davlat universiteti, guliston shahri, o‘zbekiston

Mavzuning dolzarbligi: Ma'lumki, O‘zbekiston Respublikasining dolzarb vazifalaridan biri 2030 yilga kelib **PISA (The Programme for International Student Assessment)** Xalqaro miqyosda o‘quvchilarni baholash dasturi reytingi bo‘yicha jahonning birinchi 30 ta ilg‘or mamlakati qatoriga kirishiga erishishdir [1].

Bu borada O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» gi Qonunida e'tirof etilishicha, maktablar zamonaviy yoshlarni jismonan rivojlantirishning asosi bo‘lishi kerak. Bolalarda sportga bo‘lgan muhabbatni singdirish, ularni sport bilan shug‘ullanishlarini, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda jismoniy va ma'naviy komillikka intilish kabi muhim tushunchalarni shakllantirish

bilan birga ularni salbiy ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirishni nazarda tutadi [2].

Shu boisdan ham, umumta'lim maktablarining asosiy vazifalari o‘quvchilarni jismoniy tarbiya bo‘yicha zarur bilim hamda malakalarini kamol toptirish bilan birga ularni har tomonlama rivojlanishlari va salomatliklarini mustahkamlashni ta'minlashdan iboratdir.

Kichik maktab yoshi umumta'lim tizimida aloxida o‘rin yegallaydi, chunki bu yoshda bolalarning xarakat ko‘nikmalari qiziqishlari, extiyojlari shakllanadi va kognitiv bilish jarayonlari faollashib organizmning shakllari va funktsiyalari jadal rivojlanadi [3].

I-IV sinflarda o‘qitiladigan barcha fanlar o‘quv dasturlari asosida o‘qitiladi, jumladan, jismoniy tarbiya ham. Buning uchun ta'limni takomillashtirish yuzasidan olib boriladigan ishlarning barchasida ham o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi, ularning jismoniy rivojlanishi va salomatligi asosiy masala etib begilab berilgan. Shuning uchun ham, dasturning bolalar tomonidan o‘zlashtirilishida qat'iy izchilikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotning har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko‘rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi [4].

I-IV sinflarda o‘qitiladigan barcha fanlar o‘quv dasturlari asosida o‘qitiladi, jumladan, jismoniy tarbiya ham. Buning uchun ta'limni takomillashtirish yuzasidan olib boriladigan ishlarning barchasida ham o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi, ularning jismoniy rivojlanishi va salomatligi asosiy masala etib begilab berilgan. Shuning uchun ham, dasturning bolalar tomonidan o‘zlashtirilishida qat'iy izchilikka rioya qilinadi.

Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotning har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko‘rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi.

- o‘quvchilarni jismoniy mashqlar va o‘yinlarga chiniqtiruvchi amallarga va tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari ta'siriga, shaxsiy gigiyena qoidalari, kun tartibiga amal qilishiga hissiy-ijobiy munosabatlarini shakllantirish;

- umumrivojlantirish xususiyatiga ega tabiiy harakatlar, boshlang‘ich ko‘nikmalar, musiqiy-ritmik bilimdonlik asoslari, gavdani to‘g‘ri tutish, atrofda o‘zini tutishni bilish, jamoali harakatlarda ishtirok etish, o‘yinlar, raqslar, bayramlarda, xulqi madaniyatini, mustaqillik, uyushqoqlik, intizomlilikni namoyon etishga o‘rgatish;

- o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish ko‘nikmalari va mashg‘ulotlar uchun jihoz va anjomlamlardan foydalanish ko‘nikmalarini shakllanganligi bilan belgilanadi.

Shu bilan birga, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini olib borishda quyidagilar muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Dars o‘tiladigan joyni tozaligi, havo temperaturasini normal ekanligi, sport zal yoki maydonni toza havo bilan ta'minlanganligi, o‘qituvchilarni sport kiyimlarida bo‘lishi;

2. Darsni moddiy texnik ta'minlanganligi, qo‘yilgan vazifalarni to‘liq hal qilish uchun xizmat qiladigan jihozlar, anjomlar va dars joyining talabga javob berishi;

3. O‘qituvchi tomonidan darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkil etishni eng to‘g‘ri samarali usullarini qo‘llay olishi, dars zichligini oshiradi hamda samaradorligini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jamoaga yaqinlashtiradi (76,8%), dunyoqarashni, muloqot doirasini kengaytiradi (63,5%), jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha bilimlar hamda amaliy ko‘nikmalar bilan qurollantiradi, o‘qishda yordam beradi.

Shu boisdan ham, jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlar motivatsion va o‘yin xususiyatiga ega bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlari o‘quvchining sog‘lig‘i darajasi va jismoniy tayyorgarligi asosida qurilishi kerak. Bu borada, mashhur psixiolog P.A.Rudik tadqiqotlar natijasida shaxsning psixiologik xususiyatlari jismoniy mashqlar ta'siri ostida muayyan, barqaror o‘zgarishi mumkin degan fikrni tasdiqlaydi [5].

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan. Maktab yoshining 7-8, 9-10 yoshlarida bolalar organizmi tabiiy ravishda tez sur'atda rivojlanadi. Markaziy nerv sistemasida boshqarish funktsiyalari, harakat tayanch apparati, yurak qon-tomir, nafas olish organlari ish faoliyati, qaddi qomati shakllanadi. Bu esa biologik jarayonni to‘g‘ri samarali o‘tkazishda bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug‘ullantirish katta ahamiyatga ega. Ba'zi bir mashqlarning bajarilishi bolalarning qaddi-qomati va jismoniy tayyorgaligiga bog‘liqdir. Shu sababdan mashqlarni

tanlayotganda, bola organizmining tashqi tuzilishi va ichki organlari rivojlanishini bilgan holdagina ular uchun aniq jismoniy mashqlar hamda topshiriqlar yuklamasini me'yorlash mumkin.

Hulosa qilib aytganda, kichik yoshdagi o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini bajarishda hamda harakat faolligini oshirishning roli va o‘rni nihoyatda yuqori ekanligi ko‘rinadi:

1. Sog‘liqni mustahkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish;
2. O‘quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigiyenik bilim va ko‘nikmalarni singdirish;
3. O‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va faoliyatiga o‘rgatish;
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish;
5. Botirlik, qattьiylik, intizomlilik, jamoaga birlashish, do‘stlik hissini madaniy hulq ko‘nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash;
6. Turganda va yurganda qomatni to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish;
7. O‘quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlarga barqaror qiziqish va ko‘nikmalarini tarbiyalab borish;
8. O‘quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlab borish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Kontsetsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi 29.04.2019 yildagi PF-5712-son Farmoni, Toshkent sh., 2019 yil. lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida. 04.09.2015 yildagi O‘RQ-394-son Qonuni. Toshkent sh., 05.09.2015. lex.uz.
3. Бальсевич В.К, Большенков В.Г, Рябинтсев Ф.П. Контсептсия физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, С. 13-18.
4. Пенькова, И. В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в протсессе обязательных занятий по физической культуре : монография / И. В. Пенькова ; М-во внутрен. дел Рос. Федератсии, Ом. акад. физ. культуры. – Омск : Омская акад. МВД России, 2010. – 210 с.
5. Рудик П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры. – М: ФиС, 1998. – 502 с

TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI

Bayrambay Qoylibayev
Qoraqalpoq davlat universiteti
O‘zbekiston, Nukus
bayrambayqoylibayev@gmail.com
Maxmud Utepov
Qoraqalpoq davlat universiteti
O‘zbekiston, Nukus
utepov.maxmud@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletikaning ahamiyati tadqiq etilgan. Salomatlikka, ruhiy-hissiy holatga, mashg‘ulot usullariga va ijtimoiy jihatlarga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilingan. Yengil atletikani o‘quv jarayoniga tatbiq etish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: yugurish, sakrash, uloqtirish, kuch, chidamlilik, tezlik, mashg‘ulot, koordinatsiya.

Аннотация: В данной статье исследовано значение легкой атлетики в развитии физических качеств студентов. Проанализировано влияние на здоровье, психоэмоциональное

состояние, методы тренировки и социальные аспекты. Приведены рекомендации по внедрению легкой атлетики в учебный процесс.

Ключевые слова: бег, прыжки, метание, сила, выносливость, скорость, тренировка, координация.

Annotation: This article examines the significance of athletics in developing the physical qualities of students. The impact on health, psycho-emotional state, training methods, and social aspects has been analyzed. Recommendations for the introduction of athletics into the educational process are presented.

Key words: running, jumping, throwing, strength, endurance, speed, training, coordination.

Kirish: Yengil atletika sport olamida asosiy yo‘nalishlardan biri sifatida talabalarning jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallaydi. U sog‘liqni saqlash va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga ko‘maklashadi. Ushbu maqolada biz talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sifatlarini shakllantirishda yengil atletikaning ahamiyatini batafsil ko‘rib chiqamiz.

1. Yengil atletika orqali rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar. Yengil atletika yugurish, sakrash va uloqtirish turlarini o‘z ichiga oladi, bu esa turli xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga imkon beradi:

- Chidamlilik. Yugurish bilan muntazam shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yugurish bilan faol shug‘ullanadigan talabalar aerob chidamlilik ko‘rsatkichi hisoblangan VO2 max darajasining yuqori ko‘rsatkichlariga ega bo‘ladilar [1].

- Kuch. Sakrash va uloqtirish katta kuch talab qiladi, bu esa mushak kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, yadro itqitish va disk uloqtirish mashg‘ulotlari tananing yuqori qismi kuchini, yaqshi rivojlantiradi.

- Tezlik va koordinatsiya. Sprinterlik masofalari reaktsiya va harakatlar uyg‘unligini yaxshilaydi. O‘z harakatlarini tezkorlik bilan reaktsiya qilish va muvofiqlashtirish qobiliyati nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham asosiy jihat hisoblanadi.

- Egiluvchanlik va muvozanat. Yengil atletikaning ko‘plab mashqlari yuqori darajadagi egiluvchanlik va muvozanatni talab qiladi, bu esa talabalarning umumiy jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

2. Psixologik jihat. Yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi:

- Motivatsiya. Musobaqalardagi muvaffaqiyatlar motivatsiyani va mashg‘ulotlarni davom ettirish istagini oshiradi. Qo‘yilgan maqsadlarga erishish talabalarda qat’iyatlilik va maqsadga intiluvchanlikni shakllantiradi [2].

- O‘z-o‘zini baholash. Sport yutuqlari talabalarning o‘z-o‘zini baholashiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Musobaqalarda ishtirok etish o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni va o‘z-o‘zini anglash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

- Stressni boshqarish. Muntazam jismoniy yuklamalar stress darajasini pasaytirishga va psixoemotsional holatni yaxshilashga yordam beradi, bu ayniqsa o‘quv jarayoni sharoitida dolzarbdir.

3. Mashg‘ulotlar metodikasi. Maksimal natijalarga erishish uchun turli xil mashg‘ulot usullarini qo‘llash kerak:

- Intervalli mashg‘ulotlar. Yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulotlardan (YIIM) foydalanish jismoniy shakl va chidamlilikni tezda yaxshilashga yordam beradi.

- Funktsional yuklamalar. O‘z vazni va turli xil sport anjomlari bilan ishlashni o‘z ichiga olgan funktsional mashqlar barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi [3].

- Ixtisoslashtirilgan mashqlar. Alohida jismoniy sifatlarni (masalan, tezlik, kuch, egiluvchanlik) rivojlantirishga qaratilgan ixtisoslashtirilgan mashqlarni kiritish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi talabalar boshqa sport turlarini afzal ko‘radiganlarga nisbatan jismoniy rivojlanish bo‘yicha eng yaxshi natijalarni namoyish etadilar. Masalan, tadqiqotlardan birida yengil atletika bilan faol shug‘ullanuvchi talabalarda yog‘ massasi darajasi pastroq, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, yengil atletika bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlar quyidagilarga yordam beradi:

- Immun tizimini mustahkamlash. Jismoniy faollik immunitetga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, kasallik xavfini kamaytiradi.

- Surunkali kasalliklar profilaktikasi. Yengil atletika bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va semizlik xavfini kamaytirishga yordam beradi.

- Umumiy sog‘liqni yaxshilashga. Jismoniy faollik uyquning yaxshilanishiga, energiya darajasining va umumiy hayot sifatining oshishiga yordam beradi.

Yengil atletika talabalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi: Bunda, jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish jamoada ishlash va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarga do‘stlar va hamfikrlarni topishga yordam beradi, bu esa ijobiy ijtimoiy muhitni yaratishga yordam beradi.

Yengil atletikani o‘quv jarayoniga integratsiya qilish tavsiya etiladi: Mashg‘ulotlarning turli shakllarini joriy etish talabalarning jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirish uchun guruhlar, musobaqalar va krosslardan foydalaniladi.

Talabalarni o‘z-o‘zini boshqarish va mashg‘ulotlarni rejalashtirish usullariga o‘rgatish ularga yanada samarali natijalarga erishish imkonini beradi.

Xulosa: Yengil atletika talabalarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishda asosiy rol o‘ynaydi, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik farovonlik va ijtimoiy ko‘nikmalarga hissa qo‘shadi. Ta’lim jarayoniga yengil atletikani joriy etish talabalarning jismoniy faolligi darajasini sezilarli darajada oshirishi va ularning hayot sifatini yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Salomov R.S. - “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari” O‘quv qo‘llanma, Toshkent 2005-yil [221-224:2005]
2. H.T.Rafiyev - “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2012-yil [48:2012]
3. R.Qudratov - “Yengil atletika” Darslik. Toshketn 2012-yil [89-93:2012]

O‘QUVCHILARGA TAYANIB SAKRASHNI O‘RGATISH BOSQICHLARI

Abduraximov Sardor Dilmurot o‘g‘li.

Chirchiq Davlat pedogogika universiteti.

Annotatsiyasi Ushbu maqola ishi “O‘quvchilarga tayanib sakrashni harakat tuzulishi asosida o‘rgatish” mavzusida bo‘lib, mavzu chuqur o‘rganilgan, O‘quvchilarga tayanib sakrashni harakat tuzulishi asosida o‘rgatish jarayoni tahlil qilingan.

Maqola ishida mashqlarni o‘rgatish ketma-ketligi va mashqlar texnikasini o‘zlashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi bilan boyitadi. Ishlab chiqilgan tavsiya, amalda joriy etishda murabbiylariga tavsiya berildi va o‘quv jarayoniga tadbiq etildi.

***Kalit so‘zlar*:** maxsus-texnik tayyorgarlik, bazaviy harakatlar, buyumlar, so‘rovnomalar tahlili, pedagogik testlashtirish, halqa, arqon.

Annotation: the work of this article is on the topic of "Teaching students to jump on the basis of movement structure", the topic is deeply studied, the process of teaching students to jump on the basis of movement structure is analyzed.

The article enriches the exercises with a sequence of training and a set of special exercises for mastering the exercise technique. The developed recommendation was recommended to the trainers for practical implementation and applied to the training process.

***Key words*:** special technical training, basic actions, items, survey analysis, pedagogical testing, hoop, rope.

Kirish: O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Davlatimiz tomonidan “ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash” talabi qo‘yilmoqda. Yuksak sport natijalarini rejalashtirish sportning belgilangan muammoli vazifalari doirasidan kelib chiqqan holda oxirgi yillarda murakkab koordinatsiyali xarakatlarni bajarishga bo‘lgan sport turlarida mashg‘ulotlarni boshlash yoshini keskin pasayishi tufayli, nazariyachilar va amaliyotchilar oldida

turgan ilmiy izlanishlar jarayonini sifati va samaradorligini oshirish to‘g‘risidagi muammo juda ham dolzarb bo‘lib kelmoqda. Oxirgi yillarda sport gimnastikasidan xalqaro musobaqalarda kerakli natijalarni qo‘lga kiritishda raqobatning keskinlashuvi bu soxada amalga oshirilishi kerak bo‘lgan ishlarimizni yangi tizim asosida shakllantirish talabini qo‘ymoqda. Sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sohasida progressiv va informatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish zarurati yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda, ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirlar sport maktablari uchun yosh gimnastikachilarning texnik, maxsus harakat tayyorgarligini barcha muxim komponentlarini aks etadigan dasturlarning mazmunini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar yetarlicha o‘rganilmagan.

2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qaror, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi Qaror, 2016 yil 7 noyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida gimnastika sport turlarini rivojlantirish to‘g‘risida”gi PF-2654-sonli Qarori, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon hamda bu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu maqola ishi muayyan darajada xizmat qiladi

Tadqiqotni maqsadi: tayanib sakrashni o‘rgatishda vositalarini samarali taqsimlash asosida gimnastikachilarni tayanib sakrash texnik tayyorgarligini rivojlantirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Tayanib sakrash fazalarini o‘rganib chiqish.
2. Tayanib sakrashdagi fazalar bog‘liqligini aniqlash.
3. Tayanib sakrashni o‘rganishda qo‘llaniladigan vosita va uslublarni tadqiqotlarda asoslash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: jismoniy tarbiya darslaridagi tayanib sakarash mashqlari o‘rni va darsning asosiy qismida o‘rgatiladigan tayanib sakrash va sakrash mashqlarini samaradorligini oshirish. Yaxshi o‘rgatilgan tayanib sakrash mashqlarini harakat tuzulishi asosida harakat ketma-ketligi bilan birgalikda qo‘shib darslarni qiziqarli o‘tkazishgni amaliyotga tadbiq etish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tayanib sakrashga o‘rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko‘nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o‘zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo‘nishga o‘rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko‘prikka sakrash, ko‘prikdan oyoqlarda depsinish, so‘ng qo‘llarda itarilishgacha uchish, oxirida qo‘llarda itarilishni o‘rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o‘zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o‘rgatish mumkin.

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiyaning shug‘ullanuvchilarga har tomonlama ta’sir ko‘rsatuvchi muhim vositasidir. Ular yordamida tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, to‘siqlardan oshib o‘tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo‘lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas orgonlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash apparatlari harakat apparatining juda uyg‘unlashgan bo‘lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi. Harakatlarning turli tuman va katta sur’atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg‘ulotlariga katta qiziqish uyg‘otadi.

Gimnastikada qo‘llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo‘linadi: tayanmay va tayanib sakrashlar.

Birinchi gruppaga turgan joyda ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlikdan (kutarma maydonchadan yoki gimnastika snaryadlaridan) sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, tramplindan sakrashlar, arg‘amchi va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi gruppaga snaryadlarga (kozyol, kon, plintga) qo‘llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo‘yilgan snaryadning narigi, o‘rta va yaqin qismiga depsinib snaryad ustidan oshib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli buyicha to‘g‘ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to`ntarilib sakrashlarga bo‘linadi.

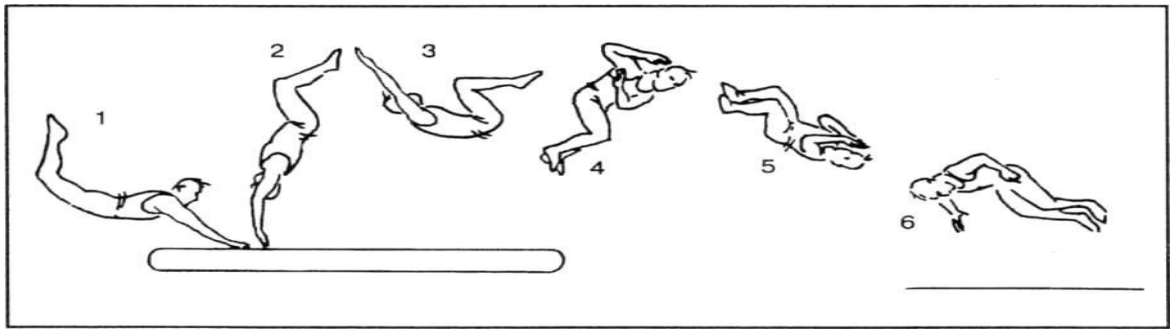
Tayanib sakrashni asosan to‘g‘ridan-to‘g‘riga sakrashlar, to‘ntarilib sakrashlar, suxakara sakralshlarga tariflanadi.

To‘g‘ridan-to‘g‘ri sakrashlar eng qadimgi sakrashlarni turlaridan biri. Sport gimnastika amaliyotida 50-70 yillardan boshlab ishlatilgan va uni uchuvchan turi deb nomlangan.

Bu sakrashlar otni oldinga qismidan itarilib uchib bajariladi. Bu sakrash turini bajarganda ko‘prik otdan 150-180 sm uzoqligida o‘rnatiladi.

Yugurib kelib depsinib sakrashda va qo‘llar bilan itarilish xarakati sportchini traektoriyasini faqat yuqoriga yo‘naltirib xarakatlanadi. Otni ustidan sport qancha baland ko‘tarilsa shunchalik bahosi yuqori baholanadi.

To‘ntarilib tayanib sakrash eng kenga tarqalgan sakrashlarning shakllari va hozirgi kungacha to‘natirilshdan keyin 2 karra salto, to‘ntarilib 350-360ga burilishlar, bukilib yozilishlar va xokazo sakrashlar bajariladi. Masalan suxakara sakrash, to‘ntarilib havoda burilib orqaga salto burilish. Sukaxara sakrashda qo‘llar birdaniga qo‘yilmasdan ketma-ket qo‘yiladi.



Rasm-1

Xulosa: Tayanib sakrashlarni o‘zlashtirish uchun, avvalo o‘quvchilarga mustahkam qo‘nishga o‘rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko‘prikka sakrash, ko‘prikdan oyoqlarda depsinish, so‘ng qo‘llarda itarilishgacha uchish, oxirida qo‘llarda itarilishni o‘rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o‘zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o‘rgatish mumkin.

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiyaning shug‘ullanuvchilarga har tomonlama ta’sir ko‘rsatuvchi muhim vositasidir. Ular yordamida o‘quvchilarda tezkorlik – kuch sifati tarbiyalanadi, to‘siqlardan oshib o‘tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo‘lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas orgonlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash apparatlari harakat apparatining juda uyg‘unlashgan bo‘lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi.

Harakatlarning turli tuman va katta sur’atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg‘ulotlariga katta qiziqish uyg‘otadi. Har xil sakrash mashqlari bilan maksimal darajadagi tayanib sakrash mashqlar uchun bajariladigan mashqlarda o‘quvchilar o‘zlarini bir martadan, bu o‘quvchining tayanib sakrash mashqlarini harakat tuzulishidagi harakatlarini o‘zgarishlarni aniqlab olishga imkon beradi.

Yangi harakat ketma-ketligi maksimal o‘rganib, keying mashg‘ulotlar uchun shu asosda mashq harakatlarini ketma-ketligi belgilanadi. Tayanib sakrashda yuqori malakaga erishish uchun urinishlarni dars jarayonidagi maxsus ajratilgan vaqtda yoki darsdan tashqari vaqtda tashkil etish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasining Qonuni O‘RQ-394-son, Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr (yangi tahriri).

2. “Bolalar-o‘smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 356-son qarori 2015 yil 11 dekabr.

3. Gimnastika. Uchebnik dlya bakalavriata. /Barshay V.M., Kurыs V.N., Pavlov I.B. Uchebnik dlya Bakalavriat. KnoRus./ M.: 2020.-312 s.

4. Eshtayev A.K., Umarov M.N. va boshk. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.

5. Eshtaev A. K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: o‘quv qo‘llanma- Toshkent. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 312 b.

6. *Toshpo‘latov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin mashqlarni o‘rgatish uslubiyati) [Matn]: o‘quv qo‘llanma/A. Toshpo‘latov. - Toshlent: «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.*

1500 METRGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Djumanov Barlikbay Arzubaevich *assistent*
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
barlikbay_djumanov@inbox.ru

Anotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikaning o‘rta masofasi 1500 metrga yugurish texnik tayyorgarligiga bag‘ishlangan. Ushbu sport turining ahamiyati ko‘rib chiqiladi, yengil atletikaning turli vositalarining umuman tananing funktsional tizimlariga ta’siri haqida ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Texnik tayyorgarlik, 1500 metrga yugurish, jismoniy tarbiya, yengil atletika, o‘rta masofalarga yugurish, qadam uzuanligi, qadam tashlash texnikasi, sport.

Аннотация: Данная статья посвящена технической подготовке в беге на среднюю дистанцию 1500 метров в легкой атлетике. Рассматривается значение этого вида спорта, приводятся сведения о влиянии различных средств легкой атлетики на функциональные системы организма в целом.

Ключевые слова: Техническая подготовка, бег на 1500 метров, физическое воспитание, легкая атлетика, бег на средние дистанции, длина шага, техника бега, спорт.

Abstract: This article is devoted to the technical training in the 1500 m sprint in athletics. The significance of this sport is considered, and information is provided about the influence of various athletic means on the functional systems of the body as a whole.

Key words: Technical training, 1500 m run, physical education, athletics, middle-distance running, step length, running technique, sports.

Jahon miqyosida so‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy yengil atletika amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida texnik tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda, bu esa soha mutahasislari va trenerlari oldiga mashg‘ulotlar samaradorligini taminlovchi ilmiy tarafdan isbotlangan usullarni urganishni talab etadi.

1500 metrga yugurish, o‘rta masofaga yugurish turiga kiradi va sportchidan yuqori tezlik bilan birga chidamlilikni talab qiladi. Bunday masofada muvaffaqiyatli bo‘lish uchun sportchining texnik tayyorgarligi, shubhasiz, muhim ahamiyat kasb etadi. Quyida 1500 metrga yugurishga tayyorgarlikning texnik jihatlarini qamrab oladigan maqolaning mazmun-mohiyati keltirilgan[1].1500 метрга югуриш: техник тайёргарликнинг асосий жиҳатлари:

1. Qadam tashlash texnikasi: 1500 metrga yugurishda to‘g‘ri qadam tashlash texnikasi juda muhim. Bu yo‘nalishdagi yugurishda sportchining uzun va tez qadam olishi, oqilona ravishda kuchi va energiyasini taqsimlashi lozim. Quyidagi elementlar qadam tashlash texnikasini belgilaydi:

Qadam uzunligi: Qadamlarning optimal uzunligi sportchining yugurishdagi tizimiga bog‘liq. O‘rta masofalarga yugurishda qadamlarning meyoridan ortiq uzun bo‘lishi tezlikning pasayip ketishiga sabab buladi. [3] O‘rta masofada juda uzun qadamlar energiyani tejamaydi, bu esa 1500 metrda kuchdan to‘g‘ri foydalanishga, sportchi kuchini masofa bo‘ylab taqsimlashga xalaqit beradi.

Oyoqni qo‘yish: Oyoqni yerga yukini o‘ta boshqaruv bilan qo‘yish zarur. [1]Yugurish paytida oyoqning old qismi yerga birinchi tegishi kerak va bu holatda oyoqdagi yukni aniq taqsimlash mumkin bo‘ladi.

Yugurishda kuch tarqatish: Yugurish vaqtida orqa oyoqdan ko‘tarilishni kuch bilan bajarish yugurish samaradorligini oshiradi[1].

2. Tananing harakatlanishi:Yugurish paytida sportchining tanasi doimo to‘g‘ri holatda saqlanishi kerak: Orqa va boshning to‘g‘ri holati: Yugurish paytida orqa to‘g‘ri va bosh ko‘tarilgan bo‘lishi lozim. Tananing oldinga kerakli miqdorda egilishi yugurish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Qo‘l harakatlari: Qo‘llar yugurish paytida bir-biriga parallel bo‘lib harakat qilishi kerak. Qo‘llar yuqoriga va pastga qarab harakatlanishi sportchining yugurish tezligi va kuch taqsimotiga ta’sir qiladi.

3. Nafas olish texnikasi:1500 metrga yugurishda sportchining nafas olish texnikasi ham juda muhim[2]. Ushbu masofada sportchilar doimo ritmda nafas olib, uni tezlik va kuch talablariga moslashtirishi lozim:

Tizimli nafas olish: Sportchilar nafas olish va chiqarishni tizimli ravishda bajarishga e’tibor berishlari zarur. Bu yugurishda foydalaniladigan energiyani tejash va ko‘proq harakatlanishga imkon yaratadi.

Yugurish davomida nafas olish tartibi: Odatda nafas olish yoki chiqarish 2-3 qadamga bir martaga muvofiqlashtiriladi. Bu yuqori tezlikda ham havo ta’minotini samarali ta’minlaydi.

4. Psixologik tayyorgarlik:1500 metrga yugurishda texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham ahamiyatga ega:

Tezlik taqsimoti: Yugurish paytida yukni to‘g‘ri taqsimlash uchun psixologik tayyorgarlik juda muhim. Sportchi o‘ziga nisbatan ishonchga ega bo‘lishi va maqsadga muvofiq ravishda yugurish jarayonini boshqarishi lozim.

Zo‘riqishga tayyorgarlik: Oxirgi 300-400 metrda sportchi maksimal kuch sarflashi kerak. Shuning uchun, musobaqa davomida kuch tarqatishni va rivojlantirishni yaxshi boshqarishi lozim.

5. Jismoniy tayyorgarlik:Yugurish texnikasini rivojlantirish uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi ham muhimdir. Bu orqali sportchi nafas olish tizimi, yurak-qon tomir tizimi va mushaklar kuchini oshirishga yordam beradi:

Yugurish mashg‘ulotlari: Sportchi tezlik va sabr-toqatni oshirishga qaratilgan mashqlarini bajarishi zarur. Ular orasida intervalli mashqlar va masofani bosqichma-bosqich oshirish muhim ahamiyatga ega.

Mushaklarni rivojlantirish: Sportchilar, ayniqsa, oyoq va tana mushaklarini mustahkamlashga e’tibor berishlari lozim. Bu ularga yugurish texnikasini yaxshilashda yordam beradi.

Xulosa 1500 metrga yugurishda sportchining texnik tayyorgarligi ko‘pgina omillardan iborat bo‘lib, qadam olish texnikasi, nafas olish tizimi va yugurishni tashkil qilish qobiliyatlari asosiy ahamiyatga ega. Buning barobarida jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik ham yugurish jarayonining samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi(darslik). M.J.Abdullaev, M.S.Olimov, N.T.To‘xtaboev. Toshkent 2017-yil.
2. Енгил атлетика (укув қўлланма). И.Ниёзов. Фарғона 2005-йил.
3. Sport pedogogik mahoratni oshirish, yengil atletika(darslik). M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh.Haydarov. Toshkent 2017-yil.

СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЪЛИМ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Тамара Джуманиязова
Доцент в.б
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали
Мияссар Хожабергенова
3-курс бадиий гимнастика
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали

Аннотация. Мазкур мақола спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш бўйича амалга оширилиши лозим бўлган масалалар муҳокама қилингани ҳамда янада ривожлантиришга қаартилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: спорт, таълим, сифат, инновация, мотивация, малака ошириш, таълим дастурлари, илмий-тадқиқотлар.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, которые должны быть реализованы по развитию качества образования в спортивных образовательных учреждениях, и разрабатываются предложения и рекомендации по дальнейшему развитию.

Ключевые слова: спорт, образование, качество, инновации, мотивация, повышение квалификации, образовательные программы, научные исследования.

Annotation. This article examines the issues that should be implemented to develop the quality of education in sports educational institutions, and develops proposals and recommendations for further development.

Keywords: sport, education, quality, innovation, motivation, professional development, educational programs, scientific research.

Бугунги кунда спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш жамиятда спортнинг аҳамияти, ёшлар тарбияси ва келажак авлоднинг жисмоний ва маънавий ривожланишига таъсир кўрсатади. Ҳозирда соғлом турмуш тарзи ва жисмоний фаолликни ошириш муҳим ижтимоий масалалардан бирига айланмоқда. Одамлар ўртасида жисмоний фаоллик камайиши турли касалликларга олиб келиши мумкин. Спорт таълим муассасалари соғлом авлодни тарбиялашда асосий рол ўйнайди, шу боис, улардаги таълим сифатини ошириб бориш зарур ҳисобланади.

Халқаро мусобақаларда муваффақиятга эришиш учун спортчилар юқори малакали таълим ва тайёргарликни талаб қилади. Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш миллий спортчиларнинг халқаро миқёсда рақобатбардошлигини кучайтиришга ёрдам беради. Спорт ёшларнинг ижтимоийлашувида муҳим роль ўйнайди. Уларни жисмоний, руҳий ва ахлоқий жиҳатдан мустаҳкамлайди. Спорт таълими ёшларни турли зарарли одатлардан, ижтимоий муаммолардан сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Ҳозирги замонавий дунёда таълим соҳаси жадал ривожланмоқда, янги технологиялар, таълим методларининг жорий этилиши таълим сифатини оширишга ёрдам бермоқда. Спорт таълим муассасаларида ҳам бу инновatsiяларни жорий этиш муҳим, чунки янги технологиялар орқали жисмоний тайёргарлик ва билимлар самарадорлигини ошириш мумкин бўлади. Спорт таълим муассасалари фақат жисмоний машғулотлар билан чекланиб қолмай, ёшларнинг маънавий ва ахлоқий ривожланишига ҳам эътибор қаратиши зарур. Бу ёшларнинг келажакда жамиятда муваффақиятли ва масъулиятли шахс бўлиб етишишларини таъминлаш учун зарурдир.

Шу сабабли, спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш долзарб масала бўлиб, у нафақат жамиятнинг соғлом авлодини тарбиялаш, балки миллатнинг халқаро миқёсдаги спортдаги муваффақиятини ошириш учун ҳам муҳимдир.

Спорт таълим муассасалари жамиятда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассислар тайёрлашда муҳим ўрин тутади. Бу муассасаларда таълим сифатини ривожлантириш нафақат самарали таълим бериш тизимини ташкил этишни, балки ёш авлодни ҳам жисмонан, ҳам маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашни ўз олдига мақсад қилиб қўйган.

1. Малакали педагоглар ва мураббийлар тайёрлаш. Таълим сифати педагоглар ва мураббийларнинг билим ва тажрибасига боғлиқ. Бунинг учун қуйидагиларга эътибор қаратиш муҳим:

- Педагоглар малакасини ошириш: Мураббий ва ўқитувчиларни мунтазам равишда малака ошириш курсларига юбориш, замонавий педагогик усуллардан фойдаланишни йўлга қўйиш;

- Таълим дастурларини янгилаш: Таълим дастурлари жаҳон стандартлари ва халқаро тажрибаларга асосланиб ишлаб чиқилиши лозим. Замонавий трендлар ва илмий янгиликларни таълим жараёнига жорий этиш мақсадга мувофиқдир;

- Халқаро ҳамкорлик: Мураббий ва педагогларни чет элдаги илғор таълим муассасаларида малака оширишга юбориш, халқаро тренерлар ва экспертларни жалб этиш орқали спорт таълимида янги усуллар ва ёндашувларни жорий қилиш.

2. Спорт иншоотлари ва технологик имкониятлардан фойдаланиш: Таълим сифати жисмоний машғулотларни ўтказиш учун етарли спорт иншоотлари ва замонавий технологиялардан фойдаланиш билан ҳам боғлиқ.

Бу йўналишда қуйидагилар амалга оширилиши керак:

- Спорт иншоотлари ва жиҳозлар: Спорт таълим муассасаларида замонавий стандартларга жавоб берадиган спорт заллари, стадионлар ва анжомлар билан таъминлаш. Шундай шарт-шароитлар яратилса, ёш спортчиларнинг машғулот жараёни янада самарали бўлади;

- Ахборот технологиялари: Жисмоний тарбияда инновatsion усулларни қўллаш, видео таҳлиллар, симуляция машқлари, виртуал тренажёрлар орқали машғулотларни самарадорлигини ошириш мумкин;

- Тиббий ёрдам: Спорт таълим муассасаларида тиббий хизматни юқори даражада ташкил этиш муҳим. Спортчиларнинг соғлиғини кузатиш ва уларни профессионал даражада назорат қилиш учун мутахассислар жалб қилиниши зарур.

3. Мотиватsiя ва рағбатлантириш тизими: Ёш спортчилар ва ўқитувчиларнинг спортга қизиқишини ошириш учун рағбатлантириш тизимини такомиллаштириш лозим.

Бу қуйидагиларни ўз ичига олиши мумкин:

- Мусобақалар ва тадбирлар: Регионал ва халқаро спорт мусобақаларида иштирок этишни рағбатлантириш, ғолиб ва иштирокчиларни моддий ва маънавий рағбатлантириш тизимини йўлга қўйиш;

- Степендиялар ва мукофотлар**: Муваффақиятли спортчилар учун махсус стипендиялар ажратиш, уларнинг ютуқларини кенг ёритиш ва жамиятда эътироф этилишини таъминлаш.

4. Инноватsion ва илмий тадқиқотлар: Спорт таълим муассасаларининг ривожланишида илмий тадқиқотлар муҳим аҳамиятга эга.

Бу йўналишда қуйидаги тадбирларни амалга ошириш зарур:

- Илмий тадқиқотлар ва инноватsiялар: Спорт психологияси, спорт биомеханикаси, озиқланиш ва тикланиш соҳаларида илмий тадқиқотлар ўтказиш ва уларни амалиётга жорий этиш;

- Тадқиқот марказлари: Спорт таълим муассасалари қошида илмий тадқиқот марказларини ташкил қилиш, ёш олимлар ва мутахассисларнинг илмий фаолиятини қўллаб-қувватлаш.

Хулоса. Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантиришда комплекс ёндашув зарур. Малакали мураббийлар тайёрлаш, замонавий технологиялардан фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш ва ёш спортчиларни рағбатлантириш тизимларини ривожлантириш орқали ушбу муассасаларда таълим сифатини юқори даражага олиб чиқиш мумкин. Спорт соғлом ҳаёт тарзи ва жисмоний тарбияни ривожлантиришда муҳим ўрин тутиши сабабли, бундай ёндашувлар жамият ривожига ҳам катта ҳисса қўшади.

Спорт таълим дастурларини замонавий талабларга мувофиқ янгилаш ва уларни тўлиқ назарий, амалий ва психологик жиҳатларини қамраб оладиган қилиб тайёрлаш муҳим. Илмий асосланган дастурлар спортчиларнинг жисмоний ва интеллектуал ривожланишини таъминлаш учун шарт. Бу эса қуйидаги вазифаларни амалга ошириб бориш заруриятини кўрсатади:

- Ҳар бир спортчининг жисмоний қобилиятлари ва эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда индивидуал таълим режаларини ишлаб чиқиш керак.

- Ҳозирги замонда таълим жараёнига инноватsion воситаларни қўшиш, масалан, симуляция технологиялари ва видео таҳлил воситаларини жорий этиш ҳам натижадорликни оширади.

- Спорт машғулотлари юқори самарали бўлиши учун уларнинг илмий асосланганлиги зарур. Бу, ўз навбатида, жисмоний машқлар ва юкламаларнинг миқдорини тўғри белгилашни талаб қилади.

- Жисмоний тайёргарлик жараёнида спортчиларга берилган юкламаларни аста-секин ошириб бориш илмий асосланган самарали метод ҳисобланади.

- Спортчи соғлиғини мунтазам текширувдан ўтказиб туриш, юкламаларни назорат қилиш, жароҳатлар хавфини камайтириш учун диагностика ва мониторинг механизмларини қўллаш керак.

- Спорт таълим сифати мураббийлар ва ўқитувчиларнинг малакасига боғлиқ. Уларнинг профессионал даражасини ошириш учун доимий равишда илмий-техникавий семинарлар, малака ошириш курслари ташкил қилиш зарур.

- Мураббий ва ўқитувчилар илмий методлардан фойдаланишни билишлари ва спорт психологияси, физиологияси каби соҳаларда билимларга эга бўлишлари керак бўлади ҳамда уларни халқаро тажрибалар билан таништириш, илғор спорт мамлакатларидан ўрганиш ҳам таълим сифатига ижобий таъсир кўрсатади.

- Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги ҳам спорт таълимининг ажралмас қисми ҳисобланади. Спортчида мотиватsiяни ошириш, руҳий барқарорлик ва ўз-ўзига ишончни мустаҳкамлаш учун психологик ёрдам кўрсатиш, психологлар томонидан спортчилар учун махсус мотиватsion тренинглар ўтказиш ишларини ташкил қилиб бориш ҳамда спортчилар ўртасида соғлом рақобат муҳитини шакллантириш уларни юқори натижаларга эришишга ундайди.

- Спорт таълим жараёнида спортчиларнинг нафақат жисмоний, балки ахлоқий ривожланиши ҳам муҳим. Уларга юқори ахлоқий қадриятларни сингдириш, спортда ҳалоллик ва интизомга риоя қилишни ўргатиш керак.

Спортда таълим сифати жисмоний тайёргарлик, назарий билимлар, психологик барқарорлик, тарбиявий жиҳатлар ва ахлоқий қадриятларни қамраб олади. Бунинг учун

замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш, илмий асосланган дастурларни ишлаб чиқиш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш зарур. Спорт таълимининг самарадорлигини ошириш учун комплекс ёндашув ва доимий равишда тадқиқотлар олиб бориш муҳим аҳамиятга эга.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. T.Djumaniyazova. Yosh badiiy gimnastikachilarni xoreografik mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish - Ilim hám jámiyet Ilimiy-metodikalıq jurnal, 2023 yil – 2-san 72-76-betler.
2. T.Djumaniyazova - Analysis of the features of physical fitness in rhythmic gymnastics **-** O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2023 – 4-bet.
3. T.Djumaniyazova. Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy Axborotnomasi Ilmiy-amaliy jurnal №5(9)2024.239-241b.
4. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi (yangi tahriri) qonuni”.-B.29.
5. T.Djumaniyazova. Basic theories and concepts in physical education subject - Galaxy internotional interdisciolinary research journal(GIIRJ)ISSN(E):2347-6915Vol.11Issue11,November(2023)222-2251
6. T.Djumaniyazova. The significance of morning gymnastics and its tasks - Innovation in technology and science educationISSN2181-371Xsjif2023:5.305
7. T.Djumaniyazova. Oliy ta`lim tizimida raqamli ta`lim texnologiyalari – jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi – Nukus -2023.№1
8. T.Djumaniyazova. O‘quvchilarga gimnastika mashqlarini o‘rgatishning o‘ziga xos pedagogik xususiyatlari - Buxoro psixologiya vaxorijiy tillar institutiilmiy Axborotnomasi ilmiy-amaliy jurnal №5(9)2024.239-241b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI

B.Allambergenova

O‘zDJTSU Nukus filiali assistenti

Tayanch so‘zlar: sport, pedagogik texnologiyalar, uslublar, mezonlar, amaliy darslar.

Ключевые слова: спорт, педагогические технологии, методы, критерии, практические занятия.

Key words: sports, pedagogical technologies, methods, criteria, practical lessons.

Kirish. Mustaqil O‘zbekiston Respublikasida shakllanayotgan milliy istiqlol g‘oyasi Respublika Konstitutsiyasida e’tirof etilgan insonparvar, demokratik, huquqiy davlat va jamiyatni barpo etish, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy hamda madaniy rivojlanishning yuqori bosqichlariga ko‘tarish, jahon hamjamiyati safidan munosib o‘rin egallashga yo‘naltirilgan ezgu maqsadlarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

Vatanimizning rivojlangan mamlakatlar qatoridan joy egallashini ta’minlash yosh avlodni har tomonlama komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog‘liqdir. O‘qituvchilar o‘qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, mashg‘ulotlar o‘tkazishga tayyorlanishi, turli o‘quv qurollaridan samarali foydalanishi hamda o‘quv rejasi va dasturlarini metodologiyasini ochib berishi lozim. Biroq, shuni unutmaslik lozimki, o‘qitish va o‘rgatish jarayonlarini boshqarish, mavjud o‘quv vositalaridan samarali foydalanish va o‘quv mashg‘ulotarida o‘quvchilarga imkon qadar manfaatli bo‘lishini ta’minlash va shu kabi boshqa ko‘pgina vazifalar o‘qituvchining zimmasiga to‘liq yuklatiladi.

Fanlarni o‘qitishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish;o‘qituvchi o‘qitish va o‘rgatish, shuningdek, mavjud imkoniyat va sharoitlardan unumli foydalanish uchun mas’ul shaxs hisoblanadi. Bu vazifani bajarish uchun o‘qituvchi o‘qitish jarayoni hamda o‘qitiladigan fanlarning ilmiy va texnik jihatlarini to‘liq bilishi lozim. Bundan maqsad shuki, o‘qitish uslubi shunday yo‘lga qo‘yilsinki, bunda o‘quvchilar o‘qitilayotgan fanni to‘liq o‘zlashtira olishsin.

O‘qitish usullarining o‘quvchilar talabiga mos kelishini aniqlashda o‘qituvchi o‘z dasturining quyidagi oltita asosiy tarkibiy qismini hisobga olishi zarur:

1. Rejalashtirish
2. Imkoniyat va sharoitlar
3. Uslublar
4. Faoliyatlar
5. Teskari aloqa

6. Nazorat

O‘qitish uslubini aniqlash yo‘llaridan biri bu yuqorida keltirilgan oltita omilning har biriga tegishli bo‘lgan savollar ro‘yxatini tuzishdir. Ta’kidlash joizki, har bir tarkibiy qism talablarining to‘liq bajarilishini ta’minlash hamda unga amal qilish tanlangan o‘qitish uslubining samaradorligini oshiradi. Rejalashtirish; O‘qitish uslubi quyidagilarni o‘z ichiga oladi, ya’ni:

– malakalar va ko‘zlangan asosiy maqsadlar tahlili;

– guruh tarkibi;

– zarur bo‘lgan malakalar;

– o‘rganilishi lozim bo‘lgan fanlar;

– o‘rganishga ruhlantiruvchi omillar;

– o‘rganish turlari va imkoniyatlari;

– o‘quv materiali va uning zamonga mosligi; muammolarni aniqlash va echimlarni topishda tajribalarni umumlashtirish zarurati;

– o‘quv materialini taqdim etish usullariga bo‘lgan ehtiyoj; O‘qish uchun quyidagi sharoitlar mavjud bo‘lishi zarur:

– o‘quv xonalari;

– o‘quv qurollari;

– audio-video materiallari;

– turli model va jihozlar;

– amaliy mashg‘ulotlar uchun namunaviy qurollar;

– mavzuga oid topshiriq va vazifalar;

– guruh bo‘lib yoki yakka tartibda o‘qitish uslublari;

– baholash materiallari.

Uslublar; O‘qituvchi quyidagi o‘qitish uslublaridan xabardor bo‘lishi kerak: – ishni bajarish bo‘yicha ko‘rsatmalar berib, o‘qitish;

– maxsus kompyuter dasturlari yordamida o‘qitish;

– ma’ruza qilib, o‘qitish; – namoyish qilish va tajriba o‘tkazish;

– loyiha asosida ishlash;

– algoritm va turli tahlil uslublaridan foydalanish;

– holatni o‘rganish;

– rol o‘ynash, muhokama qilish va rag‘batlantirish mashg‘ulotlari;

– kompyuter yordamida o‘qitish.

O‘qitishning quyidagi qaysi bir uslubini qo‘llash orqali eng yaxshi natijaga erishish mumkin?

– ma’ruza;

– mustaqil ish o‘tkazish;

– tinglovchilar talabiga asoslangan o‘qitish;

– yakka tartibda o‘qitish;

– mehnat tajribasini orttirish imkoniyatini yaratish.

– o‘qituvchining faqat bilimlarni tarqatuvchi bo‘lib qolmay, balki bu bilimlarni tinglovchi o‘zlashtira oladigan qilib etkazib beruvchi bo‘la olishi;

– baholash tizimini tashkil etish;

– o‘qituvchilar bilan tinglovchilar orasidagi teskari aloqani tez o‘rnatish. Yuqorida aniqlangan mezonlar asosida mos keladigan o‘qitish va o‘rgatish dasturini ishlab chiqish uchun o‘qituvchi quyidagilarga qodir bo‘lishi lozim:

– haqiqatda mavjud o‘rgatish malakalariga ega bo‘lish;

– o‘quvchilarning bilim darajasini baholash uchun o‘rnatilgan me’yorlarni aniqlash mezonini tushuntirib berish;

– o‘quvchilarga o‘qitish uslublarining mosligini aniqlash.

Jismoniy tarbiya va sport darslarida o‘qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga ham darslarni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o‘quvchilarni mustaqil fikrlashga o‘rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi. Interfaol metod – ta’lim jarayonida o‘quvchilar hamda o‘qituvchi o‘rtasidagi

faollikni oshirish orqali o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida, bilimlarni o‘zlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, interfaol ta’lim bir vaqtda bir nechta masalani hal etish imkoniyatini beradi. Bulardan asosiysi-o‘quvchilarning muloqot olib borish bo‘yicha ko‘nikma va malakalari rivojlanadi, o‘quvchilar orasida emotsional aloqalar o‘rnatilishiga yordam beradi, ularni jamoa tarkibida ishlashga, o‘z o‘rtoqlarining fikrini tinglashga o‘rgatish orqali tarbiyaviy vazifalarning bajarilishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar:

1. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O‘qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo‘llanma. –T.:“IQTISOD-MOLIYA”. 2008, 3-48 bet.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2006 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2007 yilda iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirishning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan majlisi materiallaridan “O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 2007 y 12 fevral.

3. Бордовская Н.В. Диалектика педагогического Исследования.–М.;2001.

4. Селевко Г. Современные образовательные технологии: Учеб. пособ. –М. 1998 год.

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИСПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Жийемуратов Б.С.

Нукусский филиал института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация: В нашей статье рассказывается о том, главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Посредством систематического выполнения физической подготовки легкоатлеты совершествуются физические качества.

Ключевые слова: легкая атлетика, общая и специальная физическая подготовка, физические упражнения, физические качества.

Физическая подготовка – педагогический процесс который направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсмена и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (далее − ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Специальная физическая подготовка (далее − СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается, подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется

уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени. Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полного разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Прежде всего, это работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма легкоатлета, специальная – на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной – строго направленные. В процессе повышения спортивного мастерства легкоатлетов доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Развитие силы. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают силу общую и специальную, абсолютную и относительную. Общая сила проявляется в разностороннем развитии мускулатуры спортсмена, в способности к большим усилиям в разнообразных движениях. Специальная сила характеризуется способностью спортсмена проявлять значительные усилия в специфических условиях избранного вида легкой атлетики. Абсолютная сила – это умение проявлять максимальные величины усилий в динамическом или статическом режимах работы. Относительная сила – это показатель, получаемый от деления абсолютной силы на массу спортсмена. Для достижения высоких результатов сила нужна всем легкоатлетам, особенно специальная и относительная. Без нее невозможно приложить большие усилия в кратчайшие промежутки времени.

На начальных этапах занятий эффективность развития силы мало зависит от величины сопротивления, если она выше 35–40 % от максимальной. При повышении спортивного мастерства преимущества больших отягощений сказываются все более четко. По мере развития силы величина сопротивления соответственно возрастает и находится обычно в пределах «большой». Например, если спортсмен, выполняя силовое упражнение, сделал 10–12 повторений, ему необходимо повысить величину сопротивления до такой степени, чтобы он мог выполнить упражнение только 4–7 раз.

Спортсмены высокой квалификации при развитии силы применяют предельные и околопредельные (на 10–15 % меньше максимального) отягощения или сопротивления. Такие отягощения не рекомендуется применять чаще одного раза в 7–14 дней.

При выполнении силовых упражнений с отягощением или сопротивлением в 50 % от максимального и выше интервалы отдыха между повторениями составляют 2–3,5 мин. При работе с предельным сопротивлением они возрастают до 4–6 мин.

Для развития общей силы легкоатлеты используют разнообразные по координации и усилиям упражнения, выполняемые с отягощением (штанга, гири, гантели, мешки с песком до 10–15 кг, жилет 5–8 кг, пояс 5–6 кг, манжеты 1–2 кг и др.), а также упражнения с сопротивлением партнера (борьба, силовые игры и др.), упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки и др.).

Специальная сила развивается с помощью упражнений, сходных с избранным видом легкой атлетики или его элементами по форме движений и характеру усилий.

Развитие быстроты. Быстрота – это способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени. Она является одним из наиболее важных качеств легкоатлета. Однако быстрота имеет несколько форм проявления, относительно независимых друг от друга:

– латентное время двигательной реакции;

– скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);

– частота движений.

Для развития быстроты реакции применяются упражнения в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение ситуации.

С целью развития быстроты движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. К ним предъявляются определенные требования:

– техника выполнения должна обеспечивать движения с максимальной скоростью;

– упражнения должны быть настолько освоенными, чтобы основные волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения;

– продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие наступающего утомления.

Интервалы отдыха при выполнении упражнений для развития быстроты реакции и движений должны обеспечивать относительно полное восстановление.

В некоторых видах легкой атлетики максимальный темп движений надо поддерживать в течение некоторого времени, а для этого необходима специальная выносливость. Для проявления быстроты движений очень важно владеть совершенной техникой бега, прыжка или метания. Это позволяет выполнять быстрые движения свободно, без излишних напряжений мышц. Достигается это многократным повторением упражнений со скоростью на уровне 80–95 % от максимума. Вместе с тем, многократные повторения одного и того же упражнения с максимальной быстротой могут привести к стабилизации временных и пространственных характеристик движения, т. е. к образованию так называемого «скоростного барьера», когда даже при улучшении физических качеств спортивные результаты не растут.

Несмотря на то, что упражнения для развития быстроты движений относятся к упражнениям максимальной интенсивности, они включаются в тренировку легкоатлетов не менее 3–5 раз в неделю. Будучи кратковременными, они не вызывают глубоких изменений в организме. Упражнения для развития быстроты проводятся в начале тренировочного занятия, сразу после разминки. Выполнение их в утомленном состоянии не дает желаемого эффекта.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени. Иногда это качество определяют как способность организма противостоять утомлению.

Проявление выносливости зависит в первую очередь от деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Она зависит также от владения спортивной техникой, умения экономно выполнять движения, от волевых качеств спортсмена. Выносливость в большей или в меньшей степени необходима всем легкоатлетам. Она нужна не только для успешного выступления на соревнованиях, но и для выполнения больших объемов тренировочной работы. Принято различать *общую* и *специальную* выносливость.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе выполнения упражнений преодолевается утомление. При этом организм приспосабливается к наступающим сдвигам в деятельности различных органов и систем, что внешне выражается в улучшении выносливости.

При выполнении упражнений для развития выносливости нагрузка на организм спортсмена определяется по следующим параметрам:

– продолжительность упражнений;

– интенсивность выполнения упражнений;

– число повторений упражнений;

– продолжительность интервалов отдыха; – характер отдыха (пассивный, активный).

Различное сочетание этих факторов определяет не только величину, но и качественные особенности ответных реакций организма. Величина нагрузки тесно связана с частотой

сердечных сокращений. Если она не достигает 120 уд/мин, это считается малой нагрузкой, если находится в диапазоне 120–150 уд/мин – средней, 150–180 уд/мин – большой, 180–240 – максимальной. Естественно, что чем выше интенсивность выполнения упражнения, тем меньше его продолжительность.

Уровень развития общей выносливости обусловливает работоспособность спортсмена, состояние его здоровья и служит основой для построения тренировочного процесса во всех видах легкой атлетики. Процесс развития общей и специальной выносливости у всех легкоатлетов, в особенности у бегунов и скороходов, должен быть последовательным.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы. Гибкость в большей или меньшей степени нужна легкоатлетам всех специализаций. Особенно она важна для барьеристов, прыгунов, метателей, многоборцев.

Используя специальные упражнения, спортсмены должны достичь большей гибкости, чем это требуется при выполнении избранного вида легкой атлетики. Тем самым создается как бы «запас» гибкости. Если его нет и имеющаяся у спортсмена гибкость используется до предела, то в любом виде легкоатлетических упражнений нельзя достигнуть ни максимальной быстроты их выполнения, ни технического мастерства и, следовательно, нельзя полностью реализовать свои потенциальные возможности для достижения высоких спортивных результатов.

Показатели гибкости изменяются в зависимости от внешних условий и состояния организма. Так, гибкость бывает меньшей утром, после сна, при охлаждении мускулатуры и утомлении, сразу после приема пищи. Лучшие показатели гибкости наблюдаются в середине дня, после разминки, массажа, горячего душа. При развитии гибкости используются упражнения с большей амплитудой движений, так называемые «упражнения на растягивание». Они делятся на две группы – активные (за счет сокращения мышц) и пассивные движения (при использовании внешних сил). Несмотря на то, что показатели «пассивной» гибкости бывают выше, после активных упражнений показатели гибкости сохраняются дольше.

Перед выполнением упражнений для развития гибкости необходимо хорошо разогреться, желательно до появления пота. Упражнения «на растягивание» рекомендуется выполнять сериями по 8– 10 повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений. По мере развития гибкости количество повторений упражнений увеличивается. Наибольший эффект наблюдается, если упражнения выполнять ежедневно или даже дважды в день. Упражнения «на растягивание» следует выполнять сначала медленно, затем быстрее до легкой болезненности, что является сигналом к их прекращению.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Проявление ловкости зависит от эластичности центральной нервной системы, деятельности анализаторов точности ощущений и восприятий собственных движений. Ловкость также зависит от степени развития быстроты, силы, гибкости. Уровень развития ловкости не является решающим фактором для достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики. Однако она очень нужна при неожиданно возникающей ситуации, требующей быстрого принятия решения, например, при поломке шеста во время прыжка, падении в беге и т. д.

Ловкость помогает спортсмену также быстро приспособить технику выполнения избранного вида легкой атлетики к меняющимся условиям проведения соревнований (дождь, ветер и т. д.).

Упражнения для развития ловкости необходимо подбирать таким образом, чтобы они способствовали освоению координационно сложных двигательных действий, воспитывали способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Особое внимание легкоатлетам следует уделять воспитанию и совершенствованию специальной ловкости. Для этого используются разнообразные упражнения, близкие по характеру к двигательной структуре избранного вида легкой атлетики. Это, прежде всего, знакомые атлету упражнения, но выполняемые в необычных условиях, что, безусловно,

повышает требования к координационным способностям спортсмена. Например, прыжки в высоту с укороченного разбега, прыжки в длину при встречном ветре, метание облегченных или утяжеленных легкоатлетических снарядов и т.д.

Список использованных источников

1. Базовые виды спорта. Легкая атлетика : учебное пособие / составители М. С. Воротова, Ю. В. Моисеев. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 68 с.
2. Базовые упражнения физической подготовки: [сила, гибкость, ловкость, скорость передвижения]: практическое пособие / И. Г. Шестаков. - Минск : БГУФК, 2019. - 539 с.
3. Методика тренировки в легкой атлетике : учебное пособие / Т. П. Юшкевич, В. Г. Ярошевич, В. В. Руденик [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 562 с.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аллаяров Исламбек Касымжанович
Ассистент кафедры спортивных игр
Нукусского филиала Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

Нурабуллаев Дауран Сатмуратович
Студент
Нукусского филиала Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

Аннотация - в данной статье рассмотрены задачи, методы и научные мнения по подготовке волейболистов разного возраста и освоению техники игры.

Ключевые слова- волейбол, тренировка, соревнование, спорт, тренировка, техника, развитие, игра, мастерство, скорость.

Annotatsiya - ushbu maqolada turli yoshdagi voleybolchilarni tayyorlash va o‘yin texnikasiga o‘zlashtirishda qo‘yiladigan vazifalari , usullari va tayyorlash bo'yicha ilmiy fikrlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar – voleybol, mashg'ulot, raqobat, sport, tayyorgarlik, texnika, rivojlanish, o'yin, mahorat, tezlik.

Abstract- this article discusses the tasks, methods and scientific opinions on training volleyball players of different ages and mastering playing techniques.

Keywords- volleyball, training, competition, sport, training, technique, development, game, skill, speed.

Техническая подготовка - это процесс обучения и углубления технических действий в виде спорта. Его главная задача - изучить технику волейбола, изучить биомеханические законы движения, чтобы все это можно было в совершенстве применить в практике игры.

Для достижения высоких спортивных показателей волейболист должен иметь всестороннюю техническую подготовку и уметь использовать эти технические методы в команде в тактическом плане. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

1) Хорошо владеть техническими методами и уметь их выполнять. При выполнении этих методов учитываются техническое мастерство игрока и его всесторонняя подготовка.

2) Игрок должен обладать высоким уровнем владения каждым из технических приемов и уметь использовать эти технические приемы в конкретных тактических действиях команды в ходе игры. Только в этом случае игрок полностью освоил технические приемы и его показатель будет оценен.

3) Если игрок умеет применять технические приемы в разных игровых ситуациях тактически, чтобы принести пользу качественной команде, и выходит из сложных ситуаций с помощью своего мастерства, то можно наблюдать, что действия игрока проходят одинаково. Хорошее владение игроком техническими методами зависит от его способности самостоятельно выполнять элементы техники, а также от последовательного изучения этих элементов.

Обучение игровой технике и более глубокая, более совершенная адаптация - это многолетний процесс, который включает в себя 3 этапа:

- начальное обучение,
- более глубокое и усовершенствованное овладение,
- достижение высоких спортивных вершин.

Этап начального обучения - это этап, основное значение которого заключается в том, что на этом этапе закладывается фундамент технического мастерства. К этому этапу относится появление впервые навыков выполнения основных положений движения, и основная задача этапа состоит в том, чтобы при изучении какого-либо технического движения обучить совершенствованию технических приемов, устранив из них ненужные мышечные сокращения. Одновременно с изучением основных технических приемов игры волейбола включает их выполнение в ходе игры.

Сначала изучается какой-либо технический метод отдельно, а затем совместно с другим. Принцип последовательности обучения заключается в том, что обучение идет от простого к сложному.

Обучение начинается с техники передвижения - бег, прыжок и скачок.

Затем обучается технике захвата мяча простыми методами.

При этом больше внимания уделяется овладению следующими элементами:

- правильность исходного состояния,
- правильность выполняемой работы,
- движение технического средства с фазированной и прикрепленной структурой движения.

При выполнении каждого технического метода все участвующие зеницы в теле игрока должны работать в согласованном ритме.

В последующих занятиях условия усложняются, постепенно в процессе обучения становится необходимым выполнять все выученные методы. Данное совершенствование осуществляется следующим образом:

- изменение первоначального положения,
- выполнение какого-либо технического метода в результате первоначального движения,
- расширение пространства движения.

Этап более глубокого и совершенного освоения - основная задача этого этапа заключается в более глубоком и совершенном изучении всех вариантов техники волейбола и внедрении в сознание игрока. Для этого в основном придется сделать следующее.

1. Повышение показателя точности при выполнении технических методов.
2. Оптимизация структуры движения при выполнении технических приемов (определение амплитуды, темпа и ритма, согласованность движения звеньев)

На этом этапе освоение методов осуществляется в сложных условиях:

- выполнение какого-либо технического метода в сочетании с другим техническим методом,
- выполнение какого-либо технического метода в сложных условиях,
- повышение требований к эффективности и качеству выполнения какого-либо технического метода,
- выполнение какого-либо метода в игровой ситуации с уменьшением времени.
- факторы снижения темпа роста.

Глубокое освоение игровой техники должно быть обучено с приближением к соревнованиям. Поэтому эти технические действия выполняются с максимальной скоростью, в конкретных, непростых условиях, в зависимости от сопротивления соперника, в случаях усталости, в психологически сложных ситуациях, в соответствии с заданной целью. Для освоения игровой техники необходимо использовать различные методы в последовательности, в измененных ситуациях. Для этого необходимо проводить учебные и товарищеские встречи.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva M. Bolalar o‘yinlarida o‘z-aro munosabatlar.//Boshlangich ta’lim.-Toshkent.2000-№3.-b.47-48.
2. Solomov R.S. Sport mashg`ulotining nazariy asoslari Toshkent, 2005

3. Ayrapet`yants L.R., Voleybol. «Учебник для высших учебник заведений”. ZAR QALAM, T. 2006 y. 239 b

4. PulatovA.A.Voleybol.//JTII kurs talabalariga mo‘ljallangan ma’ruzalar to‘plami. -T., 2004, 71 b.

5. Pulatov A.A., IsroilovSh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. -T., 2007,148 b.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIKNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Hamidova Xosiyat Shayimovna
Toshkent shahar Mirobod tumani 125- maktab boshlang'ich sinf o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy vazifalari xamda o‘qituvchi maktabning pedagog jamoa a’zosi sifatida maktab hayoti faoliyati xaqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: o‘qituvchi, ta’lim va tarbiya sinf rahbari, pedagogik faoliyat.

Zamonaviy o‘qituvchi ijtimoiy psixolog bo‘lmasligi mumkin emas, chunki o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni yo‘lga sola olishi, bolalar jamoasida ijtimoiy-psixologik mexanizmlardan foydalanishni bilishi zarurdir [1].

O‘qituvchi maktabning pedagog jamoa a’zosi sifatida maktab hayoti faoliyatini uyushtirishda bevosita ishtirok etib, turli fan o‘qituvchilari va sinf rahbarlarining metodik birlashmalarida qatnashadi, topshiriqlarni bajaradi. Har bir o‘qituvchi o‘quvchilarning ota-onalari va jamoatchilik oldida ma’ruzalar o‘qib, suhbatlar olib borar ekan, demak, u pedagogik bilimlar tag‘ribotchisi hamdir.

Ma’lumki, pedagogik faoliyat - kishi mehnatining eng murakkab sohalaridan biridir. Jamiyat tomonidan qo‘yiladigan talablardan eng muhimi o‘qituvchining shaxsi va uning kasbi bilan bog‘liq xislatlariga qaratilgan.

O‘qituvchining eng muhim hislatlari quyidagilardan iborat:

-o‘qituvchining o‘z Vataniga sodiqligi, bolalarni sevish, ularni insonparvarlik ruhida tarbiyalash istagi, o‘z yurti, ona tili, o‘z xalqining tarixi va uning madaniyatini sevishi, davlatining mustaqilligi g‘oyasida yashashidan iboratdir;

-ijtimoiy javobgarlikni yuksak darajada his etishi;

-oliyjanobligi, aqli, farosati, ma’naviy pokligi ma’naviyat va ma’rifat bo‘yicha yuksak maqsadlarni bolalarga singdirib borishi;

- o‘zini qo‘lga ola bilishi, sabr-toqatli, bardam, matonatliligidir.

Jamiyatning o‘qituvchi oldiga qo‘yadigan asosiy talablari quyidagilardir:

- shaxsni ma’naviy va ma’rifiy tarbiyalashning, milliy mafkuraning hamda umuminsoniy boyliklarning mohiyatini bilishi, bolalarni mustaqillik, g‘oyalariga sodiqlik ruhida tarbiyalashi, o‘z Vatani tabiatga va oilasiga bo‘lgan muhabbati;

-keng bilimga ega bo‘lishi, turli bilimlardan xabardor bo‘lishi;

-yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya va pedagogika, yosh fiziologiyasi hamda maktab gigiyenasidan chuqur bilimlarga ega bo‘lishi;

-o‘zi dars beradigan fan bo‘yicha mustahkam bilimga ega bo‘lib, o‘z kasbi, sohasi bo‘yicha jahon fanida erishilgan yangi yutuq va kamchiliklardan xabardor bo‘lishi;

- ta’lim va tarbiya metodikasini egallashi;

- o‘z ishiga ijodiy yondashishi;

- bolalarni bilishi, ularning ichki dunyosini tushuna olishi;

- pedagogik texnika (mantiq, nutq, ta’limining ifodali vositalari) va pedagogik taktga ega bo‘lishi;

-o‘z bilimi va pedagogik mahoratini doimiy ravishda oshirib borishi.

Har bir o‘qituvchi ana shu talablarga to‘la javob bera oladigan bo‘lishiga intilishi shart.

O‘qituvchi jamiyat tomonidan quyilgan talablar bilan bir qatorda o‘z faoliyatida tevarak-atrofidagi kishilar maktab ma’muriyati, hamkasblari, o‘quvchilar va ularning ota-onalari undan nimalarni kutishini ham esdan chiqarmasligi lozim [2].

O‘qituvchining o‘z ishidan nimalarni kutayotganligining o‘ziyoq muhim ahamiyatga egadir, mana shu tariqa kutishlar, garchan jamiyat tomonidan o‘qituvchiga quyladigan talablarga mos kelsada, o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘ladi. Lekin bu talablar hamma vaqt ham bir-biriga mos kelmasligi mumkin. Psixologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarning ko‘rsatishicha xalq ta’limi bo‘limlari va maktab direktorlari o‘qituvchining ayrim xislatlari naqadar muhimligini har xil baholaydilar. Jumladan, xalq ta’limi bo‘limlarining mudirlari o‘qituvchidan birinchi navbatda o‘z fanini yaxshi bilishini va dars berish metodikasini mukammal o‘zlashtirishni talab qilsalar, maktab direktorlari o‘qituvchiga qo‘yiladigan bunday talabalarni uchinchi o‘ringa qo‘yadilar [1].

Ota-onalar o‘qituvchidan uning ish staji va yoshi qanday bo‘lishidan qat’iy nazar, farzandlarini tarbiyalash va o‘qitish mahoratini kutadilar. O‘quvchilar esa o‘qituvchilarni uch xil xislatlari bo‘yicha xarakterlab beradilar. Jumladan, birinchidan o‘qituvchining odamgarchiligi, adolatliligi, sof vijdonliligi, bolalarni yaxshi ko‘rish xislatlari; ikkinchidan - o‘qituvchining sezgirligi, talabchanligi bilan bog‘liq tashqi xislatlari va xulq-atvoriga qarab; uchinchidan—o‘qituvchining o‘z fanini bilishi, uni tushuntira bilishi kabi ta’lim jarayoni bilan bog‘liq xislatlariga qarab xarakterlab beradilar.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishga qo‘yiladigan talablar bilan birga o‘qituvchi shaxsi va uning faoliyatiga nisbatan qo‘yiladigan ijtimoiy talablar ham o‘sib bormoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – T.: “O‘zbekiston”, 2017.
2. Kenjaboyev A.E., Jumayev S.Sh. Boshlang‘ich ta’lim sifati va samaradorligini oshirish: muammolar va yechimlar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – T., 2014.
3. Ҳамзаев Ҳ. Х. Бўлажак Бошланғич синф ўқитувчиларида ижтимоий фаоллик кўникмаларини шакллантиришнинг муҳим омиллари // Халқ таълими. – Тошкент, 2017. №5. 18–21 б. (13. 00. 01; № 17).
4. Т.У Зуфаров, Н.А Хошимова Бошланғич синф ўқитувчиларининг педагогик компетентлиги “Boshlang‘ich ta ’limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari” 3-6 Respublika ilmiy – amaliy anjumani materiallari 2020

SPORT TÚRLERI TEORIYASINÍŃ AYÍRÍM ÓZGESHELIKLERI HAQQINDA TÚSINIK

Sultanbek Toylibaev Muxidovich

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

Ózbekstan, Nókis

E-mail: toylibaev_sultanbek@uzdjtsunf.uz

Tayanısh sózler: sport, sport jarısları , sport háreketi, sport tayarlıǵı sisteması, sport shınıǵıwları, sportshını tayarlaw.

Kalit so‘zlar: sport, sport musobaqalari, sport harakati, sport tayyorgarligi tizimi, sport mashg‘ulotlari, sportchini tayyorlash.

Ключевые слова: спорт, спортивные соревнования, спортивное движение, система спортивной подготовки, спортивные упражнения, подготовка спортсмена.

Key words: sports, sports competitions, sports movement, sports training system, sports exercises, athlete training.

Kirisiw. Sport ingliz tilindegi dáslepki “disport” sóziniń qısqartılıwınan alınǵan bolıp, “oyın-kúlki”, “qızǵıwshılıq” mánisin beredi. Sport - qısqa mánisinde jeke jarıs iskerligi dep túsinilse, keń mánisinde bolsa sol iskerlik tiykarında kelip shıqqan arnawlı tayarlıq hám de onıń normaları menen jetiskenlikleri túsiniledi.

Sport sociallıq qubılıslar sistemasında degenimizde, sport jarısları túsinilip, bul óz gezeginde hár bir sportshınıń maksimal imkaniyatın kórsetiw usılı, sport jetiskenliklerin bahalaw hám salıstırıw, sport tarawındaǵı básekilikti ózine salıstırǵanda basqarıw bolıp tabıladı. Sport jarısları, basqa iskerlik túrleri menen baylanıstaǵı faktor, shaxstı hár tárepleme rawajlandırıwshı hám shólkemlestiriwshi quralı, insan imkaniyatların ańlap jetiw, etalon joqarı kórsetkishlerin dúziwge qaratılǵan ámeliyat túri.

Sport jarıslarınıń maqseti – eń kúshli sportshı hám toparlardı anıqlaw, sport sheberligin rawajlandırıw, dene tárbiya hám ǵalabalıq sporttı úgit-násiyatlaw, sport shólkemleri, trenerler, oqıtıwshılar, sportshılar, arbitrler (tóreshiler) iskerligine haqıyqıy baha beriw bolıp tabıladı.

Izertlewde shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar. Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hám de maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Sport háreketi – sociallıq hárekettiń arnawlı forması bolıp, onı dúziw, rawajlandırıw, saqlaw, sport baylıqların qabıllaw hám almasıw, shaxstı hár tárepleme rawajlandırıw usılı, jámiyetke jumısshı kúshin hám de Watan qorǵawshıların tayarlaydı. Ózbekstanda sport háreketi – ideologiyalıq hám ǵalabalıq tásir kórsetiwshi, insanda milliy sananı tárbiyalaytuǵın quraldıń biri bolıp tabıladı. Sport háreketi tariyxında mına izbe-izlikte, yaǵnıy ǵalabalıq sportı payda bolıp, keyin ala háweskerlik sportı payda bola baslaǵan. Bunnan tısqarı biznes formasındaǵı - professional sportı júzege shıǵarıladı.

Sport tayarlıǵı sisteması – bul bilim, qurallar, usıllar hám sol ortalıqta shólkemlestiriw menen sportshını eń jaqsı dárejede tayarlawdı támiyinlewshi, sonıń menen birge sportshını hár tárepleme tayarlawshı ámeliy iskerlik túri bolıp tabıladı. Sport mektebi sportshılardı tayarlawdıń birden-bir sisteması bolıp, taraw qánigeleri hám wákillerиniń unamlı izleniwge tiykar saladı.

Sport shınıǵıwları – bul sport tayarlıǵınıń bir bólegi bolıp tabıladı. Sport shınıǵıwları arnawlı process bolıp, tańlanǵan sport túri boyınsha, sportshını joqarı kórsetkishlerge iytermelewde, fizikalıq shınıǵıwlar arqalı organizmdi rawajlandırıwda, fizikalıq sapalar hám qábiletlerdi jetilistiriw ushın paydalanılatuǵın arnawlı rejelestirilgen process bolıp tabıladı.

Sportshını tayarlaw – keńlew mánisindegi túsinik bolıp, ol sportta joqarı kórsetkishlerge erisiwge tayarlaw jáne onı ámelge asırıwda barlıq qurallardan paydalanıwdı támiyinlewshi iskerlik bolıp tabıladı.

Ulıwma sport shınıǵıwları sportshını tayarlawda fiziologiyalıq hám psixologiyalıq ózgesheliklerиniń quramalı kompleksin júzege keltirip, nátiyjede "shınıǵıw menen shınıqqanlik", "tayarlıq", "sport formasında bolıw" dárejelerin jaqsılanıwına alıp keledi. "Shınıǵıw menen shınıqqanlik" túsinigi ádette shınıǵıwlar tásirinde sportshı organizminde júz beretuǵın hám de onıń iskerlik qábiletiniń fiziologiyalıq (funkcional hám morfologiyalıq) ózgerisleri mánisin beredi.

Sport shınıǵıwları sisteması – bul sportshılardı tayarlawda beriletuǵın bilimlerdi, principlerdi, usıllardı hám sport kórsetkishlerin sonıń menen birge shınıǵıw procesin basqarıw hám shólkemlestiriwdi ámelge asırıwdıń bir pútinligi bolıp tabıladı.

Sport kórsetkishleri – bul sport uqıpları hám sportshı qábiletiniń qay dárejede ekenligin kórsetip beriwshi hám anıq nátiyje kórsetiwshi faktor. Sportshınıń tayarlıq sistemasın nátiyjeli ámelge asırıwı dawamında sport kórsetkishleri, sportshınıń intalılıǵın anıqlaydı. Joqarı sport kórsetkishi bul maksimal múmkinshiliklerden paydalanılǵanlıǵın kórsetedi.

Sport nátiyjeleri – tańlanǵan sport túrindegi san hám sapa dárejesiniń kórsetkishleri bolıp tabıladı.

Sportshınıń klassifikaciyası – sportshınıń turaqlı xarakteristikası bolıp, málim waqıt ishinde yamasa sport jarıslarında qatnasıwın ulıwmalasqan juwmaǵı bolıp tabıladı.

Sport shaxstıń hár tárepleme rawajlanıwına arnawlı tárizde tásir kórsetip, turmısta zárúr kónlikpelerdiń qáliplesiwine járdem beredi. Ruwxıy, estetikalıq hám intellektual jaqtan ósiwge, shaxsta mártlik, shıdamlılıq, psixikalıq tándarlıq sıyaqlı qásiyetlerin shınıqtırıwǵa járdemlesedi, adamlarda óz ara húrmet, doslıq hám tatıwlıq sezimlerin tárbiyalaydı, óz ara járdem beriw, adamgershilik, hadallıq sezimleri sportta eń zárúrli pazıyletlerden bolıp esaplanadı.

Sport kóńilashar hám ıshqıbazlıq sezimleri menen birgelikte salamatlandırıwshı wazıypasın da atqaradı, onıń salamatlandırıwshı túrleri, demalıw, sharshawdı (stress, utomlenie) shıǵarıwǵa qaratılǵan bolıp, salamat turmıstıń deregi bolıp esaplanadı.

Sporttıń teoriyalıq tiykarları haqqında sóz júriter ekenbiz, dáslep ulıwma teoriya túsinigine toqtap ótiwimiz kerek boladı. Teoriya bul anıq faktlerge tiykarlanıp, tańlanǵan tarawdaǵı qolǵa kiritilgen tájiriybelerdi ulıwmalastıratuǵın, tábiyat nızamlıqların obyektiv túrde kórsetetuǵın hám sol tarawdıń tiykarǵı bilimlerin adam sanasında kórinetuǵın process túsiniledi.

Teoriya – ilimiy bilimniń joqarı forması bolıp, principler hám nızamlıqlar, túsinik hám funkciyaları, metodikası hám qaǵıydaların ulıwmalastırıw hám analiz etiwde, málim tarawdaǵı bilimlerdi bir pútin túsinikke keltiredi. Sport teoriyasınıń haqıyqıylıǵı sport iskerligi ámeliyatında anıqlanadı hám de teoriya menen ámeliyat bir-biri menen bekkem baylanısqan bolıp tabıladı.

Sport teoriyasınıń obyektiv jaǵdayı adam iskerligin social hádiysesi retinde, jarıslardı ótkeriw hám shólkemlestiriw sistemasın, jarıslarda joqarı sport nátiyjelerin kórsetiw hám jeńiske erisiw, usınıń

menen birge densawlıqtı bekkemlew hám adamdı fizikalıq jaqtan ulıwma rawajlandırıw maqsetinde oqıw-shınıǵıw ilajların ótkeriw bolıp esaplanadı.

"Sport teoriyası" kóp funkcionallı jámiyet hádiysesi retinde, dene tárbiya hám sport tarawındaǵı joqarı oqıw orınları hám dene mádeniyatı fakultetlerine arnalǵan oqıw dástúrindegi kólemi boyınsha sportshını tayarlaw sistemasındaǵı sporttıń hár túrli tarawları boyınsha oqıw predmeti bolıp tabıladı.

Sport teoriyasınıń maqseti – pán sıpatındaańlap jetiw, onı sıpatlap beriw, túsindiriw hám obyektiv nızamlardı boljaw, sport iskerligi proceslerin hám kórinislerin, predmetlik dúzilisin úyrenetuǵın jáne social jaǵdaylardı óz ishine alıwı, shólkemlestiriliwi, metodikalıq, fiziologiyalıq hám sport penen baylanıslılıǵın esapqa alıwdan ibarat bolıp tabıladı.

Sport teoriyası gipotezalıq hám deduktivlik yamasa induktivlik-deduktivlik teoriya túrine kirip, bul málim sistema hám emperikalıq (ámeliy tájiriybe) jaǵdayınıń logikalıq baylanıslılıǵına iye process.

Sport teoriyası bir-biri menen baylanısqan predmet hám hádiyseler kompleksinde, sport tarawına tiyisli bilimler sisteması tómendegi tiykarǵı funkciyalarǵa iye: sırtqı kórinisi jaǵınan táriyplewshi, tártipke salıwshı, boljaw etiwshi, alınǵan nátiyjelerdi ulıwmalastırıwshı hám basqalar. Bunnan tısqarı ámeliy hám metodologiyalıq funkciyalar menen parıq etedi.

Sport teoriyası tómendegi elementar bólimlerge ajıratıladı:

1. Dáslepki emperikalıq tiykarları (tájiriybe jolı menen dálillengen) – bul sport iskerligi haqqında tájiriybe dawamında tańlap alınǵan hám teoriyalıq túsindiriwge mútáj maǵlıwmatlar bolıp tabıladı;

2. Dáslepki teoriyalıq tiykarları, ol tómendegi strukturalıq bólimlerge iye:

- kóp jıllıq yamasa keleshektegi iskerlik nátiyjelerin ańlap alıw hám ámeliy qayta dúzilisinde anıq haqıyqattı jarıqqa shıǵarıwshı birlesken forması túsiniledi, bul bolsa ańlap jetken maqsetti óz ishine aladı;
- tiykarǵı principleri dáslepki jaǵdayda kerekli nızamlıqlardı ańlatatuǵın teoriyadan talap etetuǵın maǵlıwmatlar bolıp tabıladı.

3. Dáslepki logikalıq tiykarları – sport teoriyasında sonday túsinik bar, ol hádiyse hám predmetler ózgesheliklerin, tek ilimiy jaǵdayda emes, al ilimiy bilimge shekem bolǵan bilimdi de kórsetedi;

4. Óziniń teoriyalıq bólegi – orınlanǵan shınıǵıwlardan jıynalǵan nátiyjeliliginiń qaldıq áqibetin, túsindiriw hám tastıyıqlawdı óz ishine aladı.

Juwmaqlaw. Solay etip sport túrleriniń teoriyası dep sporttıń áhmiyeti haqqında túsinik beretuǵın nızamlıqları hám tiykarǵı atamalarına jámiyette ámel etiwi, onıń mazmunı hám formaları boyınsha optimal túrde sport tayarlıǵı hám jarıs iskerligin birlestiretuǵın bir pútin sistema bolıp tabıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. 2005. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 238 б.

2. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: 1999. - 318 с.

BASLANǴISH KLASS OQIWSHILARINDA DENE TÁRBIYASI BOYINSHA ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIWDIŃ ÁHMIYETI

Erejepov Islam.Yusupovish
ÓzMDTSU Nókis filialı oqıtıwshısı
Muratov Janbolat Kayrat Ulí
ÓzMDTSU Nókis filialı
Shaxmat tálim baǵdarı 1-kurs studenti

Annotatsiya. Izertlewde dene tárbiyası táliminiń úzliksizliginiń tiykarǵı ideyası hám tiykarları dene tárbiyası quralları hám usıllarınan keń mániste paydalanıp salamatlıq hám salamat turmıs mádeniyatın qáliplestiriw hám jetilistiriw haqqında sóz boladı.

Annotation. The article discusses the main idea and basis of continuing physical education education, the formation and improvement of a culture of health and healthy living, using the tools and methods of physical culture in a broad sense.

Tayanısh sózler: úzliksiz fizikalıq tárbiya, hár qıylı jastaǵı balalar, mádeniyat hám salamat turmıs tárizi.

Kalit so‘zlar: uzluksiz jismoniy tarbiya, turli yoshdagi bolalar, madaniyat va sog‘lom turmush tarzi.

Key words: continuing physical education, children of different ages, culture and healthy lifestyle.

Aktuallıǵı: Salamat turmıs tárizi - bul insannıń ómiri salamatlıǵı qáwipsizligin támiyinlewge xızmet etetuǵın kónlikpelerge ie bolıw tiykarında turmıs iskerligin jolǵa qoyılıwınan ibarat. Bul sonday turmıs tárizi, onda adamlardıń salamatlıǵına tásir etiwshi ziyanlı faktorlar bolmawı kerek. Salamat turmıs tárizin belgilew, sonıń ishinde, belsendi fizikalıq hárekette bolıw, durıs awqatlanıw hám zıyanlı ádetlerden waz keshiw insan salamatlıǵın saqlawda áhmietli orın ieleydi. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabrdegi "Salamat turmıs tárizin keńnen engiziw hám ǵalabalıq sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı PP-6099-sanlı Pármanı tiykarında jámietimizde salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, xalıqtıń, ásirese, jas áwladtıń denetárbiya hám sport penen turaqlı shuǵıllanıwı ushın zaman talaplarına say sharayatlar jaratıwdan ibarat

Izertlewdewdiń maqseti. Ulıwma bilim beriw mákemeleri baslawısh bilimlendiriwden baslap joqarı bilimlendiriw oqıw orınlarına shekemgi dene tárbiyası táliminiń úzliksizligin támiyinlew jaslardı shınıqtırıw, fizikalıq rawajlandırıw, salamatlıq mádeniyatın qáliplestiriwden ibarat.

Bul maqsetke erisiwdiń tiykarǵı quralları - jaslardıń fizikalıq tárbiya menen turaqlı shuǵıllanıwın tanıstırıw, tájiriybeli qánigelerdi jetistiriw, baslawısh klasslardıń dene tárbiyası bilimlendiriwin sistemalı shólkemlestiriw áhmietli.

Dene tárbiyasınıń hárekecheńlikti tárbiyalaw hám dástúriy maqsetleri menen birge fizikalıq hám ruwxiy rawajlanıw, salamat turmis tárizi, fizikalıq shınıǵıwlar menen sanalı, turaqlı shuǵıllanıw talabın qáliplestiriw, adamgershilik, erk hám ádep-ikramlılıq pazıyletlerdi rawajlandırıwga áhmiyet beriw kerek.

Kóplegen izertlewler sonı kórsetedi, fizikalıq belsendilik hám háreketlerdiń dáslepki balalıq dáwirinen baslap optimallastırılgan fizikalıq, psixologiyalıq hám sociallıq tásiri bala rawajlanıwında úlken rol oynaydı.

Dene tárbiyası procesin fizikalıq salamatlandırıw hám sport iskerligin dóretiwshilik túrde ózlestiriw jáne olardı salamatlandırıw, bilim alıw, rawajlandırıw hám tárbiyalıq máselelerdi sheshiwge mólsherlengen. Mısalı, dene tárbiyası baǵdarlamasına tiykarlanıp háreketli oyınlardı hám sport túrlerin rawajlandırıw buǵan mısal bola aladı.

Úzliksiz bilimlendiriw sistemasında dene tárbiyası maqsetin ámelge asırıw dárejeleri tómendegishe tiykarlanadi. Mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinen joqarı oqıw ornına shekem bilimlendiriwdiń hár bir basqıshında shaxstıń fizikalıq mádeniyatı áste-aqırın jańa mazmun hám qatnasıqlar menen bayıp baradı, jańa sapa qırların qabıl etip, tiykarǵı bir pútin elementlerdi saqlap qaladı. Sonıń menen birge shaxstıń fizikalıq mádeniyatınıń rawajlanıwı júzege keliwi ulıwma pedagogikalıq principler izbe-izliginde ámelge asırıladı.

Dene tárbiyası pániniń úzliksiz bilimlendiriw sistemasındaǵı principleriniń tiykarında rawajlanıw ideyaları jatadı, shaxslıq hám belsendilikke qatnas jasaw, oqıw-tárbiya procesin optimallastırıw hám jedellestiriw, zamanagóy psixologiyalıq-pedagogikalıq hám psixologiyalıq-fiziologiyalıq oqıw teoriyaların qollanıw, olardan únemli paydalanıw zárúr.

Pedagogikalıq proceste demokratiyalastırıw hámmeniń hám hár bir talaptıń dene tárbiyası tiykarlarına birdey qatnasta bolıw, balalardıń háreketke bolǵan qábiletin keń mániste ashıwdan ibarat. Pedagogikalıq process hár qıylı metod hám oqıtıw qurallarınan paydalanıp kóplegen psixikalıq hám háreket qábiletlerine ie jaslardı rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Usı múnásibet penen oqıtıwshınıń aldına oqıw-metodikalıq materiallardı keń kólemde ashıw, oqıw hám ásirese sabaqtan tısqarı jumıslardıń forma hám usıllarınıń optimal sáykesligin, milliy hám regionallıq dástúrlerdi esapqa alǵan halda, turmıs tárizi kónlikpelerin qáliplestiriw hám dene tárbiyasın tárbiyalawdı keńnen alıp barıw zárúr.

Dene tárbiyasınıń úzliksiz bilimlendiriw sistemasına jedel qatnas mazmunı sonnan ibarat, bul qatnas jaslardı tek ǵana tayar bilim hám kónlikpelerdi ózlestiriwge emes, al dene tárbiyası-salamatlandırıw jumısı usılların ielewge, oqıwshılardıń pánge qızıǵıwshılıǵın hám dóretiwshilik imkaniyatların rawajlandırıwǵa itibar qaratıladı.

Dene tárbiyası mazmunın rawajlandırıwdı intensivke ótkeriw áhmietli bolıp esaplanadı sebebi onıń mazmunı belsendi qatnas principlerine tayanadı. Bul principler oqıw-tárbiya procesinde shaxstıń

hár tárepleme rawajlanıwı, denetárbiya, salamatlandırıw hám sport jumısında ózin-ózi ańlaw, sonday-aq, salamat turmıs tárizin qáliplestiriwge baǵdarlanǵanlıǵı menen tiykarlanadı.

Fizikalıq aktivlilik olardıń hárekesheńlikke mútájligin qanaatlandırıwda, balanıń joqarı nerv sisteması jumısın jetilistiriwde hám ásirese mektep turmısına tayarlawda úlken járdem beredi.

Baslawısh klass oqıwshıların mektepte úzliksiz tárbiyalaw hám bilim beriwden gózlengen maqset tómendegiler:

- oqıwshılardıń fizikalıq shınıǵıwlarǵa qızıǵıwshılıǵın tárbiyalaw tiykarında turaqlı shuǵıllanıwǵa tartıw, háreket qábiletin rawajlandırıw;

- kún tártibinde fizikalıq shınıǵıwlardıń áhmiyeti haqqındaǵı bilimlerdi tereńlestiriw, fizikalıq shınıǵıwlar menen erkin shuǵıllanıwı, bos waqıtta hám dem alıwda qolaylı qural hám usıllardan paydalanıw, qáddin natuwrı ósiwiniń aldın alıw;

- azanǵı gigienalıq gimnastikani óz betinshe orinlaw, imkanı barınsha suwda júziwdi yamasa suwda ózin tuta biliw kónlikpesin iyelewi;

- jańadan belgilengen testleri boyınsha dáslepki basqısh tapsırmaların orınlaw,

talqılap tastıyıqlanǵan jarıslarda belsene qatnasıw.

Juwmaq. Baslawısh bilimlendiriwde tálim-tárbiya sapası-nátiyjeliligi qanshelli joqarı bolsa, oqıwshılardıń keleshektegi bilim alıw dárejesiniń jaqsılanıwına tiykar boladı. Balalardıń fizikalıq tárbiya menen turaqlı shuǵıllanıwı olardıń keselliklerge shatılıwınıń aldın aladı, olardıń aqılıy iskerligine járdem beredi, rawajlandıradı, shınıqtıradı, watan qorǵawında jaqsı nátiyjelerge erisiwlerinde kerekli qábiletlerdi qáliplestirediBul baǵdarda biz joqarıda usınıs etken táriyipli baǵdarlar hám basqıshlar bilimlendiriw processlerin engiziw maqsetke muwapıq. Baslanǵısh bilimlendiriwdiń úzliksizligin támiyinlew, tálim-tárbiya processlerin logikalıq hám izbe-iz shólkemlestiriw bilimlendiriwdiń tómengi bóliminde úlken áhmietke ie hám bilimlendiriwdiń perspektivasın belgileydi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son Farmoni.

2. Usmanxodjaev T.S., Bayturaev E.I., Pedagogicheskie aspekt fizicheskogo sovershenstvovaniya detey i molodeji v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu, Fansportga, 2017 g., №4, s.3-6. 374

3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariy asoslari. T: 2005-125b.

4. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O‘quv qo‘llanma. T.:2011-223b.

5. T.S. Usmonxo‘jaev, K.Sh. Rahmonova, X.K. Berdieva Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya bo‘yicha uzluksiz ta’lim, Fan-sportga, 2021 y., №1, 43-45b.

MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA O‘RGATISH METODLARI

Djumaniyazova Tamara
Dotsent v.b
O‘zDJTSU Nukus filiali
Gulmurzayeva Zulfizar
Mansurova Shaxnoza.
O‘zDJTSU Nukus filiali badiiy gimnastika 3-kurs

Annotatsiya: Gimnastika mashg‘ulotni tashkil etish metodlari haqida so‘z yuritilgan, Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida xal etiladigan aloxida vazifalar har bir aniq holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Ka’lit so‘zlar: gimnastika. mashg‘ulot, tayyorgarlik, mashqalar, o‘rganish, o‘rgatish.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida xal etiladigan aloxida vazifalar har biri aniq holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi. Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo‘lib, ular gavda aloxida qismlarining oddiy harakatlari, sodda shakl ish xolatlaridan (asosiy shakl ish, osilish tayanishdan) to jismoniy va harakat qobilyatlarni maksimal ishga solish bilan bog‘liq

bo‘lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha (masalan, xalqlarda qo‘llarni ikki yonga uzatib tayanish, chalishtirish, shaklnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun ba’zi bir mashqlarni o‘rganish oson ko‘chadi. Bu mashqlarni o‘zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko‘rish yoki nomlarini eslab qolishning o‘zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarni o‘rganish esa uzoq muddat mashg‘ulot qilish bilan bog‘liq bo‘ladi. Aniq gimnastika mashqini o‘rgatishni shartli suratda o‘zaro nixoyatda bog‘liq bo‘lgan uch bosqichga bo‘lish mumkin. Birinchi bosqich – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur xosil qilishdan (boshlang‘ich ta’minotdan) iborat bo‘lib, bunday tasavvur xar qanday harakat faoliyatini ongli o‘zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to‘g‘risidagi (uning shakli, ko‘lami, tasir yo‘nalishi, aloxida xolatlari va xokazolar to‘g‘risidagi) dastlabki ma’lumotlar va shug‘ullanuvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo‘lajak harakat faoliyatining dastlabki mashg‘ulot shakli tuzilishini ta’minlovchi umumiy bog‘lanishlar qaror topadi. Ikkinchi bosqich – bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o‘rganish). Bu bosqichda murabbiy bilan shug‘ullanuvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o‘laroq mashq xaqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barxam beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta’minlanadi. Uchinchi bosqich – harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko‘nikma darajasiga etkazib, shu tufayli shug‘ullanuvchi mashqlarni shaklli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi. Mashqni o‘rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o‘zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgarigi mashqdagiga o‘xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarini bajarishga; ijro sharoitini o‘zlashtirishga, masalan, mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o‘zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirilib bajarilishga qaratilishi mumkin.

Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o‘rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti shug‘ullanuvchining tayyorgarlik darajasini aniq baxolashdir. Bunda shug‘ullanuvchining potentsial imkoniyatlari quyidagi ko‘rsatkichlarga binoan

baholanadi;

- harakat tayyorgarligi o‘zlashtirilgan harakatlarining xajmi va xarakteri,

harakatlarni o‘rganishdagi turli qiyinchiliklar, shug‘ullanuvchida yangi harakatlardagiga o‘xshash harakat tajribasining mavjudligi;

- jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o‘rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan xislatlarning kamolot darajasi);

- psixik xislatlarining (shug‘ullanuvchilarning dadilligi, qatiyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo‘r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay darjada rivoj topgani.

- Shug‘ullanuvchining qobiliyatini baxolash jarayoni ayni choqda qanday mashq o‘rganayoganligiga bog‘liq. Gimnastika mashqlari esa nixoyatda xilma- xil, shuning uchun yangi harakat o‘rganaliyotgandagi xar bir aniq xolda shug‘ullanuvchining imkoniyatlarini aniqlash o‘zgartirib borish mumkin.

Ikkinchi shart – o‘rgatish mashg‘ulot shaklini harakat tuzilishini taxlil qilish va shug‘ullanuvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish o‘qitish mashg‘ulot shakli algoritmik topshiriq chiziqli yoki tarmoqli mashg‘ulot shakl tarzida yoziladi.

Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablashib borgan sari o‘rgatish mashg‘ulot shakllarining samaradorligi xam ortib boradi.

Uchinchi shart – mashqni o‘zlashtirish jarayonini moxirlik bilan boshqarish. Buni murabbiy shug‘ullanuvchi faoliyatini taxlil qilish xamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va tekshiruv topshiriqlarini tanlash asosida amalga oshiriladi.

To‘rtinchi shart - tegishli sharoit va o‘quv vositalarining mavjud bo‘lishi.

Bunga quyidagi: mashg‘ulot joyi (guruh xonasi, zal maydoncha), asosiy va yordamchi jixozlarlar, metodik o‘quv vositalari (jaikkillar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta’lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va xokazo), texnikaviy ta’minlash vositalari kino va fotoapparatlar, o‘lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va xokazo turidagi asboblar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktafonlar va xokazolar kiradi. O‘rgatishning didaktik printsiplari. Gimnastikada o‘quv jarayonini tashkil etishda o‘rgatishning didaktik printsiplari asosiy faoliyat qo‘llanmasi xisoblanadi. Onglilik va faolilik printsiplari. Gimnastika mashqlari sportchining jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo‘yadi. Yangi mashqlarni o‘zlashtirish

jarayonidagi onglilik va faolilik metodi shug‘ullanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o‘rganishni, qo‘yilgan vazifani xal etishda qiziqib va ijodiy munosabatda bo‘lishni tarbiyalashni talab etadi. O‘qish jarayonida harakat ko‘nikmalarini ongli o‘rganib olishlari uchun shug‘ullanuvchilarga quyidagilarni o‘rgatish darkor.

- O‘z faoliyatining natijalarini baxolash;
- turli (og‘zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) metodlardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash;
- yangi xarkatni o‘zlashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan turli qiyinchiliklarni engish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o‘zlashtirish rejalarini tuzish;
- murabbiyga mashg‘ulotni tashkil etishda va o‘rtoqlariga harakatni o‘rganishda yordam berish.

Ko‘rgazmali metodi. O‘rgatish ko‘rgazmali bo‘lishiga erishish uchun murabbiy quyidagi bir qancha vosita va buyumlardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kino tasvir va foto tasvirlarni, rasmlar, jaikkillar va “etalon” modellarini ko‘rsatish;
- ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og‘zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash;
- qo‘shimcha signallar ishlatish (fazadagi orentirlar, xarkatlarga ovoz bilan jo‘r bo‘lib oxista ko‘tarib yuborish va qo‘l tekizib qo‘yish);
- Trenajyor qurilmalaridan, odam gavdasi modellarida va xokazolarda o‘rganilayotgan mashq yoki uning elemntlari texnikasini ko‘rsatib berish;
- Aloxida xolatlarni maxsus to‘xtatib ko‘rsatish, taxlil qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e’tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik metodi. Shug‘ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks xolda shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotlarda qiziqmay qo‘yadilar. Biroq osonlik metodi sportchilarni qiynichiliklarni o‘rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi. Murabbiy o‘quvichlarning nimaga qodirligini, ularning aniq mashqlarini o‘zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o‘rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun shug‘ullanuvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, qo‘lida etarlicha kuch bo‘lishi, dadillik va qat’iyatlilik singari ko‘p xislatlar xosil qilingan bo‘lishi, zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq shug‘ullanuvchi uchun osonligini ko‘rsatadigan o‘lchov bo‘ladi.

Osonlik metodi didaktikaning ma’lumdan noma’lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga degan qoidalari bilan chambarchars bog‘liq. Muntazamlilik printsiplari. Quyidagilarni o‘z ichiga oladi;

- harakat faoliyatini o‘rganishda muayyan izchillik bo‘lishini:
- turli harakat vazifalarini xal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o‘rganishni;
- shug‘ullanuvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so‘ndirmaslik maqsadida o‘rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab borishni nazarda tutadi.

Foydalangan adabiyotlar

4. T.Djumaniyazova. Yosh badiiy gimnastikachilarni xoreografik mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish - Ilim hám jámiyet Ilimiy-metodikalıq jurnal, 2023 yil – 2-san 72-76-betler.

5. T.Djumaniyazova - Analysis of the features of physical fitness in rhythmic gymnastics - O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2023 – 4-bet.

6. T.Djumaniyazova, Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий педагогик зарурияти сифатида - Вестник физической культуры и спорта Научно-методический журнал. №3 Нукус–2024. 59-63b.

7. T.Djumaniyazova. Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy Axborotnomasi Ilmiy-amaliy jurnal № 5(9) 2024 . 239-241 b.

VOLEYBOLDA OYÍN TEXNIKASÍ HÁM ONÍŃ TIYKARLARÍ

T.T.Naubetullaev – oqıtıwshı, A.B.Qaypanov – student
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

ANNOTACIYA

Voleybol óz mánisi, mazmunı hám ayrıqshalıǵı menen basqa sport oyınlarınan parıq qıladı. Maqalada voleybolda oyın texnikası hám onıń tiykarları haqqında sóz baradı.

Tayanısh sózler: voleybol, sport, oyın texnikası, oyın texnikası tiykarları, texnikanıń tiykarǵı bólimi, texnikanıńdetalları, texnikalıq háreketler, tayarlıq fazası.

АННОТАЦИЯ

Волейбол отличается от других видов спорта своей сущностью, содержанием и особенностями. В статье рассматривается техника игры в волейбол и ее классификация.

Ключевые слова: волейбол, виды спорта, техника игры, классификация техники игры, основная часть техники, детали техники, технические действия, подготовительный этап.

ABSTRACT

Volleyball differs from other sports in its essence, content and features. The article discusses the technique of playing volleyball and its classification.

Key words: volleyball, sports, game technique, game technique classification, main part of technique, technique details, technical actions, preparatory stage.

KIRISIW. Voleybol óz mánisi, mazmunı hám ayrıqshalıǵı menen basqa sport oyınlarınan parıq qıladı. Voleybol oyını salıstırmalı kishi bolǵan, yaǵnıy ortasınan teń ekige bólingen 18x9 metrli tuwrı múyeshli tórtmúyesh formasındaǵı maydanshada ámelge asırıladı. Zamanagóy voleybol hár qıylı oyın ilimiy tájiriybeleri hám taktikalıq kombinaciyalarǵa asa bay bolıp, oǵada úlken kúsh hám tezlikte ótedi. Sonlıqtan, voleyboldıń joqarıda atap ótilgen ayrıqsha qásiyetleri oyınshılardan jetilisken rawajlanǵan texnikalıq sheberlik talap etedi. Jarıs oyınlarında texnikalıq sheberlik qanshelli keń hám sırtqı tásirlerge salıstırǵanda jetilisken qáliplesken bolsa, sonshelli jeńisti qolǵa kiritiw múmkinshiligi kóp boladı.

Oyın texnikası - bul bir waqıttıń ózinde izbe-iz hám arnawlı bir maqsetli tártipte atqarılatuǵın qánigelestirilgen háreket yamasa háreketler kompleksi bolıp tabıladı. Oyın texnikası - háreketti anıq, tez, jeńil, jaǵdayǵa muwapıq, kem kúsh sarıplap joqarı nátiyjede orınlawǵa mólsherlengen bolıwı kerek.

«Texnika» termini grekshe (tehnus) sóz bolıp, júdá keń mániste paydalanıladı hám qaraqalpaq tilinde «kórkem óner» túsinigin ańlatadı. Biziń eramızǵa shekemgi 776-jıldan baslap hár 4 jılda Greciyadaǵı Olimp tawlarınıń eteginde jaylasqan Olimp awılında Quday Zevs húrmetine ótkeriletuǵın bayram jarısları qatnasıwshıları 2 dóńgelekli arbashada báyge, músh lasıw, besgúres sportı boyınsha óz ónerlerin (texnikasın) kórsetken. Qızıǵı sonda, hár bir qatnasıwshı jarıstan aldın óz qáddi-qáwmetin, bulshıq etlerin qáliplesken ligi hám basqa sol sportqa tiyisli páziyletlerdi kórsetiwi usı jarıstıń shártlerinen biri bolǵan. Sonday eken, arnawlı bir sport túri menen shuǵıllanıw nátiyjesinde adamnıń qáddi-qáwmeti, bulshıq etleri hám organizmniń barlıq organları qáliplesedi, sonlıqtan sportshınıń texnikalıq uqıbı, kórkem ónerińiń rawajlanıwları támiyinlenedi.

Texnikaǵa tiyisli barlıq qurallar bar (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sholan, saat hám taǵı basqa), olardıń texnikalıq pasportı bar bolıp, bunday jaǵdayda usı quraldıń texnikalıq kórsetkishleri hám ólshemleri berilgen boladı. Sportta da arnawlı bir háreket qánigeliginiń ayrıqsha texnikalıq kórsetkishleri, ólshemleri hám onı orınlawda qáliplesken texnikalıq rejimi bar bolıp tabıladı.

Voleybol oyını texnikası oyındı alıp barıw ushın zárúr bolǵan háreket usılları kompleksinen ibarat bolıp esaplanadı. Háreketler texnikası hár qıylı jaǵdaylarda maqsetke muwapıq, nátiyjeli háreket etiw menen bahalanadı. Oyındaǵı hár bir texnikalıq usıldı orınlaw bir-biri menen ajıralmas baylanısqan háreketleniw sistemasınan dúziledi. Háreket texnikası háreket wazıypaların arnawlı bir usıl menen sheshiw ushın zárúr hám jetkilikli bolǵan hárekettiń dinamikalıq hám kinematik qásiyetleri bolıp tabıladı (kúshlerdiń arnawlı bir izbe-izligi, gewdeniń ayırım bólimleri ortasındaǵı muwapıqlıq hám sol sıyaqlılar).

Texnikanıń tiykarǵı bólegi - belgili bir hárekettegi tiykarǵı mexanizmnıń eń zárúrli hám sheshiwshi bólegi bolıp tabıladı. Texnikanıń tiykarǵı bólegin orınlaw qısqa waqıt aralıǵında úlken kúsh sarıplanıwı menen ańlatpalanadi.

Texnikanıń detalları–hárekettiń tiykarǵı mexanizminiń buzbaytuǵın ekinshi dárejeli ayırmashılıǵı. Texnika detalları túrli sportshılarda hár qıylı bolıp, bul olardıń morfologik hám funkcional imkániyatlarına baylanıslı boladı.

Texnikalıq háreketlerdi orınlawda háreketlerdiń waqıt tárepinen belgili bir fazaları parıq qıladı. Ádette, háreketlerdiń úsh fazasi: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı fazaların belgilep qoyıw múmkin.

Tayarlıq fazasınıń áhmiyeti háreketti bas fazada orınlaw ushın qolay sharayat jaratıwdan ibarat. Bul sharayatlar juwırıp keliw, sekiriw, aylanba háreketlerdi (tosıq qoyǵanda, toptı oyınǵa kirgizgende, húјim soqqısın beriwde) orınlaw menen jaratıladı. Tiykarǵı fazadaǵı háreketler tikkeley tiykarǵı háreket wazıypaların sheshiwge qaratıladı. Biodinamik qarastan qaraǵanda bul fazadaǵı eń zárúrli zat háreketlendiriwshi kúshlerden tiyisli jaǵdayda, tiyisli jóneliste nátiyjeli paydalanıwdan ibarat boladı.

Juwmaqlawshı fazadaǵı háreketler dene teń salmaqlılıǵın saqlaw maqsetinde sónip baradı yamasa keskin tormozlanadı. Voleybol júdá dinamikalıq oyın bolǵanlıǵı sebepli voleybolshı hár qıylı texnikalıq usıllardı iyelewi, oyın jaǵdayınan kelip shıqqan halda olardı tańlap alıwı hám onı tez, anıq orınlawı kerek. Bul bolsa oyınshınıń texnikalıq sheberligin belgileydi.

Joqarı texnikalıq sheberlik belgileri tómendegiler menen belgilenedi:

- háreket usıllarınıń anıq hám nátiyjeli atqarılıwı;

-kesent beretuǵın faktorlar (sharshaw, sırtqı sharayattıń unamsız tásirleri) bar ekenliginde háreketlerdiń atqarılıw turaqlılıǵı;

- qarsılas háreketlerine qaray juwap háreketlerin tańlaw, olardı qayta qurıw hám bunda háreket bólimlerin basqara alıw;

- usıllardıń atqarılıw isenimliligi.

Voleybol rawajlanıwınıń túr-túrli dáwirlerinde texnikalıq háreketlerdi orınlaw usılları, talapları, forması, mazmunı ózgeredi hám rawajlanıp baradı. Texnikalıq usıllardıń ózgeriwine oyın qaǵıydalarınıń ózgeriwi, taktik háreketlerdiń rawajlanıwı, oyınshılar fizikalıq tayarlıǵı dárejesiniń artıp barıwı tiykarǵı sebep boladı. Húјim hám qorǵawdaǵı oyın dinamikasınıń ósiwi, háreketler potencialınıń asıp barıwı, húјim hám qorǵawdaǵı kombinaciyalar arsenalınıń keńeyiwi da texnikalıq usıllardı jańarıwǵa yamasa qayta qurıwǵa sebepshi boladı.

Sonday bolsa da, oyın texnikasında paydalanılatuǵın usıllardıń bunnan da nátiyjelilew múmkinshilikleri joq dep bolmaydı. Maman sportshılardıń funkcional hám fizikalıq múmkinshilikleri oyın texnikasına jańa, aldıńǵı usıllardı kiritiw hám onı ámelge asırıw ushın múmkinshilik jaratadı.

Oyın texnikasın xarakteristikalaw - olardıń forması, mazmunı, qollanılatuǵın usıllardıń nege mólsherlengenligi, háreketlerdiń bir-birine baylanıslılıǵı, háreketlerdiń kinematik hám dinamikalıq dúzilisine qaray belgili toparlar hám bólimlerge ajıratılıwı bolıp tabıladı.

Voleybol texnikası eki úlken bólim: húјim hám qorǵaw texnikalarına bólinedi. Óz gezeginde, joqarıdaǵı bólimler de texnikalıq usıllardıń forması hám mazmunına qarap bir qansha toparlarǵa bólinedi. Hár bir toparda texnikalıq háreketlerdiń ayrıqsha orınlaw usılları ámelde boladı.

Ádebiyatlar

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vısshix uchebnıx zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
2. Tabınbaev B.A., Naubetullaev T.T. Voleyboldı úyretiw metodikası. // Sport iskerligi (voleybol) qánigeligi, joqari oqıw orınları dene tárbiya tálim baǵdarınıń studentleri ushın sabaqlıq. T.: **“**METODIST NASHRIYOTI” 2023. – 68b.
3. Ayrapetyanc L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyası hám uslubiyati. // Oliy óquv yurtlari uchun darslik. T.: Fan hám texnologiya. 2012. - 208 b.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun óquv qóllanma. Qayta ishlańan hám tóldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.
5. Sportivnıe igrı: Texnika, taktika, metodika obucheniya. // Ucheb. dlya uchach. koll. i akad. lic. Pod red. L.R.Ayrapetyans. T.: Ilm Ziyo, 2012. - 277 s.

ХАРАКТЕРИСТИКА БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Авезбаев Азиз Хайдарович
Ассистент кафедры спортивных игр Нукусского филиала Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта

Аннотация – Рассмотрены основные виды бросков, начиная от простых механических аспектов и заканчивая техническими тонкостями, благодаря чему обеспечивается понятное представление о том, как выполняются в баскетболе различные броски, и в чем заключаются их ключевые моменты. Особое внимание уделяется анализу технических аспектов бросков, таких как положение тела, распределение веса и движение конечностей. Это позволяет глубже понять, какие факторы оказывают влияние на точность и успешность бросков в баскетболе.

Ключевые слова – баскетбол, тренировка, соревнование, спорт, тренировка, техника, развитие, игра, мастерство, скорость.

Annotatsiya – Uloqtirish asosiy turlari ko’rib chiqiladi, oddiy mexanik jihatlardan boshlab va texnik nozikliklar bilan yakunlanadi, bu basketbolda turli uloqtirishlar qanday amalga oshirilishi va ularning asosiy nuqtalari nimada ekanligi haqida aniq tasavvur beradi. Tana holati, vazn taqsimoti va oyoq-qo’llarning harakati kabi uloqtirishning texnik jihatlarini tahlil qilishga alohida e’tibor beriladi. Bu basketbolda zarbalarning aniqligi va muvaffaqiyatiga qanday omillar ta’sir qilishini yaxshiroq tushunishga imkon beradi.

Kalit so‘zlar – basketbol, mashg’ulot, raqobat, sport, tayyorgarlik, texnika, rivojlanish, o’yin, variant, tezlik.

Abstract- The main types of shots are covered, from the simple mechanical aspects to the technical subtleties, providing a clear understanding of how the various shots in basketball are performed and their key points. Particular attention is paid to analyzing the technical aspects of throws, such as body position, weight distribution and limb movement. This provides a deeper understanding of the factors that influence the accuracy and success of basketball shots.

Keywords- basketball, training, competition, sport, training, technique, development, game, skill, speed.

Баскетбол, как динамичный и захватывающий вид спорта, требует от игроков высокого уровня техники и физической подготовки для успешного выполнения бросков.

Характеристика бросков в баскетболе – это сложное сочетание технических аспектов и физических навыков, которые влияют на результативность игры.

Броски в баскетболе включают два основных элемента: точность и сила. Точность бросков зависит от техники исполнения, а сила важна при попытке преодолеть сопротивление соперника и достичь кольца. Броски бывают двух- и трехочковыми, а также свободными.

Техника броска становится ключевым элементом в анализе эффективности игрока в баскетболе. Отрабатывание механики движения, начиная от корректной постановки ног и заканчивая точным пуском мяча, играет решающую роль в достижении успеха. Стабильность тела, правильная позиция рук и управление движением – все это важные аспекты технической стороны броска.

Биомеханика броска играет решающую роль в его эффективности. Элементы такие как ангуляция, момент инерции и центр массы оказывают влияние на траекторию мяча. Правильная координация движений тела при броске существенно повышает точность и вероятность успешного попадания.

Угол броска имеет прямое воздействие на точность и результативность бросков. Выбор оптимального угла зависит от множества факторов, включая дистанцию до кольца и позицию защитника. Это взаимодействие между углом броска и расстоянием к кольцу является ключевым элементом успешного забрасывания мяча.

Сила броска также несет важное значение в контексте баскетбольных бросков. Способность точно дозировать силу в зависимости от ситуации и дистанции к кольцу – важный элемент, который требует как технической изысканности, так и физической подготовки. Сбалансированная сила броска является неотъемлемым компонентом игры на высоком уровне.

Если говорить о существующих ныне видах основных базовых бросков, то их сегодня существует шесть:

- двухочковый бросок (игрок совершает бросок в кольцо с расстояния, при котором его ноги находятся внутри линии трехочкового круга. Если мяч проходит через кольцо, команда зарабатывает два очка);
- трехочковый бросок (баскетболист выполняет бросок из-за линии трехочкового круга. Если мяч попадает в кольцо, команда получает три очка. Этот вид броска часто применяется для увеличения счета команды, особенно когда игрок находится на достаточном расстоянии от кольца);
- свободный бросок (спортсмен имеет право на свободный бросок, когда его нарушают при выполнении броска в атаке или когда команда совершает определенное количество нарушений в защите. Игрок стоит на линии свободных бросков и пытается забить мяч в кольцо без препятствий);
- лейап/layup (этот вид броска выполняется игроком, приближающимся к кольцу с небольшого расстояния. Игрок уверенно направляет мяч в кольцо, минуя соперников. Прием обычно используется в ситуациях, когда атакующий остается один на один с защищающим игроком или при попытке быстро пробежать поле);
- хук-бросок (спортсмен выполняет бросок, поднимая мяч над головой и кидая его с вращением в сторону кольца. Этот вид броска позволяет игроку преодолеть рост защищающего игрока. Его обычно используют бигмены в ближней зоне кольца);
- бросок «из-под корзины» (Игрок забивает мяч в кольцо, заскакивая и кидая мяч прямо в кольцо с силой. Этот бросок является мощным и зрелищным методом забивания очков и часто используется игроками с хорошей физической подготовкой).

Перечисленные виды бросков являются базовыми. В реальной игре баскетбола игроки могут использовать различные вариации этих бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Современные технологии, такие как виртуальная реальность и анализ данных, внедряются в тренировочные программы для более эффективного изучения и улучшения бросков. Аналитика позволяет тренерам и игрокам выявлять слабые стороны и разрабатывать индивидуальные программы тренировок, тем самым улучшать тактические идеи и характеристики самих игроков.

Технические детали бросков также включают в себя работу с мячом, начиная с его подготовки перед броском и заканчивая последующим контролем во время полета. От умения обрабатывать мяч зависит не только точность броска, но и возможность игрока адаптироваться к изменяющимся условиям на игровом поле.

Психологический фактор играет важную роль в процессе броска. Концентрация, уверенность и способность управлять стрессом влияют на эмоциональное состояние игрока и, следовательно, на результативность его бросков.

Физическая подготовка игрока оказывает влияние на характеристики бросков в баскетболе. Гибкость, выносливость и координация движений играют важную роль в успешном выполнении технически сложных бросков.

Силовая тренировка, направленная на укрепление мышц и улучшение физической выносливости, способствует лучшему контролю над мячом и обеспечивает стабильность в момент броска.

Объединение технических и физических аспектов бросков в баскетболе требует от игрока не только высокого уровня мастерства, но и постоянной тренировки.

Поддержание и совершенствование технических навыков и физической формы через регулярные тренировки становится неотъемлемой частью подготовки профессионального баскетболиста.

Характеристика бросков в баскетболе представляет собой интересный исследовательский путь, где взаимодействие технических и физических аспектов формирует основу успеха в этой захватывающей игре.

Непрерывная и усердная работа над совершенствованием навыков и поддержание высокого уровня подготовки становятся стержнем для достижения выдающихся результатов в мире баскетбола.

В любом случае, броски в баскетболе представляют собой сложный аспект игры, включающий в себя технические, психологические и тактические аспекты. Однако, необходимо помнить, что эффективность бросков зависит от внимания к деталям и постоянной тренировки.

В статье рассмотрены различные техники бросков в этом виде спорта. Автор углубляется в детали и характеристики различных видов бросков, предоставляя обширный обзор не только базовых элементов, но и более сложных аспектов этого важного навыка.

Литература

1. БАСКЕТБОЛ. СТРИТБОЛ Учебно-методическое пособие. Авторы: В. Ф. Ишухин, С. И. Гончаренко, И. Г. Калинцева, Е. А. Ишухина. Рецензенты: Доктор педагогических наук, профессор профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Ивановского государственного университета (Шуйский филиал) М. А. Правдов

2. Кривцун, В. П. Содержание и методика занятий стритболом с оздоровительно-рекреативной направленностью : методические рекомендации / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов, Е. П. Сафронова ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта. – Витебск, 2010. – С. 5–24.

3. Бузляков, Н. А. Стритбол – одна из форм формирования здорового образа жизни студентов / Н. А. Бузляков, Е. Е. Кострыкина, И. И. Ларченко // Здоровый образ жизни : сборник статей. – Минск : Белорусский государственный университет, 2004– . Вып. 6 / [редколлегия: В. М. Киселев (ответственный редактор), В. А. Коледа, С. В. Макаревич]. – 2008. – С. 155–157.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ГАНДБОЛУ

Тлеуов Б.
ассистент-преподаватель
Нукусский филиал Узбекского Государственного университета физической культуры и спорт,
Жолдасбаев Р.
Нукусский филиал Узбекского Государственного университета физической культуры и спорт, студент 1-курса по специальности Гандбола

Аннотация Построение подготовки студенческих команд по гандболу должно основываться на информации о специфике их соревновательной деятельности. Основной целью исследования явилось изучение количественных характеристик соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу. В статье представлены также результаты сравнительного анализа показателей соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу и команд более высокой квалификации. Количественные показатели соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу определяют основную направленность содержания тренировочных занятий.

Ключевые слова: гандбол, студенческий спорт, соревновательная деятельность.

ВВЕДЕНИЕ

За последнее время в гандболе отмечается значительная интенсификация игры [2, 4]. Это выражается в непрерывной активности спортсмена в игре, росте общего объема атакующих и защитных действий, в повышении скорости передвижения и выполнения приемов с мячом, в улучшении качества игры без мяча, в более напряженной борьбе каждого спортсмена в любом игровом эпизоде. Все это свидетельствует о том, что современный гандбол предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям организма спортсменов [4]. Участвуя в соревнованиях, гандболист совершает объемную и интенсивную двигательную работу – в атаке, защите и переходах (Тхорев В.И., 2000).

Студенческий гандбол при сохранении общей структуры и содержания соревновательной деятельности отличается несколько иным уровнем подготовленности студентовспортсменов [1]. Студенческая команда отличается динамичностью своего состава – каждый год в нее вливаются

студенты 1 курса и заканчивают играть выпускники вузов. Уровень квалификации в команде студентов-спортсменов – от мастеров спорта до спортсменов, не имеющих спортивных разрядов. В соответствии с этим уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности могут существенно различаться. Об этом также свидетельствуют данные и других авторов (Гарягдыев Г.Г., Германов Г.Н., 2008; Рыбаков Г.П., 2004). Поэтому для планирования структуры и содержания подготовки студенческих гандбольных команд необходимо уточнить содержание и количественные показатели соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Собственно перемещения гандболистов включают в себя ходьбу, бег с остановками, изменением направления и ритма движения, рывки на короткие отрезки 3-6 м, ускорения до 16-18 м, прыжки, падения в борьбе за мяч и при выполнении бросков по воротам. При стремительном переходе в нападение и от нападения к защите своих ворот гандболист может совершать до 17 рывков и 48 ускорений, преодолевая при этом до 25% всего покрываемого за игру расстояния. При этом передвижение на высокой скорости сочетается с ведением, ловлей, передачами и бросками мяча в ворота соперника, в большинстве случаев при активном силовом противодействии со стороны соперников, тем самым повышая требования к высокой координации и точности движений. В нападении против организованной зонной защиты игроки чаще всего перемещаются короткими рывками по 3-8 м при выходе для получения мяча, уходе от опеки защитника и при атаке ворот и преодолевают в среднем за одну игру до 670 м. Передача мяча в гандболе выполняется на близкое, среднее и дальнее расстояние. Передача мяча выполняется разнообразными приемами, чаще одной рукой, находящемуся в движении партнеру, с короткой и средней амплитудой движений и с различной скоростью. Выполнение передачи мяча связано с расчетом во времени и расстоянием, с проявлением большой точности и избирательности.

Броски мяча в ворота выполняются одной рукой и преимущественно с максимальной силой. Характерной особенностью бросков мяча в ворота является энергичная и координированная работа двигательного аппарата – туловища, ног, рук. Движение выполняется игроком быстро, с большой и средней амплитудой и требует очень четкой внутримышечной координации. Выполняя защитные функции, игроки перемещаются приставным шагом в стойке защитника, короткими рывками по 4–6 м, преодолевая, в среднем, до 640 м. Эти рывки сочетаются с резкими остановками и блокированием соперника, характеризуются высокой начальной скоростью и разнообразием технических приемов. В защите спортсмен должен иметь хорошую реакцию, высокую подвижность, чтобы нападающий не смог его обойти после выполнения обманного движения. Передачи и броски мяча в ворота используются в нападении против организованной защиты. В процессе одной игры гандболист может выполнять в среднем 24 передачи и 8 бросков в ворота. Количество передач и бросков мяча в ворота распределяются между игроками неравномерно: – полусредние игроки в среднем 31 передача и 6 бросков; – крайние игроки в среднем до 9 передач и 6 бросков; – линейные игроки в среднем до 18 передач и 2 бросков;

центральные игроки (разыгрывающие) в среднем до 48 передач и 10 бросков. Эти показатели характеризуют специфические игровые функции того или иного спортсмена в команде, которые, в свою очередь, зависят от его способностей и уровня спортивной квалификации. Сравнение полученных данных соревновательной деятельности мужских студенческих команд по гандболу и команд гандболистов различной спортивной квалификации (таблица 1) также показывает наличие различий по амплуа игроков, а также по уровню спортивной квалификации. Чем выше мастерство гандболистов, тем выше объем выполняемых игроками технических приемов. Таблица 1 – Показатели двигательной деятельности в игре гандболистов разного амплуа и квалификации (по данным Игнатьевой, В.Я., 2008) Прыжки, как средство перемещения в пространстве, используются при выполнении бросков мяча в ворота, для овладения высоко летящим мячом и для блокирования мяча в защите. В течение игры каждый игрок, независимо от его амплуа, выполняет в среднем до 3 разнообразных прыжков при выраженном преимуществе данного показателя у полусредних игроков – до 8–10 за матч. Для выполнения броска мяча в безопорном положении полусредними игроками используется прыжок вверх отталкиванием одной ногой (реже двумя), крайними игроками – вперед-вверх, линейными

– вперед. Для овладения мячом или для блокирования его в защите используется прыжок в высоту с места толчком одной или обеих ног. Наибольшие требования к передвижению короткими рывками предъявляются к активным защитникам, которые обороняются на центральных позициях. Они в среднем за одну игру выполняют от 10 до 17 рывков, разрушая согласованность действия соперника в нападении, выполняя выходы и блокируя игрока, бросающего по воротам, для чего также необходима хорошая работа оперативного мышления и подвижность ЦНС. Предпосылками для выполнения функции в нападении разыгрывающего игрока является следующее: умение резко и разнообразно бросать по воротам, делать точные и неожиданные передачи. Гандбол является игрой с нестандартными движениями и динамичной силовой работой переменной мощности. Интенсивность игровых моментов непрерывно меняется. Это обусловлено обстановкой на площадке и определенной ситуацией игры. Чередование активных и пассивных фаз в двигательной деятельности игрока в основном следует через 3–20 сек. Активные фазы – это быстрые перемещения, владение мячом, единоборство с соперником, а пассивные – медленное перемещение без мяча и остановка. Двигательная деятельность вратаря существенно отличается от деятельности полевого игрока. Главные компоненты игры вратаря – прыжки, рывки, выпады, махи, передача мяча. Активные фазы деятельности вратаря длятся до тех пор, пока мячом владеет команда соперника. После задержки мяча, летящего в ворота, вратарь вбрасывает мяч игрокам своей команды, и наступает относительно пассивная фаза в его деятельности. Чередование активных и пассивных фаз в деятельности вратаря происходит в основном через 10–35 сек. Для планирования учебно-тренировочных занятий необходима информация о том, какую нагрузку испытывает гандболист в процессе соревнований. Исследования соревновательных нагрузок гандболистов позволили установить, что каждые 10 секунд ЧСС изменяется на 2–3 удара, отражая переменную игровую деятельность гандболиста на игровой площадке. С первых же минут игры гандболист включается в борьбу и ведет ее с высокой интенсивностью. Значительная по интенсивности соревновательная деятельность предъявляет повышенные требования к анаэробным источникам энергетического обеспечения, а продолжительная работа требует высокой аэробной производительности (развертывания дыхательной функции) на самом высоком уровне. Энергозатраты в игре у спортсменов разного амплуа и квалификации имеют свои отличия. За один матч спортсмен может терять до 2–4 кг веса собственного тела Знание характеристик двигательной деятельности гандболистов в игре позволяет тренеру разрабатывать специфические упражнения, моделирующие этот процесс в условиях тренировочных занятий. А знание энергозатрат в игре помогает правильно планировать режим питания и отдыха гандболиста для скорейшего восстановления его работоспособности.

ВЫВОДЫ

В теории и методике спортивной тренировки существует определённая точка зрения, что эффективность построения тренировочного процесса зависит от качественной информации о структуре и содержании соревновательной деятельности в данном виде спорта, а также от умения тренера реализовывать эти знания в своей практической деятельности. Количественные показатели позволяют определить наиболее действенные средства и методы спортивной тренировки гандболистов, качественные показатели игровой деятельности – основную направленность тренировочных заданий, обеспечивая высокую готовность спортсменов к соревнованиям и их высокую результативность. Кроме этого знания о специфике показателей соревновательной деятельности каждого отдельного игрока, игровых линий и амплуа позволяют определить оптимальные требования к содержанию подготовки гандболистов студенческих команд. Как видно по данным, полученным в исследовании, количественные характеристики игровой деятельности студенческих команд отличаются по большинству показателей не только от команд гандболистов высокой квалификации, но и по многим показателям от команд гандболистов 1 разряда. Лимитированный объем тренировочного времени студенческих команд определяет необходимость тщательного отбора тренировочных средств и методов, оптимизации содержания подготовки, объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1.Гарягдыев, Г.Г. Факторная структура подготовленности у гандболистов-студентов младших и старших курсов обучения вуза / Г.Г. Гарягдыев, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 18-24.

2. Жийяр, М.В. Алгоритм системного анализа при проектировании подготовки в командноигровых видах спорта / М.В. Жийяр, М.С. Обивалина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XI Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2017. – С. 107-110.

3. Зотов, В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В.П. Зотов, А.И. Кондратьев. – Киев : Здоровье, 1982. – 128 с. 4. Игнатьева, В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов : методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК / В.Я. Игнатьева. – М. : [б.и.], 1983. – 48 с.

5. Рыбаков, Г.П. Использование сопряженного метода развития скоростно-силовых способностей и техники броска по воротам у гандболисток-студенток старших разрядов : автореф. Дис. … канд. Пед. Наук : 13.00.04 / Рыбаков Георгий Павлович. – СПб., 2004. – 23 с.

6. Тхорев, В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. Дис. … д-ра пед. Наук / Тхорев В.И. – Краснодар, 2000. – 45 с.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ

Р.Т.Атажанов
ЎзДЖТСУ Нукус филиали ассистенти
Х.Абдреймова, Д.Султанов, Б.Балтабаев, А.Джубатханов.
ЎзДЖТСУ Нукус филиали талабалари

Калит сўзлар : ҳар бир спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиси ва жисмоний тарбия фани ўқитувчисининг билими, савияси ва педагогик маҳоратини ривожлантиради.

Ключевые слова: развивает знания, уровень и педагогическое мастерство тренера-преподавателя и преподавателя физической культуры по каждому виду спорта.

Инсон фаолияти, турмуш тарзи, ижтимоий ҳолатига тааллуқли ахборот оқимининг тобора жадаллашуви таълим тизимини тубдан ўзгартиришни талаб эта бошлади. Шу боис ахборотларни тезкор суратда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил қилиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан умумлаштириш, хулосалаш ҳамда таҳсил олувчига етказиб беришни жадаллаштиришнинг долзарблиги янада ортди. Бугун юртимизда таълим соҳасида олиб борилаётган ислоҳотлар айнан шу муаммоларнинг ечимига қаратилган бўлиб, ўқув жараёнида илғор педагогик технологияларни қўллаш тажрибаларини ўрганиш, таҳлил қилиш яқин истиқболда бу тажрибалардан узлуксиз таълим муассасаларидаги ўқув жараёнларида фойдаланишни кўзда тутади.

Кадрларнинг янги авлодини тайёрлаш муаммосининг самарали ечими, биринчи навбатда, ҳозирги кун талабларига жавоб бера оладиган психология, педагогика, иқтисодиёт, экологик маданият, ҳуқуқшунослик ва шунга ўхшаш бошқа фанларнинг билим асосларини чуқур биладиган профессионал малакага бўлган ўқитувчи кадрларнинг тайёрланиши билан боғлиқ.

Олиб борилган кузатишлар ва АҚШ, Германия, Япония, Франция ва бошқа ривожланган мамлакатларнинг тажрибаси шуни кўрсатиб турибдики, юқори малакали ва рақобатбардош кадрлар тайёрлаш, асосан, қуйидагиларга боғлиқ:

- таълим, фан ва ишлаб чиқаришнинг ўзаро самарали алоқадорлигига;

- таълим муассасалари ва профессионал таълим дастурлари турларининг (типларининг) хилма-хиллиги, уларда фан ва техниканинг энг охирги ютуқлари, иқтисодиёт ва технологияларнинг энг юқори андозалари ва кўринишлари қай даражада акс эттирилганлигига;

- таълим муассасаларини замонавий ўқув-методик адабиётлар билан таъминлаш ва уларнинг моддий-техник асосини яратиш ҳамда уларнинг молиявий кўрсаткичларини мустаҳкамлашга;

- профессионал таълим тизимига энг юқори малакали ўқитувчиларни ва мутахассисларни жалб этишга;

- ўқув жараёнини информатизациялаш ва компьютерлаштиришга; -кадрларни тайёрлашнинг сифат баҳосини ва объектив назорат тизимини қўллашга;

- шахснинг ривожланиши, ўлчови, сифат ва ҳулқини, қобилият ва интеллектини баҳолаш ҳамда касбий маҳорати муаммоларига бағишланган психологик-педагогик изланишларни бажаришга;

- ўқитувчиларни юқори даражада моддий рағбатлантириш ва уларни ижтимоий ҳимоялаб туришга.

Бугунги кун мутахассиси ҳар томонлама ривожланган юқори даражадаги интеллектга эга бўлган, фан асосларини чуқур ўрганган билимдон, зукко, доно, фидоий, маърифатли ва маънавиятли инсон бўлиши керак. У ўз мутахассислиги, масалан, жисмоний тайёргарлигидан ташқари, хорижий тиллардан бирини билиши ҳамда АКТ дан фойдалана олиши шарт.

Ушбу масалаларни ҳал этишга қаратилган жисмоний маданиятнинг тизими касбий-амалий жисмоний тайёргарлик деб номланади (КАЖТ).

Мутахассисларнинг КАЖТ бир-бирига боғланган иккита этапдан иборат:

1. Умумтаълим мактаблари шароитида;

2. Ишлаб чиқаришда;

Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия ўқитувчилари ўзларини касбий-амалий жисмоний тайёргарлик муҳимроқ ҳисобланади.

Бундан ташқари мактаб ўқувчларнинг ҳам КАЖТ жараёнида тайёрлаш бўлғуси ҳаёт йўлларида асосий касбий сифатлари, бўлими кўникма ва одатлари шаклланади.

- Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг КАЖТ бўлғуси даражада меҳнат қилишида, меҳнат шароитларига тезда мослашишга ёрдам беради.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларини КАЖТ гида қуйидаги масалалар ҳал этилиши керак:

1. Шахснинг фаоллигини оширишга, касбий қизиқишини ошириш, юқори ахлоқий сифатларни тарбиялаш, ўз юртига садоқат, тўғрисўз, кишиларни ҳурмат қилиш каби хислатларни тарбиялаш.

2. Тез эслаб қолиш, фикрни тўғри ифодалай билиш, ҳар хил кўникма ва малакаларни тўғри кузата билиш, билимларни ривожлантиришда жисмоний маданият ва спортдан кенг фойдаланиш.

3. Касбий иш қобилиятини юқори даражага кўтариш, узлуксиз амалий ишларга мослашиш, марказий асаб системаси, юрак-қон, нафас олиш системаси, мускул системаларини жисмоний машқлар орқали ривожлантириш, кўриш, эшитиш, вестибулар анализаторлар ишларни янада такомиллаштириш.

4. Соғлиқни мустаҳкамлаш юрак-қон системаси касалликларининг олдини олиш.

5. Касбга муҳим бўлган қуйидаги элементлар психологик (психо-физик) сифатларни вужудга келтириш: қўлнинг, бел ва гавданинг умумий ва статик чидамлилигини ошириш, ҳаракатларни тез ва аниқ бажара билиш, гиподинамияга қарши чиққанлик ва чидамлиликни тарбиялаш, диққатни жойига тўплай ariant шу каби ахлоқий сифатларни ривожлантириш.

Бундан ташқари ўқувчиларнинг КАЖТ жараёнида жисмоний сифатлардан чаққонлик, чидамлилик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат ҳолати ва диққатни бир жойга тўплай билиш кабилар тарбияланади.

КАЖТнинг дарсдан ташқри шаклининг асосий вазифаси ўқувчиларни бўлғуси касбига тайёрлашда улардаги руҳий ва ҳаракат кўникмаларини янада такомиллаштиришдан иборатдир.

Жисмоний маданиятнинг қуйидага шаклларидан фойдаланилади:

1. Эрталабги гегиеник бадан тарбия гимнастикаси

2. Ўқув куни давомидаги жисмоний машқлар

3. КАЖТ режаси бўйича махсус мустақил ўтадиган машғулотлар

4. Спорт турларига йўналтирилган мустақил ўтадиган машғулотлар

5. КАЖТ спорт элементлари бўлган мустақил бажарадиган машғулотлар

6. Оммавий соғломлаштириш ва жисмоний маданият спорт тадбирлари

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да белгиланган вазифаларда таълим олувчиларнинг

жисмоний маданият ва спортдаги фаоллигини кучайтириш ҳамда жисмоний камолот даражасини ошириш зарурлиги кўрсатилган.

Жисмоний маданият ва спорт билан шуғилланиш ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга спорт ёшларни ҳар томонлама ривожлантиради. Соғлом, ҳар томонлама баркамол инсон бўлиб етиштиришда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Ёшлар ва умуман инсоннинг баркамоллигини жисмонан, маънан ва ақлан етуклик даражаси билан бегиланади. Ана шу уч жиҳатнинг уйғунликда ривожланиши баркамолликни таминлаш мумкин.

Adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. Ita-press. T.-2014.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,-2005.

3. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubiyati. / 2018 yil.

4. Savatyugin O.M., G‘aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. // Sport pedagogic mahoratini oshirish (Badminton) / 2017 yil

5. Q.T. Mamutov, R.T. Atajanov. *Badminton. (O‘quv qo‘llanma).* Nukus; «ILIMPAZ» baspası, 2022.

BOKS SPORTIDA HIMOYA TEXNIKASI

Adilshaev Pamir Maxsetbaevich,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali assistenti
Abdimuratova Qumar Yesemurat qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada, boks sportida himoyalanishlar, raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari, gavda bilan himoyalanish, qarshi zarba, orqaga chekinishlar nazarda tutiladi va boks sportining o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi vazifalari to‘g‘risida ma’lumolar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье приведены средства защиты в боксе, действия по защите от одиночных ударов противника, защита корпусом, контрудар, отступления и дана информация о задачах бокса в тренировочном процессе.

Annotation: In this article, defenses in the sport of boxing, actions to defend against single blows of the opponent, defense with the body, counter strike, retreats are provided and information is given about the tasks of the sport of boxing in the training process.

***Kalit so‘zlar*:** himoya, qarshi zarba, blok, gavda bilan himoyalanish, og‘ish, orqaga og‘ish, sho‘ng‘ish, orqaga chekinish.

Ключевые слова: защита, контрудар, блок, защита корпуса, отклонение, отклонение назад, пикирование, отступление.

Key words: defense, counter strike, block, body defense, deflection, back deflection, dive, retreat.

Tik turishlar va siljib yurishlar. Himoyada jangovar tik turish hujumdagi jangovar tik turishga o‘xshash, ya’ni hujum va himoya harakatlari uchun universal. Himoyada jangovar tik turishlar himoyalanish va siljib yurishga maksimal tayyor turishni paydo qilish uchun qo‘llaniladi. Siljib yurishlar, shuningdek, ring bo‘ylab siljib yurishda texnik usullarning uyg‘unlashuvi hujum texnikasi bo‘limida yoritilganga o‘xshash. Bu yerda siljib yurish texnik usullarini bajarishning umumiy qonuniyatlari saqlanib qoladi, shuning-dek, ularning uyg‘unlashuv tamoyillariga amal qilinadi.

Himoyalanishlar. Boksda himoyalanishlar – bokschi tayyorgarligining eng muhim bo‘limi. Ular bokschining texnik jihatdan qurollan-ganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to‘plami bilan belgilansa, unda bokschining jangovar qobiliyati aynan himoyalanish harakatlari to‘plami bilan belgilanadi. Himoyalanishlar quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

1) gavdaning bo‘sh joylarini zarbadan ishonchli himoya qilish;

2) himoyalanishdan qarshi hujum va hujumga o‘tish uchun kerakli vaziyatni tanlash hamda o‘z harakatlarini tashkil qilish.

Himoyalanish harakatlari asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonida hisobga olish zarur bo‘lgan quyidagi omillar yotadi:

1. Raqibning hujum harakatlarini bashorat qila olish, ularning rivojlanishi, shuningdek, shaxsiy hujum amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan uslublarni nazarda tuta bilish.

2. Har xil himoyalanish usullaridan foydalanib, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakalarini aniqlab olish:

a) o‘zaro zarba harakatlarini bartaraf etishga qaratilgan qo‘llar yordamida himoyalanish. Bunda qarshi zarbalar, to‘sishlar, qaytarishlar, bloklar qo‘llaniladi;

b) raqib bilan o‘zaro harakatlarni bartaraf etishga qaratilgan gavda yordamida himoyalanish. Bunda og‘ishdan, sho‘ng‘ishdan foydalaniladi;

v) orqaga chekinish va masofani uzaytirish yo‘li orqali raqib bilan to‘qnashuvni bartaraf etishga qaratilgan oyoqlar yordamida himoyalanish.

Raqibning asosiy bittalik zarbalaridan mumkin bo‘lgan himoyalanish harakatlari variantlari 13-jadvalda keltirilgan.

Himoyalanish usullari jangovar tik turishda bajariladi. Qarshi va javob zarbalarini bajarish uchun mustahkam muvozanat hamda jangovar tayyorgarlik holatini saqlash uning zarur sharti hisoblanadi.

1-jadval

Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari variantlari

Himoyalanish usullari, uslubiyati va variantlari / raqibning asosiy zarbalari	Qo‘llar yordamida										Gavda yordamida						Oyoqlar yordamida		
		to‘sish			qaytarish				blok		og‘ish			sho‘ng‘ish			chekinish		
	Qarshi zarbalar	kaft	elka	bilak	kaft bilan tashqariga	kaft bilan ichkariga	bilak bilan tashqariga	bilak bilan ichkariga	kaft bilan	bilak bilan	changa	o‘ ngga	orqaga	pastga-chapga	pastga-o‘ ngga	pastga	changa	o‘ ngga	orqaga
O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Chap qo‘lda to‘g‘ridan	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
O‘ng qo‘lda yondan	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+
Chap qo‘lda yondan	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+
O‘ng qo‘lda	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+

pastdan																			
Chap qo‘ld a pastdan	**-**	**+**	**-**	**+**	**-**	**-**	**-**	**-**	**+**	**-**	**+**	**-**	**+**	**-**	**-**	**-**	**+**	**-**	**+**

Ta’kidlash lozimki, himoyalanishning hamma turlarida harakatlanish umumiy tamoyili saqlanadi:

1. Oyoqlarning faol ishlashi, u gavdani siljitish hamda muvozanatni saqlashga qaratilgan.
2. Gavdaning faol ishlashi, u raqib zarbasidan og‘ib qolishga qaratilgan.
3. Qo‘llarning faol ishlashi, u raqib zarbalarini to‘xtatib qolishga va qarshi hamda javob zarbalarini bajarishga tayyor turishni yuzaga keltirishga qaratilgan.

Himoyalanish harakatlarida masofa katta ahamiyatga ega.

Qo‘llar bilan himoyalanish mudofaa harakatlarida keng qo‘llaniladi. Ta’kidlash joizki, zarbalarga qarshilik ko‘rsatish uchun qo‘llardan foydalanish ma’lum darajada bokschining qarshi hujum harakatlarini cheklab qo‘yadi. Lekin bunday himoyalanish yuqori darajada ishonchli hamda samaralidir, ayniqsa, jang yuqori sur’atda va yaqin masofada olib borilayotgan bo‘lsa.

Raqib zarbasini quyidagi hollarda bartaraf etish mumkin:

1) zarba boshlanishida. Ushbu holda qarshi zarba yoki blok qo‘llaniladi;

2) zarba o‘rtasida. Bunda qaytarishdan foydalaniladi;

3) zarba oxirida. Bu erda to‘sishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qarshi zarbalar himoyalanishning faol usullaridan biri hisoblanadi.

Qarshi zarba – bu raqib zarbasi vaqtida beriladigan va uning hujudaqing rivojlanishini to‘xtatadigan qarshi zarba. Bunda boks texnikasida ma’lum bo‘lgan zarbalarning hamma variantlari qo‘llaniladi. Qarshi hujum zarbalarining eng yaxshi variantlaridan biri – bu chap qo‘lda to‘g‘ridan zarba (u har qanday jang vaziyatida samarali, bunda bokschi raqib zarbalaridan nisbatan xavfsiz holatda bo‘ladi), shuningdek, o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarba, bu zarba raqib hujudaqi to‘xtatuvchi kuchli zarba sifatida samarali.

Qarshi zarbani bajarish paytida quyidagi shartga amal qilish lozim: u raqib tomonidan beriladigan zarbadan ilgari bajarilishi, hujum zarbasiga qaraganda nishonga avvalroq tegishi zarur.

Blok – bu gavdaning zararsiz joyini (bilak, yelka, kaft) tutib turish orqali raqib zarbasini to‘xtatish.

Qaytarish – raqib zarbasi bo‘sh joylarga yetib kelmasligini ta’daqlash maqsa-dida uning yo‘nalishini o‘zgartirishga qaratilgan qo‘lning qarshi harakati.

Gavda bilan himoyalanish zamonaviy jangni olib borishda keng qo‘llaniladi. Uning afzalligi shundan iboratki, bokschining qo‘llari raqib zarbalariga qarshilik ko‘rsatishdan bo‘sh qoladi va bu tezda javob hujumi uchun imkoniyat yaratadi. Bunday himoyalanish ikki xil uslubda amalga oshiriladi: og‘ish va sho‘ng‘ish bilan.

Og‘ish – joyini o‘zgartirmasdan turib zarbadan qochish. Bunda himoyala-nayotgan bokschining boshi yoki raqibning zarba berayotgan qo‘li darajasida, yoki undan yuqorida turadi. Zarbadan orqaga qochib qolish **orqaga og‘ish** deb nomlanadi.

Sho‘ng‘ish – bokschining o‘z joyini o‘zgartirmasdan turib pastga (pastga – yon tomonga) raqibning zarba berayotgan qo‘li ostiga harakati orqali zarbadan qochish. Bunda himoyalana-yotgan bokschining boshi raqibning zarba berayotgan qo‘lidan pastda turadi.

Oyoqlar yordamida himoyalanish ham zamonaviy boksda keng qo‘llaniladi. Ushbu usul yordamida mudofaa harakatlarining ishonchliligi ortadi, ring bo‘ylab manyovr qilish bokschining “o‘yin” uslubini shakllantiradi. Bunday himoyalanish uslubi orqaga chekinish bo‘lib, u qadam tashlash yoki sakrash yordamida o‘rtadagi masofani oshirish va raqib bilan to‘qnashuvdan chiqib ketishga qaratilgan bokschi-ning joylashish o‘rnini o‘zgartirishidir.

Hulosa sifatida shuni aytish mumkinki musobaqalarda himoyaning orni judayam katta ahamiyatga ega. Sportchilarning yuqori sport natijasiga erishish uchun himoya texnikasini doyimiy nazoratda saqlashi kerak. Maliumki, himoyalanib turib qarshi zarbalar, jangovar hujumlar, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakalarini aniqlab olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel’noy deyatel’nosti bokserov tyajelix vesovix kategoriy / Ye. N. Gorstkov // Boks: Yejegodnik.- M.: FiS, 1983.-S. 43-46.

2. Gradopolov K. V. Trenirovka boksera v sorevnovatel’nom periode: uchebnoe posobie dlya trenerov / K. V. Gradopolov, V. I. Ogurenkov.- M.: FiS, 1963.- 305 s.

3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S.

Boksshılardıń sport -pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.

4. Sherbakov S.I. Issledovanie sorevnovatelnoy deyatel’nosti v bokse / S.S.Naumov, V.A.Kiselev // Sb. Molodix uchenix i studentov RGAFK.- M.: FON, 2000.- S. 61-65.

5. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyası hám metodikası 2023.j 372-381 b

QÍLÍSHPAZLÍQ SPORT TÚRINDE TAKTIKANÍ ANÍQLAW HÁM ONÍŃ ÁHMIYETI

Kadirimbetov Rashid Nietbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı assistent
Urazbaeva Nafisa Muzaffarovna
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı 3-kurs studenti

Annotaciya. Usı maqalada qılıshpazlıq sport túrinde taktikanıń tiykarǵı túsinikleri haqqında maǵlıwmatlar berilgen.

Tayanısh sózler: taktika, texnika, qılıshpaz, taktikalıq tayarlıq, hújim, qorǵanıw, texnikalıq usıllar, sport.

Sportshını tayarlaw – sportshınıń jetiskenliklerge tayarlıǵın asırıwdı támiyinlewshi qurallar, usıllar, formalar hám shártlerdiń barlıq birligin uyǵunlıqta maqsetli qollanıwdı óz ishine aladı. Tayarlıqtıń tárepleri qatarında shuǵıllanıwshınıń taktikalıq tayarlıǵı ayrıqsha orın ieleydi – sportshı jarıs iskerliginiń logikasın hám nátiyjeliligin mazmun jaǵınan belgileytuǵın, ulıwma tayarlıqtıń eń sheshiwshi tárepi. Taktika – jarıs sharayatında sport jarısın alıp barıw forması hám qurallarınıń birgeliktegi birigiwi. Sportshınıń taktik tayarlıǵı sport taktikasın iyelewge hám tańlanǵan sport túrinde taktikalıq sheberlikke erisiwge baǵdarlanǵan. Jeke gúreslerinde sportshınıń jarıs sharayatı taktikasına joqarı itibar beriledi. Bul faktti, jeke gúres túrleriniń ózine tánligi – olardıń biytákirar kóp qırlılıǵı hám mazmunınıń kóp faktorlılıǵı menen túsindiriw múmkin, bul, qılıshpazlardıń hár qanday qánigeliginde jeke gúreslerde jarıs sharayatınıń jańalıqlıǵı hám ayrıqsha gúzzalıǵın belgileydi. Qánigeler tárepinen eń turaqlı hám ámeliyatqa ılayıq klassifikaciyalawshı sıpatında, qılıshpazlardı hújim hám qarsı hújim usılın ústin kóretuǵınlarǵa ajıratıw tán alınǵan. Sportta taktika atamasınıń ańsat hám informaciyalıq túsinigin B.Utkin (1984) usınıs etken, keyin ala onıń jumısındaǵı 6-8 betlerden biziń redakciyamızda sitata keltiriledi: Taktika – jarısta jeńis ushın gúrestiń forma hám usıllarınıń jıyındısı (Ensiklopediyalıq sózlik FT hám S boyınsha, 1963). Taktikanıń mazmunı bellesiwdi alıp barıwdıń sonday usılların qollanıwdan ibarat, olar sportshıǵa óz imkaniyatların eń úlken nátiyje menen ámelge asırıw (fizikalıq, texnikalıq, psixologiyalıq) hám qarsılasınıń qarsılıǵın eń az kúsh penen jeńiw imkaniyatın beredi (L.P. Matveev, 1977). Sport taktikası – jarıs sharayatında texnikalıq usıllardı qollanıwdıń birligi (A.B. Rodionov, 1979; P.A. Rudik, 1976). Sport taktikasın optimallastırıw – múmkin bolǵanları ishinde optimal varianttı izlew. Taktika nátiyjeliligi – bul: a) konkret sportshınıń taktikasınıń optimallıqtıń tańlanǵan ólshemine sáykes keliw dárejesi; b) taktikanıń eń nátiyjeli ariant, bul individual optimal variant. Taktikanıń racionallıǵı – bul tańlanǵan ortasha sportshı kórsetetuǵın, onıń nátiyjeliligi. Taktikanıń optimallıǵınıń ólshemleri Tezlik (usın redakciyada – sportshı jarıs sharayatı waqıt táriplemeleri: VR, VD, SHD). Únemlilik – xızmettiń konkret wazıypaların sheshiw waqtında minimal hám real qárejetlerdiń qatnası. Anıqlıq tómendegiler menen bahalanadı: a) nıshanǵa tiygiziw fakti yaki usıldıń tabıslı ámelge asırılıwı menen;
b) tiygiziw toshkası koordinatalarınıń nıshannan awısıwı menen. Estetikalıq – háreket sipatlamaların (kinematikalıq, dinamikalıq hám t.b.) qabıl etilgen etalonǵa sáykes keliw dárejesi. Optimallıqtıń kompleksli ólshemleri bir waqıttıń ózinde bir neshe ólshemlerge jumıstı oriyentirlewdi názerde tutadı. Belgili qılıshpaz qánige B.C. Keller tárepinen taktikani túsindiriw koncepciyası itibarǵa ılayıq (B.C. Keller) Qılıshpazdıń taktikasınıń tiykarǵı túsiniklerin sistemalı túsiniw ushın arnawlı ádebiyatlardan alınǵan málimleme bólimine tiyisli bolıp, tómendegi aspektleri boyınsha klassifikaciyalanadı: túsinikti anıqlaw, onıń strukturası hám quramlıq bólimleri. Qılıshpazda taktika degende, jeńiske erisiw ushın jawingerlik qurallardı qollanıw túsiniledi -…" áyne, qarsılasınıń ózgesheliklerinen kelip shıqqan halda texnikanı durıs qollanıw arqalı sawashtı shólkemlestire alıw kónlikpesi, qılıshlasıwshınıń jawingerlik sheberligi dárejesin belgileydi" Taktika – qılıshpazlıq teoriyasınıń bólimi bolıp, onda sawash alıp barıw manerası boyınsha hár qıylı bolgan qarsılaslar menen gúres formaları, túrleri, quralları hám usılları úyreniledi. Qılıshpazlardıń taktikalıq sheberligi bellesiwdi durıs rejelestiriw hám onı basqarıw menen belgilenedi. Qılıshpaz taktikası – bellesiw alıp barıw teoriyası bolıp, onda bellesiw alıp barıw teoriyası, qılıshpaz texnikası, fizikalıq, funkcional hám erk-ıqrar tayarlıǵı birgelikte wákillikke iye hám bul faktorlardıń barlıǵı tikkeley jawıngerlik háreketlerde kórinedi. Qılıshpazda taktikalıq tayarlıqtıń áhmiyetliligin hám joqarı dárejedegi áhmiyetliligin tán alǵan halda, biz, hár bir individual jaǵdayda óziniń siyrek ushırasatuǵın variantın tańlaw arqalı ámeliyatta barlıq atları atap ótilgen baǵdarlarǵa

(aspektlerge) ámel etiw zárúr, dep esaplaymız. Biraq, barlıq belgili bolǵanlardı birlestiretuǵın bul variant, qılıshlasıwda hám sporttıń basqa túrlerinde toplanǵan tájiriybeni tallaw hám qollanıwdı esaptan shıǵara almaydı. Bellesiwdi alıp barıwda húјimli maneranı qáliplestiriw ushın qılıshlasıwshı toplanǵan jawıngerlik turıw jagdayına iye bolıwı kerek, bunda ol dene awırlıǵın artta turǵan ayaǵında ústin uslap turıwı, aldıǵa háreketleniwdi deneniń onsha úlken bolmaǵan amplitudada háreketleniwi menen úylestiriwi, qolları, denesi, kózleri menen fintlerdi islep shıǵıwı, shep qol menen tákirarıy shanshıwlardı, oń qol menen tayarlawshı shanshıwlardı kóbirek qollanıwı kerek. Oń qol menen shanshıwdı orınlaw, qarsılası joldıń shegarasına qısıp qoyǵannan keyin ámelge asırıw usınıs etiledi. Shanshıw distanciyasın seziwdi rawajlandırıw ushın adamnıń keńislikte ajıratıwshı iskerliginiń rawajlanıw nızamlarına tiykarlanǵan shınıǵıwlar qollanıladı: ózin-ózi bahalaw hám háreketlerdiń keńislik-waqıt kórsetkishleri haqqında operativ maǵluwmat, kóriw arqalı qadaǵalawdı bólek óshiriw hám keńislik qozǵatıwshılardı áste-aqırın tabalastırıw. Óspirim qılıshlasıwshı ushın zárúr bolgan texnikalıq-taktikalıq kónlikpeler qatarına tómendegiler kiredi: - Sawashtıń hár qanday jaǵdaylarında da 3-4 kombinaciyanı ámelge asırıw kónlikpesi; - Ortasha aralıqta hám kútip alıwshı qattı bellesiw sharayatında shanshıwlardıń anıqlıǵın; - Tákirarlanǵan húјimlerdi olar arasında múmkin bolǵan aksentlestirilgen shanshırıwlardı orınlaw kónlikpesi;

- Jaqın bellesiwde anıq shanshıwlardı orınlaw qábiletin; - Individual ózgeshelikler hám qásiyetlerdiń barlıǵı hám tolıq qollanılıwı. Qorǵanıw usılların jetilistiriwde, uzaq aralıq saqlanıwın támiyinleytuǵın qorǵanıw túrlerine itibar qaratıw kerek – iyiliwler, sheginiwler, qaptal tárepke qádem taslawlar, sheginiw waqtında kútip alıwshı shanshıwlar. Qılıshpaz ámeliyatındaǵı jaǵdaylardı tolıq tallaw menen, biz búgingi kúnniń qánigeleri oqıwshıların optimal taktikalıq qural-jaraqlardı tańlawda paydalanatuǵın bir neshe jollardı ajıratıp ótemiz: - Jarıs taktikası menen “tábiyiy tańlaw” principi boyınsha qurallandırıw; - Oqıwshını bir neshe taktikalarda tekserip kórgennen keyin islewdiń taktikalıq formasın tańlaw; Sportshını, onda taktikalıq bilimler, sheberlik hám kónlikpelerdiń anıq jıyındısı bolıwı tiykarında taktikanıń belgili bir tipi menen qurallandırıw.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Abdullayev, M Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 1-qism, (darslik)/ Abdullayev, M-T. “TURON-IQBOL“, 2020, - 204b.

2. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.

3. Ochilovich B. F., Abduvoxitovna X. S. QILICHBOZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH //Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 1038-1041.

4. Ochilovich B. F. BELDAN OSHIRIB TASHLASH USULINI BAJARISHDA ERKIN KURASHCHILARNING TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA’LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 161-165.

5. Ochilovich B. F. YOSH ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 539-543.

6. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.

7. Бердиев Ф. О. и др. ОРГАНИЗАЦИЯ КИКБОКСЕРСКИХ КЛУБОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПИЙСКОМУ СПОРТУ //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 107-110.

MAKTAB YOSHDAGI BOLALARDA BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING ILMIY ASOSLARI

Astankulova Dilnur
O‘zDJTSU Nukus filiali stajyor-o‘qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada o‘sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari keng yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika elementlarining qo‘llanilishi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga va ijodiy faoliyatlarini oshirishga yordam beradi

Kalit so‘zlar: harakat, badiiy gimnastika, jismoniy tarbiya, yurish,yugurish, sakrash, mashg‘ulot,sog‘lomlashtirish,harakatli o‘yin, muvazanat saqlash.

Аннотация В данной статье описаны методы организации занятий гимнастикой на уроках физической культуры подрастающего поколения. Использование элементов художественной гимнастики на занятиях по физическому воспитанию способствует физическому развитию детей, формированию двигательных навыков и повышению их творческой активности.

Ключевые слова: движение, художественная гимнастика, физическое воспитание, ходьба, бег, прыжки, физические упражнения, фитнес, активная игра, равновесие.

Annotation This article describes methods for organizing gymnastics classes in physical education classes for the younger generation. Using elements of rhythmic gymnastics in physical education classes promotes the physical development of children, the formation of motor skills and an increase in their creative activity.

Key words: movement, rhythmic gymnastics, physical education, walking, running, jumping, physical exercises, fitness, active play, balance.

KIRISH Maktab yoshdagi bolalarda badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari bo‘yicha o‘quv jarayoni bo‘g‘inlar harakatchanligini rivojlantirishda zamonaviy va samarali yondashuvlarni talab qiladi.Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot jarayoni tizimida amalga oshirilayotgan o‘zgarishlar, avvalo, uning sifatini oshirishga qaratilgan. Amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, gimnastika mashg‘ulotlarini samarasini oshirishning mumkin bo‘lgan usullaridan biri o‘quv mashg‘ulotlarini yangi, zamonaviy shakl va uslublar bilan to‘ldirishdir

Bugungi kunda respublikamizda sog‘lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta’minlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» unversiadasi kabi tadbirlar amalga oshirilmoqda Qadimdan ma’lumki sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas balki bo‘sh vaqtdan unumli foydalanish, jamoa sog‘lig‘ini mustahkamlash shaxsni har tomonlama rivojlanishini ta’minlashdan iboratdir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilmoqda.Shular qatorida gimnastikani rivojlanishiga ham keng imkoniyat yaratildi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug‘ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog‘ini baland tutib turuvchi ko‘plab gimnastikachilarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Anastasiya Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko‘plab yosh sportchi yoshlarimizni o‘rnak qilib ko‘rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh bosqichlari, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakat va jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o‘tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg‘otadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha harakatlar strategiyasi” to‘g‘risidagi PF-4947-sonli farmoni, 2018 yil 14-avgustdagi “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 PQ-3907-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentyabrdagi “Xalq ta’limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-5538-sonli farmoni hamda qarorlaridan ma’lumki yoshlarga ayniqsa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak e’tibordan dalolat beradi [1,2].

Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish va tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, badiiy gimnastika sport turida gimnastika mashg‘ulotlarini rivojlantirishga bag‘ishlangan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar mavjud, xususan, O.P.Vlasova,I.A.Viner, L.A.Karpenko, S.N.Vlasenko, K.D.Yarashev, M.N.Umarov, S.V.Fyodorova va boshqalar.

Tadqiqot maqsadi. 3-5 yoshdagi bolalarda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari tahlil qilish.

Tadqiqot tashkil etish usullari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot muhokamasi va natijalar.Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo‘lgan holatlar bo‘lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko‘nikmalarni shakllantirish bilan bog‘liq.Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvazanat saqlash,buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo‘nalish va bo‘shashtirish mashqlarini navbatlantirish, shu bilan birga tayanch organlari: qo‘l, oyoq gavda, mushaklarni mustahkamlaydi. Mashhur fransuz olimi J.Dimsning fikriga ko‘ra: “Gimnastika mashqlari statik emas balki dinamik bo‘lishi, to‘la amplitudada bajarilishi, shaklanishi nafis bo‘lishi kerak”. Olim J.Dims salomatlikni mustahkamlash, gavda tuzulishi va harakatlarning nafisligiga erishishni kishining chaqqonligi va irodaviy hislatlarni rivojlantirish eng muhim vazifa deb bilgan. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash gimnastika mashg‘ulotlarining eng muhum tarkibiy qismlaridan hisoblanib u organizmni har tomonlama rivojlantiradi.

Gimnastika mashg‘ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

-Tanlangan gimnastika turi bo‘yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;

-Mashg‘ulotlarning qat’iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;

-Ma’lum qonuniyatlarga muvofiq ko‘p yillik rejalashtirish;

-Mashg‘ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;

-Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg‘ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o‘qituvchining rahbarlik roli;[3,4]

Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o‘rtasida sport bo‘yicha targ‘ibot va tashviqot ishlarnini olib borish ya’ni faxriy xalqaro musobaqa g‘oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

Gimnastika o‘z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog`lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo‘nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to‘g‘ri rivojlanishi, nafas olishi,qon aylanishiga yordam beradi. Bolalarda diqqatini, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg‘ularini uyg‘otadi. Gimnastikava badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lomlashtirish irodalilik,sabrlilik muvafaqqiyatli hal qilish uchun harakatli o‘yin uslubiga ega bo‘lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg‘un rivojlanishi uchun muhim sohalardan biri sanaladi.Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish, o‘rganish uslubulari o‘rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashgga qaratilgan. O‘rganish jarayoni bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda yo‘riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo‘lishi yetakchi rol o‘ynaydi. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo‘linadi:

1. Daslabki o‘rgatish
2. Mukammal o‘rgatish
3. Mustahkamlash va takomillashtirish[5].

Sog`lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yassi oyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to`g`ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi.Mashg`ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o‘tkazish maqsadga muvofiq[6]. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilan olib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi.

Sog`lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo‘llanadi: kerishish (cho‘zilish), yon tomonga egilishlar, o‘tirib turishlar, cho`zilishlar, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo‘shashish elementlari ishtirok etgan siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo‘l va yelka kamari mushaklarini bo‘shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e’tiborga yo‘naltirilgan mashqlar.

Xulosa.3-5 yoshdagi bolalarda gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari.Mashg‘ulotlarini tashkil qilish badiiy gimnastika sport turi bilan shug‘ullanuvchi qizlar uchun juda muhim hisoblanadi, shuning uchun uni rivojlantirishning yanada yangi va mukammal yo‘llarini izlash va amaliyotga tadbix qilish muhim. Shu sababdan biz taklif qilgan mashg‘ulotlarini tashkil qilish mashqlari to‘plami bu maqsadga muvofiq bo‘lib uning samaradorli ekanligini mashg‘ulotlarini tashkil tahlili bilan va sinovlari natijalaridan ham ko‘rishimiz mumkin.

Xususan mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o‘rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida yetakchi rol o‘ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin. Xulosa qilib gimnastika mashqlari bilan shug‘illanishda nafaqat maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari, balki biz katta yoshli kishilar ham o‘z faolligimizni oshirgan holda jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turmog‘imiz shart va zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni.Lex.uz.
3. Azizov, N. N. (2019). Methods to formulate healthy lifestyle in the physical education system. Methods, 11, 11-2019.
4. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении эле-ментам без предмета на этапе начальной подготовки в худо-жественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук/О. П. Власова. – Омск,2011.
5. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / И. А. Винер. – СПБ. , 2016. –С. 28-29.
6. Винер, И. А. Теория и методика художественной гим-настики / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПБ. , 2014. – 120 с

SPORT MAKTABLARI O‘QITUVCHILARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O‘QITISH USLUBIYATI

Djumaniyazova Tamara
Dotsent v.b
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali

Annotatsiya: Muallif tamonidan joriy etilgan maxsus mashqlardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar o‘rtasida gimnastika ko‘pkurash elementlarini bajarish sifatini sezilarli darajada oshirish va mashg‘ulotlar vaqtini qisqartirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, gimnastika mashqlari.

So‘nggi paytlarda gimnastika mashqlarini o‘rgatish uslublarida o‘quvchilarda gimnastika harakat qismlarini bajarish texnikasini oldindan shakllantirishga asoslangan yangi yo‘nalishlar paydo bo‘ldi. Bilimlarni chuqurlashtirish va texnikaning ba’zi parametrlarini aniqlashtirish uchun muallif alohida vosita muammolarini hal qilish va o‘rganilayotgan mashq bosqichlarida harakatning individual xususiyatlarini ajratib olish usulini qo‘llash orqali interfaol usulidan foydalanishni tavsiya etadilar. O‘qitish uslubiyatining zamonaviy ko‘rinishida, gimnastikaning murakkab elementlarni ishlab chiqish asosiy mashqlardan boshlanishi kerak, chunki ular ko‘pchilik amaliyotchilar uchun ochiqdir. Asosiy mashqlar tushunchasi oddiy mashq bo‘lib, birinchisi mustaqil, progressiv bo‘lgan va muayyan mashqlar qatorini tashkil etuvchi ma’lum bir tizimli harakatlar kichik guruhiga tegishli asosiy harakatlarning mavjudligi mashqlarni texnikaning asosiy bo‘g‘inlari orqali olinganligi va oddiyligi bilan izohlanadi [1]. Asosiy harakatlarning keyingi o‘zgarishi harakatning amplitudasini, intensivligini oshirish va ularni bir-biri bilan bog‘lash orqali amalga oshiriladi. Nisbatan oddiy, ammo asosiy harakatlarning yetarli darajada yuqori darajada bajarilmagani amaliyotchilar tomonidan yo‘l qo‘yiladigan ko‘pgina texnik xatolarning

sabablaridan biridir. Asosiy mashqlarni sifatli bajarish qobiliyati o‘quvcilarning yuqori texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlaridan biridir. Asosiy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish natijasida gimnastikaning asoslari shakllanadi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilariga gimnastika mashqlarini o‘rgatishda gimnastika harakatlarining o‘zlashtirish va elementar asosiy ko‘nikmalarni shakllantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishning ishonchli ilmiy asoslari mavjud. Pedagogika fanlarining turli yo‘nalishlari bo‘yicha o‘qitish orqali usul qo‘llaniladi, uning tarkibiy xususiyatini rejalashtirish bo‘lib, bir qator maxsus mashqlardan foydalanishga asoslangan [3]. Jismoniy tarbiya va sportga oid mavjud adabiyotlarda biz gimnastikaning turli vositalari bilan asta-sekin murakkablashadigan elementar harakatlarni izchil qo‘llashga asoslangan metodologiyani aniqlamadik. Bu tadqiqotning muammosi edi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar uchun gimnastika ko‘pkurash elementlari bo‘yicha yuqori sifatli tayyorgarlik ko‘rish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan usuli bo‘yicha maxsus mashqlarni qo‘llash metodologiyasini ishlab chiqish va eksperimental asoslash. Gimnastikaning ko‘pkurash elementlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni samarali o‘tkazish uchun gimnastika fanidan o‘quv mashg‘ulotlarini qurish tuzilmasini, maxsus mashqlarni qo‘llash mazmuni va ketma-ketligini o‘zgartirish zarur deb hisobladik. Dastur materialining boshqa bo‘limlari (jangovar, umumiy rivojlanish mashqlari va boshqalar) bilan kombinatsiyaga asoslangan bo‘lishi kerak. O‘qitishning yangi usuli elementar va gimnastika ko‘pkurash elementlarini o‘zlashtirish ketma-ketligining asosini tashkil qilishi mumkin. Tadqiqotda biz Yu. K. Gaverdovskiy tomonidan taklif qilingan, eng oddiy harakatlarni dastlabki o‘rganishga qaratilgan metodologiyani hisobga oldik. 1-guruh Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning gimnastika ko‘pkurash elementlari bo‘yicha asosiy tayyorgarligi tarkibi va harakat, badiiy gimnastikaning yanada murakkab elementlarining bir qismi bo‘lgan o‘ziga xos yangi elementlarning texnik jihatdan to‘g‘ri ishlashini qo‘shish imkonini beradi. Badiiy gimnastika misolida Yu. K. Gaverdovskiy, V. A. Solodyannikov tomonidan asoslab berilgan asosiy gimnastika mashqlarini o‘rgatishning ketma-ket bosqichlari murakkab koordinatsiya elementlarini o‘zlashtirish sur’atini tezlashtirishga va mashqlar sifatini oshirishga yordam beradi. Boshlang‘ich tayyorgarlik konsepsiyasiga ko‘ra mashqlarni tanlash asosiy harakatning texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda, murakkablik darajasi bosqichma-bosqich pastga tushirish orqali amalga oshirilgan. Harakat mashg‘ulotlari gimnastikaning ko‘pkurash turlari bo‘yicha kelajakdagi mashqlarning asosini tashkil etuvchi tananing qismlari va harakat mexanizmlarini bosqichma-bosqich va izchil ravishda ishiga kiritishga qaratilgan edi. Bundan tashqari, bir qator mualliflarning fikriga ko‘ra, tana qismlarining mahalliy harakatlari, tana qismlarining qo‘shma harakatlari, butun tananing integral harakatlari ko‘tarilish, yurish, muvozanat, yugurish, sakrash, umumiy rivojlantiruvchi va amaliy mashqlarni bajarishda o‘zlashtirildi. [2] Yuqorida sanab o‘tilgan asosiy gimnastika harakatlari guruhlari orqali har xil usullar yordamida maxsus mashqlarni qo‘llash uchun asos bo‘lib, darsning barcha qismlarida harakatlar va asosiy ko‘nikmalarning asoslarini tashkil etdi. Gimnastika ko‘pkurash elementlari orqali usullarni o‘rgatishda darsning har bir qismida maxsus mashqlar o‘zlashtirildi. Mashg‘ulot boshida harakatlar rivojlantirishga, gimnastika bo‘yicha asosiy boshlang‘ich texnik tayyorgarlikning asosi bo‘lgan harakat qismlarini bajarish malakalarini shakllantirishga e’tibor qaratildi. Talabalarda ko‘nikmalarini shakllantirish asosan yilning birinchi yarmida amalga oshirilgan bo‘lsa, bu ko‘nikmalar asosida ikkinchi yarim yillikda gimnastika ko‘pkurashining elementlarini bevosita bajargan holda aniq ko‘nikmalarni shakllantirish amalga oshirildi. Dastlabki o‘rganishda harakatlar bosqichlari va elementning texnikasini buzmaslik uchun mashqlar past amplitudalarda bajarildi, bu izchil bo‘ladi. 2-guruh. Maxsus mashqlar orqali usullarida qo`llash mazmuni va ketma-ketligi gimnastika sohasidagi yetakchi mutaxassislarning fikrlariga qo‘shiladi. Har bir maxsus mashqlar majmuasi uch hafta ichida o‘zlashtirildi va vosita harakatlarini o‘zlashtirish darajasi qayd etildi. Har bir yangi mashq seriyasining boshlanishi avvalgisining oxiriga to‘g‘ri keldi. Guruhdagi talabalarning jismoniy tayyorgarligining turli darajalari va o‘ziga xos ko‘nikmalarning notekis shakllanishi bilan bog‘liq holda bu yondashuv tanlangan. Har bir darsda eksperimental guruh o‘quvchilari diqqatini bajarish sifati va maxsus mashqlarni belgilashga qaratildi. Gimnastika ko`pkurash elementlarini o`zlashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish, o‘zlashtirish va mashq qilish hamda umumiy rivojlanish mashqlarini o‘rgatishda boshlang‘ich asosiy ko‘nikmalarni shakllantirish harakatlarni o‘zlashtirish va elementar asosiy ko‘nikmalarni bajarish orqali yaxshi natijalarga erishiladi. Xulosa qilib aytganda, taraqqiy etayotgan organizmni go‘zal shakllanishiga gimnastika mashqlari birinchi jismoniy vosita bo‘lib hisoblanadi. Maxsus mashqlarni bajarishda bir vaqtning o‘zida qo‘shimcha tayanch, yo‘l-yo‘riq va og‘irlik vazifasini o‘taydigan turli gimnastika vositalaridan (tayoq, shar, skameyka va boshqalar) foydalanish o‘quvchilarda g‘oya yaratish imkonini

berdi. vosita harakatlarining alohida qismlari texnikasi va zarur jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatdi. Mashqlarni bo‘lib-bo‘lib bajarish birinchidan, shug‘ullanuvchilarni xotirasini mustaxkamlash va u mashqni maromiga etkazib bajaradi va unga shodlik baxsh etadi. Har bir gimnastika harakatlari insonni salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 23-dekabr 2022-yil. PQ-449-son
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo .2013.
4. T.Djumaniyazova. Yosh badiiy gimnastikachilarni xoreografik mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish - Ilim hám jámiyet Ilimiy-metodikalıq jurnal, 2023 yil – 2-san 72-76-betler.
5. T.Djumaniyazova - Analysis of the features of physical fitness in rhythmic gymnastics - **O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2023 – 4-bet.**
6. T.Djumaniyazova, Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий педагогик зарурияти сифатида - Вестник физической культуры и спорта Научно-методический журнал. №3 Нукус–2024. 59-63b.
7. T.Djumaniyazova. Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy Axborotnomasi Ilmiy-amaliy jurnal № 5(9) 2024 . 239-241 b.
8. T.Djumaniyazova, Yosh badiiy gimnastikachilarga cho‘qmor bilan mashqlarni o‘rgatish ketma-ketligi - "Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" Xalqaroilmiy – amaliy anjuman 2024 yil, 15-16 mart. 263-267 betlar
9. T.Djumaniyazova, A.Paraxatova. Katta yoshli gimnastikachilarga epchillik va koordinatsion qobilyatlar uni rivojlantirish uslubiyoti - "Gimnastika sport turlarin irivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" Xalqaroilmiy – amaliy anjuman 2024-yil.
10. T.Djumaniyazova, Kórkem gimnastikada buyımsız orınlanatuǵın shınıǵıwlardı úyretiw metodikası - O‘quv qo‘llnma - Toshkent – “Innovatsiya-Ziyo” - 2023 nashr 184-bet

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPITENTINI TAKOMILLASHTIRISHNING O‘ZIGA XOSLIGI

Jumaniyazov Ulug‘bek Iskandarovich
Respublika gimnastika sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabi direktori
Kenesbayeva Malika Jalg‘os qiz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nokis filili 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammmal ketma - ketlik va uzluksizlik asosida amalga oshirish muhimdir. Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompitentini takomillashtirishning o‘ziga xosligi haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: kompitensiya, jismoniy faollik, jismoniy madaniyat, sportchilar tayyorlash, jismoniy madaniyat sohasi, ilmiy –metodik ta’minot, mutaxassislar, kasbiy mahorat.

Аннотация: Важно реализовать систему подготовки специалистов в области физической культуры и спорта на основе совершенной последовательности и непрерывности. В данной статье речь идет об особенностях совершенствования профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: компетенция, физическая активность, физическая культура, подготовка спортсменов, область физической культуры, научно-методическое обеспечение, специалисты, профессиональное мастерство.

Annotation: It is important to implement a system of training specialists in the field of physical culture and sports based on a perfect sequence and continuity. This article discusses the specifics of enhancing the professional competence of future physical education teachers.

Keywords: competence, physical activity, physical culture, sports training, physical culture, scientific and methodological support, specialists, professional skills.

Respublikamizda jismoniy madaniyat sohasida zamonaviy mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammal darajada tashkil etilgan. Sohada yetakchi va markaziy oliy o‘quv yurti hisoblanmish

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ko‘plab oliy ma’lumotli jismoniy madaniyat mutaxassislari, sport murabbiylari tayyorlanadi. Mazkur oliy dargohda mamlakatimizning sohaning eng yetakchi olimlari va sport murabbiylari bo‘lajak mutaxassislarga saboq beradilar. Undan tashqari Respublika viloyatlarining universitetlari, pedagogika institutlari qoshidagi mavjud jismoniy tarbiya fakul‟tetlari ta’lim tizimini ko‘plab oliy ma’lumotli jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bilan taminlaydi. Shuningdek, keyingi yillarda tashkil etilgan Olimpiya zahiralari kollejlarida sportchilar tayyorlash bilan birga o‘rta maxsus ma’lumotli sport murabbiylari ham tayyorlanadi. Respublikada o‘rta maxsus kasb ta’limi va Oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislari tayyorlashning ilmiy – metodik ta’minoti to‘la hozirgi zamon talablari asosida tashkil etilgan. Ya’ni ta’lim muassasalari puxta ishlangan DTS va o‘quv dasturlari, darsliklar, turli xildagi o‘quv qo‘llanmalar bilan taminlangan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimi mukammmal ketma - ketlik va uzluksizlik asosida amalga oshirish joriy etilgan.

Shunday bo‘lishiga qaramasdan hozirgi zamon talablariga mos mutaxassislarni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirish va DTS talablarini to‘la bajarish maqsadida oliy ma’lumotli jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorlash tizimi mazmuniga ba’zi bir o‘zgarishlar kiritish maqsadga muvofiq. Ko‘p yillik pedagogik kuzatishlar, tajribalar va Respublikaning yetakchi mutaxassis olimlari jismoniy madaniyat fakultetlarining tajribali professor-o‘qituvchilari bilan olib borilgan suhbat munozaralar asosida quyidagilar aniqlandi. Keyingi yillarda Olimpiya zahiralarida tahsil olgan sportchi o‘quvchilarning bir qismi kasbiy mahoratini oshirish maqsadida jismoniy madaniyat fakul‟tetlariga o‘qishga kirmoqda. Ammo talaba keyingi sport faoliyatini davom ettirish va mahoratini oshirib borishda ma’lum qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan Oliy o‘quv yurtida ba’zi sport turlaridan tajribali murabbiy, professor- o‘qituvchilar yetishmaydi. Aynan mana shu o‘rta maxsus kasb ta’limi bilan oliy ta’lim o‘rtasidagi uzluksizlikni ma’lum darajada buzadi. Yuqorida qayd etilgan fikrlardan kelib chiqib jismoniy madaniyat sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish maqsadida bir qancha ishlar amalga oshirish muhim hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya fakultetlarining bitiruvchilari umumta’lim va o‘rta maxsus kasb ta’limi jismoniy tarbiya o‘quv dasturidan o‘rin olgan sport turlaridan albatta 2 yoki 3 sport darajalarini (razryad) talablarini bajarishini majburiy talab qilib qo‘yish maqsadga muvofiq sanaladi.

Jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxassisning pedagogik faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, uning ishining aniq vazifalari ushbu kasbning tarkibiy qismlari majmuasining o‘ziga xos mazmunini, pedagog sifatidagi asosiy, kasbiy zarur bilim va ko‘nikmalarni belgilaydi. Psixologik-pedagogik kompetentsiya deganda bilimlar, qobiliyatlar, ko‘nikmalar, shuningdek ularni faoliyatda amalga oshirish usullari va usullari tushuniladi. Ushbu hodisani hal qilib, olimlar ta'kidlaydilarki, biz o‘qitiladigan fan sohasidagi maxsus va kasbiy kompetentsiya haqida gapiramiz; o‘quvchilarda bilim, ko‘nikmalarni shakllantirish usullari sohasidagi uslubiy kompetentsiya, muloqot jarayonlari sohasidagi ijtimoiy-psixologik kompetentsiya, o‘quvchilar faoliyatining motivlari, qobiliyatlari, yo‘nalishlari sohasidagi differensial psixologik kompetentsiya.

O‘qituvchining faoliyati ham o‘zgartiruvchi, ham nazorat qiluvchidir. Shaxsiy rivojlanishni boshqarish uchun siz malakali bo‘lishingiz kerak. O‘qituvchining kasbiy malakasi uning pedagogik faoliyatni amalga oshirishga nazariy va amaliy tayyorgarligining birligida ifodalanadi va uning kasbiy mahoratini tavsiflaydi. O‘qituvchining kasbiy kompetensiyasining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

Ijtimoiy-huquqiy kompetentsiya - davlat muassasalari va odamlar bilan o‘zaro munosabatlar sohasidagi bilim va ko‘nikmalar, shuningdek, professional muloqot qilish usullarini egallash;

Shaxsiy kompetentsiya - doimiy kasbiy o‘sish, ishda o‘zini o‘zi anglash qobiliyati;

Maxsus kompetentsiya - o‘z-o‘zini bajarishga tayyorlik o‘ziga xos turlari faoliyat (jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida);

Avtokompetentlik - o‘zining ijtimoiy va kasbiy xususiyatlarini etarli darajada tushunish;

Ekstremal kompetentsiya - to‘satdan qiyin sharoitlarda harakat qilish qobiliyati.

Pedagogik madaniyat pedagogik jarayon sharoitida umumiy madaniyatning o`ziga xos ko`rinishidir. Pedagogik madaniyat asosan madaniyatning dunyoqarashi, axloqiy, kasbiy, hissiy, estetik, jismoniy va gigiyenik jihatlarini o‘z ichiga oladi.

Har bir o‘qituvchi o‘zining kasbiy faoliyat har kuni so‘zda, amalda, tashqi ko‘rinishida o‘quvchilariga sog„lom turmush tarzi ko‘nikmalarini singdirishga majburdir. Aynan shuning uchun ham har bir fan o‘qituvchisining jismoniy madaniyat sohasidagi kasbiy malakaga bo‘lgan ehtiyoji

shubhasizdir. O‘qituvchining jismoniy madaniyati - bu muloqotda va jismoniy madaniyatning har xil turlarida, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy madaniyati qadriyatlarini o‘zlashtirish va yaratishga qaratilgan pedagogik faoliyatda shaxsning ijodiy o‘zini o‘zi anglash o‘lchovi va usuli hisoblanadi. Pedagogik ta'lim o‘qituvchilarning jismoniy madaniyat sohasidagi kasbiy kompetentsiyani rivojlantirish bilan bog‘liq fanlar majmuasini o‘rganishni ta'minlaydi. O‘quv rejalari va dasturlariga ko‘ra, bular:

1. jismoniy tarbiya va tarbiya;
2. jismoniy tarbiya va sport;
3. jismoniy tarbiya va dam olish;
4. jismoniy tarbiya va reabilitatsiya;
5. jismoniy madaniyat va moslashish;
6. jismoniy madaniyat - moslashishdan keyingi.

Ushbu faoliyat turlarining barchasi, agar ular to‘g‘ri amalga oshirilsa, kasbiy bo‘lmagan jismoniy tarbiyani, shu jumladan sog‘liqni saqlash, sport va jismoniy faoliyat, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha mutaxassisning malakasini shakllantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak**.**

Ma’lumki, respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muammolari mavzusida o‘tkazilgan an‟anaviy anjumanlarda Respublika “Talaba“ sport uyushmasi o‘zining saloxiya-tiga ega bo‘ldi. Bunda o‘quvchi-yoshlar va talabalarning sog„lom turmush tarzini shakllantirish hamda takomillashtirish, halk milliy o‘yinlari va sport turlarining nufuzini yuqori ko‘tarish, bolalar sporti va xotin- qizlar jismoniy tarbiyasi asosiy o‘rin egalladi. Yosh olimlar, iqtidorli tadqiqotchilar, magistrlar va hatto talabalarning ham ilmiy tatqiqot ishlari natijalarini kengaytirish, olingan natijalarni amalda qo‘llash, iste‟dodli mutaxassis olimlarning mavqei va mas‟uliyatlarini oshirish borasida keng qamrovli muammoviy mavzularga e‟tibor kuchaytirildi. Ularni Jizzax (2005-2007), Buxoro (2007), va Termizda (2008) o‘tkazilgan Respublika ilmiy amaliy anjumanlarining to‘plamlarida ko‘rish mumkin. port - bu konfliktli vaziyatni sun'iy ravishda yaratish, bu haqiqatni aks ettiruvchi o‘ziga xos modeldir. Pedagog sport faoliyati, agar u amaliy qo‘llanilishi bo‘lsa va asosiy kasbiy faoliyatda aks ettirilganda qiziqarli bo‘ladi.

1. Jismoniy tarbiya sohasidagi o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi o‘qituvchining ishbilarmonlik va shaxsiy fazilatlarining uzviy xarakteristikasi bo‘lib, uning bilimi, qobiliyati, malakasi va tajribasi darajasini aks ettiruvchi, barkamol qarorlar qabul qilish bilan bog„liq faoliyatni amalga oshirish uchun yetarlidir.

2. Jismoniy madaniyat fanidan o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi uning shaxsiy fikr va his-tuyg„ulari mazmuni, qadriyat yo‘nalishlari, qiziqish va ehtiyojlarining rivojlanish darajasi, jismoniy rivojlanish darajasi, o‘zlashtirish darajasi ta’sirida shakllanadi. vosita ko‘nikmalari va qobiliyatlari. O‘qituvchining bu sifatini shakllantirish uchun jismoniy madaniyat sohasida kasbiy faoliyatni amalga oshirishga psixologik, ilmiy-nazariy, amaliy, psixofiziologik va jismoniy tayyorgarligini shakllantirish kerak.

Demak, o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi tushunchasi shaxsning yaxlit tarkibida uning nazariy va amaliy tayyorgarligining birligini ifodalaydi va uning kasbiy mahoratini tavsiflaydi. O‘qituvchining kasbiy faoliyati uning mehnat faoliyatining bir turi sifatida pedagogik faoliyatdir. “Pedagogik” atamasi shaxsning pedagogik faoliyatga xizmat qiluvchi pedagogik kasbga mansubligini ochib beradi. Shunday qilib, "o‘qituvchining kasbiy faoliyati" va "pedagogik faoliyat" atamalari bir xil semantik yukni ko‘taradi. Bundan kelib chiqib, “kasbiy kompetensiya” va “pedagogik kompetensiya” atamalarini sinonim sifatida ishlatish mumkin. Kasbiy kompetensiya - asosiy tushuncha pedagogik faoliyatni tavsiflash xisoblanadi.

Xulosa: Shuni ta’kidlash joizki, mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishning eng asosiy omillaridan biri bu sohada mutaxassis kadrlar salohiyati sanaladi. Shuning uchun xam jismoniy madaniyat va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimi qo‘ygan talablarni to‘liq bajarishga erishish. Shuningdek, mazkur tizimni yuqorida keltirilgan takliflar asosida ma’lum darajada yangi talablar bilan boyitib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Zimnyaya I.A. Asosiy kompetensiyalar ta'limda kompetensiyaga asoslangan yondashuvning samarali-maqsadli asosi sifatida / I.A.Zimnyaya. - M., 2004 .-- 381 b.

2. Kuxarev I.V. Professional mukammallik yo‘lida: Kitob. o‘qituvchi uchun. - M .: Ta’lim, 2001. - 159. - (O‘qituvchining mahorati; g‘oyalar, maslahatlar, takliflar). - 159 b.
3. Xutorskoy, A.V. Ta'lim standartlarining umumiy fan mazmuni / .V.Xutorskoy.- M., 2002 y.

OLIY O‘QUV YURTLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO‘GARAKLARINI TASHKIL QILISHNING DOLZARB MUOMMOLARI

Boltayev Shamshodjon Elmurod o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Chirchiq
e-mail: sh.boltaev@cspi.uz
Abdumalikov Otabek Xasan o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 2-bosqich talabasi, O‘zbekiston, Chirchiq.

Kalit so’zlar: jismoniy tarbiya, sport, jismoniy mashq, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlar.
Ключевые слова: физическое воспитание, туризм, физические упражнения,обобщающие упражнения, физические качества.
Keywords: physical education, tourism, physical exercise, generalizing exercises, physical qualities.

Bugungi kunda zamonaviy sport amaliyotida raqamlashtirilgan innovatsion texnologiyalarni rivojlantirish, aholi o‘rtasida ommaviy sportni targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan aholini muntazam shug‘ullanish darajasini kengaytirish, bu orqali salomatligini mustahkamlash hamda ularni o‘rtacha umr ko‘rish yoshini oshirib borish asosiy vazifalarimizdan biridir. Mazkur muammolarni o‘rganish bo‘yicha ilmiytadqiqot ishlarini rivojlantirish sohadagi muammolarning ilmiy yechimini aniqlashda dolzarb hisoblanadi. Bu borada O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi PQ3775-son “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmon hamda 2022-yil 4-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror, Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi "O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida"gi O‘zbekiston Respublikasi 65-sonli qarorlarining qabul qilinishi ham mazkur masalalarga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatmoqda. Albatta, mazkur farmon va qarorlar ijrosini ta’minlash, qolaversa, amaliyotga joriy etish bugungi kundagi dolzarb masalalardan sanaladi.

Dolzarbligi. Jamiyatda sog’lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog’lom va ma’naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug’ullanishiga keng jalb etilishini ta’minlash mamlakatimizda amalga oshirilayotgan faol islohatchilik siyosatining ustuvor yo’nalishlaridan hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, inson sog’ligining 20-25% atrof- muhit ta’sirida, 20% nasliy omillar asosida, qolgan 55% har-xil sabablar, o’z sog’ligi turmush tarziga bo’lgan e’tibori ta’sirida shakllanar ekan [2].

Bugungi kunda oliy ta’limda talaba-yoshlarni intelektual, kasbiy, ahloqiy, madaniy rivojlanish talablarini qondirishda ulardagi sog’lom turmush tarzi, borasidagi bilim, ko’nikmalarni, reproduktiv madaniyatni shakllantirish ta’lim maqsadlarining asosiy qismi bo’lib hisoblanmoqda xususan, pedagogik-psixologik kasb doirasidagi mutaxassislarda.

Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari o‘quvchi va talabalarni jismoniy rivojlantirish, sog‘lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo‘ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta’lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylaring axamiyati katta. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar,

sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta’tillarda olib boriladigan turizm mashg‘ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o‘quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko‘nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo‘lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi va organizm sog‘lomlashadi. Ta’lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o‘quvchi va talabalardan xavaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o‘quvchi va talabalarda tashkilotchilik ko‘nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Ta’lim muassasasida o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog‘lomlashtirish.
2. Har tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda o‘quvchi va talabalarni sog‘lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarga jalb etish. O‘quvchi va talabalarni ta’lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o‘quvchi va talabalar bilan olib boriladigan barcha mashg‘ulotlarni jonli, o‘rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg‘ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o‘tkazish, shug‘ullanuvchilar o‘zaro do‘stona xamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

Xulosa. Yuqoridagilardan xulosa qilib qayd etish mumkinki, salomatlikni asrashga va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan say’i-harakatlar o‘zining ilk shakllanish jarayonida turibdi. Zero, ko‘pchilik odamlar umr bo‘yi o‘z salomatligini befoyda sarflash amaliyoti bilan shug‘ullanayotganligi, aslida esa ular salomatlikni asrash faoliyati bilan umr bo‘yi maqsadli shug‘ullanishi zarur ekanligi, chunki inson jismi va ruhiyati o‘z rivojlanishiga ko‘ra tabiiy ravishda qarilik tomon yo‘naltirilgan faol harakat hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 2018-yil 5-iyundagi PQ3775-son qarori.
2. "O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida"gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 2019 yil 29 yanvar, 65-son.
3. "Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to‘g‘risida" O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni, 2020 yil 30 oktyabr, PF6099-son.
4. Boltaev Sh.E. Organizing a training process for young volleyball players on the basis of innovative approaches. TEACHER AND CONTINUOUS EDUCATION Nukus 2022.-87 p

YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USLUBLARI

Urazbaev Nurbek Jalg‘asbay uli
O‘zbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o‘qituvchisi
Torebayeva Jarkinay Maratovna
O‘zbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 2kurs student

Annotaciya: Ushbu tezista yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda qollaniladigan bir qansha uslublar haqqida fikrlar bildirilgan.

Kalt so‘zlar: Jismoniy, mashg‘ulot,tanlab olish,iste‟dod, ixtisoslik, harakatli o‘yinlar.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo‘yicha kuni uzaytirilgan va o‘quv mashg‘ulotlari chuqur o‘zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o‘ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo‘yadilar va gandbol o‘ynash sirlarini o‘rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo‘yicha maxsus sinflaming ochilishi o‘quv mashg‘ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg‘ulotlar kuniga 2 mahal o‘tkaziIadi.[1]

Bugungi kunda kun sayin rivojlanayotgan gandbol jismonan eng baquwat va iste‟dodli o‘yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilami tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlami tanlab olishdir.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablari hamda sport yo‘nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko‘rsatib o‘tilganidek, iste‟dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o‘qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o‘qishga qabul qilish vaqtida o‘quvchilami tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisiga o‘tkazish masalasi ulami har tomonlama tekshirib ko‘rish yoii bilan hal etiladi. [3]

Keyingi yillarda gandbolga doir ko‘pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko‘rsatmalar va qo‘llanmalarda yosh gadbolchilami tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A.Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, hozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon, deb qaramoq kerak. Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo‘yiladigan mashg‘ulotlaming maqsadi va vazifalariga ko‘ra, boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo‘lish mumkin. Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrda asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo‘lgan qiziqishni uyg‘otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazitalami amalga oshirishda maxsus mashg‘ulotiardan tashqari, darsdan keyingi seksiya va to‘garak ishlari vaqtida foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik, ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi. [1]

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o‘zlashtirish davri. To‘rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportga takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o‘smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab 204 olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg‘ulotlarni olib borishda o‘ziga xos xususiyatlarga ega. M.A.Godikning fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgariigini kompleks tekshirish dasturi o‘ziga xos qator xususiyatlarga ega bo‘ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o‘yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to‘la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste‟dodli yoshlami aniqlash uchun ham hisobga olinadi. [2]

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo‘lgan nomzodlar aniqlab olinadi.

Tanlov musobaqa shaklida o‘tkaziladi. Tanlov rejasi bolalarning harakatli o‘yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o‘z ichiga oladi.

Keyinroq o‘ziga xos malaka va mahoratga ega bo‘lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ulaming gandbol bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o‘tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o‘yini uchun kerak bo‘lgan ko‘nikma va mahoratlari haqida to‘liq ma’lumot oladilar. [5]

Gandbol mashg‘ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o‘quvchining kelajakda qandayligi haqida murabbiyga ma‟lumot beradi. Tanlovni o‘tkazadigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o‘tkazadi.

Gandbol bo‘limi mashg‘ulotlariga sog‘lig‘i juda yaxshi bolgan 9- 10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobilyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo‘yicha dastlabki mashg‘ulotlarni oikazadi.

Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo‘yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o‘yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o‘ziga xos ko‘rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o‘tkazish va kuzatish natijalariga bog‘liq boiadi. Yosh gandbolchining o‘ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to‘g‘ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sobirov ,Orif, Abdijalilovich, Umarov Komil Majitovich “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” Oʻquv qollanma Samarqand- 2022.

2. Акрамов Н.А. Гандбол(учебник для УзГИФК). — Т. Lider Press 2008

3. Павлов Ш., Абдурахманов. Ф.. Подготовка гандболистов— УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов. Ф.А., Азизова Р.И. Гандбол. (мусобаха қоидалари, уларни ташкил этиш ва утказиш тизими) Тошкент, “Lider Press” нашриёти, 2007й
5. Pavlov Sh.K, Abdurahmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol” o‘quv uslubiy qo‘llanma,
6. Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma, 2020 y.
7. Mo‘minov A.Sh. “Sport pedogogik mahoratini oshirish (gandbol)”) o‘quv qollanma,2021 y

O‘QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH

Jumaniyazov Ulug‘bek Iskandarovich
Respublika gimnastika sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabi direktori
Kenesbayeva Malika Jalg‘os qiz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nokis filili 2 kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi davr ta’lim jarayonining sifati va samaradorligini oshirishda o‘qituvchi kasbiy mahoratining o‘rni hamda amaliyotda qo‘llash xususiyati to‘g‘risida to‘xtalib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. Kompetentlik, kasbiy kompetentlik, texnologiya, bilim, ko‘nikma, malaka, nutq, kreativlik.

Аннотация: В этой статье рассматривается роль профессионального мастерства учителя в повышении качества и эффективности современного образовательного процесса, а также особенности его применения на практике.

Ключевые слова. Компетентность, профессиональная компетентность, технология, знания, умения, навыки, речь, креативность.

Abstract: The article examines the role of teacher professionalism in improving the quality and efficiency of the modern educational process and the nature of its application in practice.

Keywords: Competence, professional competence, technology, knowledge, skills, qualifications, speech, creativity.

O‘zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti istiqbolini belgilash, jahon hamjamiyati mamlakatlari safidan munosib o‘rin egallashga intilish yo‘lidagi keng ko‘lamli islohotlarni amalga oshirish bilan kechmoqda. Jahonning rivojlangan mamlakatlar tajribalarini o‘rganish, mahalliy shart-sharoit, iqtisodiy va intellektual resurslarni inobatga olgan holda jamiyat hayotining barcha sohalarida tub islohotlarning amalga oshirilayotganligi yangidan-yangi yutuqlarga erishishni ta’minlamoqda. Turli sohalarda yo‘lga qo‘yilayotgan xalqaro hamkorlik garchi o‘z samarasini berayotgan bo‘lsa-da, biroq, milliy mustaqillikni har jihatdan mustahkamlash, erishilgan yutuqlarni boyitish, mavjud kamchiliklarni tezkor bartaraf etish jamiyat a’zolaridan alohida fidokorlik, jonbozlik, shijoat va qat’iyat ko‘rsatishni talab etmoqda.

Kasbiy kompetentlik – mutaxassis tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarning egallanishi va ularni amalda yuqori darajada qo‘llay olinishi demakdir.

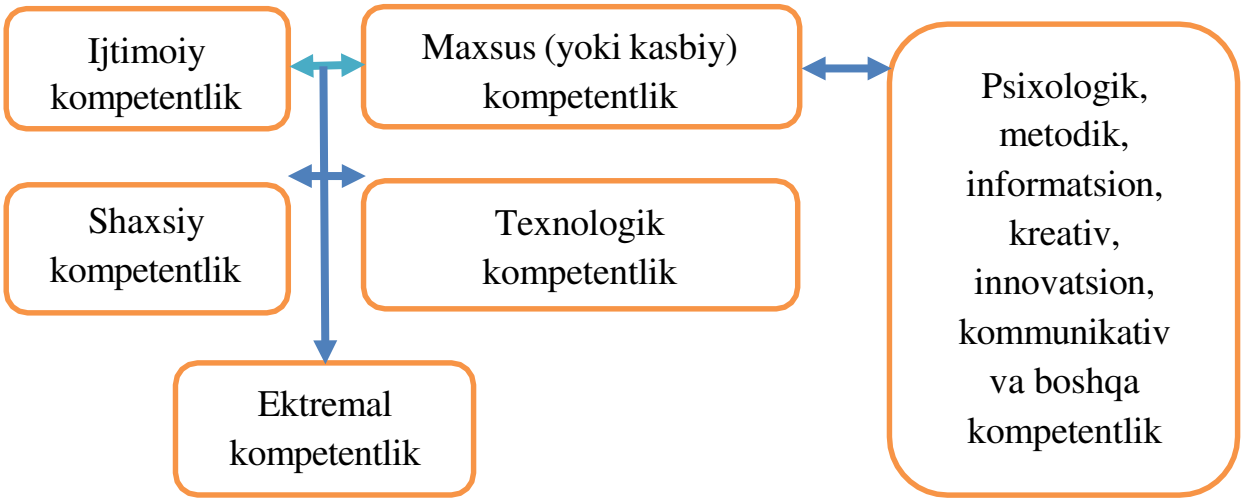
Kasbiy kompetentlik mutaxassis tomonidan alohida bilim, malakalarning egallanishini emas, balki har bir mustaqil yo‘nalish bo‘yicha integrativ bilimlar va harakatlarning o‘zlashtiri-lishini nazarda tutadi. Shuningdek, kompetentsiya mutaxassislik bilimlarini doimo boyitib borishni, yangi axborotlarni o‘rganishni, muhim ijtimoiy talablarni anglay olishni, yangi ma’lumotlarni izlab topish, ularni qayta ishlash va o‘z faoliyatida qo‘llay bilishni taqozo etadi.

Kasbiy kompetentlik quyidagi holatlarda yaqqol namoyon bo‘ladi:

- murakkab jarayonlarda;
- noaniq vazifalarni bajarishda;
- bir-biriga zid ma’lumotlardan foydalanishda;

- kutilmagan vaziyatda harakat rejasiga ega bo‘la o‘lishda.

Kasbiy kompetentlik negizida quyidagi sifatlar aks etadi:



Ijtimoiy kompetentlik – ijtimoiy munosabatlarda faollik ko‘rsatish ko‘nikma, malakalariga egalik, kasbiy faoliyatda sub’ektlar bilan muloqotga kirisha olish.

Maxsus kompetentlik – kasbiy-pedagogik faoliyatni tashkil etishga tayyorlanish, kasbiy-pedagogik vazifalarni oqilona hal qilish, faoliyati natijalarini real baholash, BKMni izchil rivojlantirib borish bo‘lib, ushbu kompetentlik negizida psixologik, metodik, informatsion, kreativ, innovatsion va kommunikativ kompetentlik ko‘zga tashlanadi.

Shaxsiy kompetentlik – izchil ravishda kasbiy o‘sishga erishish, malaka darajasini oshirib borish, kasbiy faoliyatda o‘z ichki imkoniyatlarini namoyon qilish.

Texnologik kompetentlik – kasbiy-pedagogik BKMni boyitadigan ilg‘or texnologiyalarni o‘zlashtirish, zamonaviy vosita, texnika va texnologiyalardan foydalana olish.

Ektremal kompetentlik – favqulotda vaziyatlar (tabiiy ofatlar, texnologik jarayon ishdan chiqqan)da, pedagogik nizolar yuzaga kelganda oqilona qaror qabul qilish, to‘g‘ri harakatlanish malakasiga egalik.

Pedagogik jarayonning qanchalik samarali, muvaffaqiyatli tashkil etilishi o‘qituvchining pedagogik qobiliyatga egaligiga bog‘liq. Manbalardan birida “qobiliyat” tushunchasi shunday sharhlanadi: shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishini ta’minlaydigan individual psixologik xususiyatdir.

Qobiliyatli pedagoglarda quyidagi noyob qobiliyatlar ham ko‘zga tashlanadi;

- bir vaqtning o‘zida bir necha faoliyatni bajara olish (eshitish, ko‘rish, o‘qish, yozish, fikr yuritish, muloqot qilish va b.);
- atrofida kechayotgan ikki yoki bir necha voqelikni birdek qabul qilish (bir talabaning ma’ruzasini eshitgani holda, boshqa talabalarning faoliyatlarini kuzata olish);
- o‘ta qiziquvchanlik (tabiat va jamiyatda kechayotgan har bir voqea-hodisa (garchi ular eng ahamiyatsiz, e’tiborga tashlanmaydigan bo‘lsada) mohiyatini bilishga intilish, haddan ziyod ko‘p savollarga javob topishga intilish);
- miya faoliyatining biokimyoviy va elektrik faolligi (miya deyarli to‘xtovsiz faoliyat ko‘rsatib, nihoyatda kam vaqt “dam oladi”, bilish jarayonida noaniqliklar ko‘zga tashlansa, ular tezda bartaraf etiladi; uyquchanlik qobiliyatli pedagoglarga xos xususiyat emas);
- nutqi va fantaziyasining boyligi (qobiliyatli o‘qituvchilarning aksariyati nihoyatda boy nutqqa ega, ularda fantaziya (tasavvur qilish) qobiliyati beqiyos darajada kuchli);
- kuchli xotira (yirik hajmdagi matnni bir marta o‘qish bilan to‘laligiga yodlab olib, uni so‘zma-so‘z qayta hikoya qilib berish qobiliyati)ga egalik. Zamonaviy sharoitda o‘qituvchining kasbiy kompetentlik sifatlariga ega bo‘lishi, o‘z ustida izchil ishlashi, kun sayin yangilanib borayotgan bilimlarni o‘zlashtirishga intilishi, o‘quv axborotlarini talabalarga qiziqarli tarzda yetkazib berish uchun mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rishga ijodiy yondasha olishi talab etilmoqda.

Xulosa: Ta’lim tizimida tom ma’noda oquvchilarga sifatli, foydali, muhim, zarur, kerakli va amaliy ahamiyatga ega ma’lumotlarni tizimli ravishda yetkazib bera olishi uchun bugungi kun o‘qituvchisi, axborotlarni tezkor qabul qilish, qayta ishlash va o‘quvchilarga samarali, qiziqarli tarzda yetkazib berishning uddasidan chiqa olishi zarur. Bu esa o‘qituvchining kasbiy kompetentlik sifatlari, pedagogik mahorat asoslari hamda kreativlik qobiliyatiga ega bo‘lishi zaruriyat sifatida kun tartibiga olib chiqmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Барышева Т.А., Жигалов Ю.А. Психолого-педагогические основы развития креативности – СПб.: СПГУТД, 2006
2. Muslimov N.A., va boshqalar. Kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyasi. Monografiya.– “Fan va texnologiya” nashriyoti, T.: 2013- y
3. N.Muslimov, M.Usmonboyeva, D.Sayfurov, A.To‘rayev - Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. Toshkent. “Sano-standart” 2015-y

7-14 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARI ICHIDAN VOLEYBOL SPORT TURIGA TANLAB OLISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH YUZASIDAN TAJRIBA SINOV ISHLARI VA UNING SAMARADORLIK DARAJASI

Alimbetova Aynura Targinovna.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “jismoniy tarbiya teoriyasi va gumanitar fanlar kafedrasi”stajyor o‘qituvchisi

Harakatli o‘yinlarni mashqlar shaklida qo‘llash sport mashg‘ulotlarida uning sport yutuqlarini o‘sishiga ta’siri bilan belgilanishi qoidasidan kelib chiqishi kerak. Amaliy tajribalarni o‘rganib chiqish boshlang‘ich o‘rgatish davrida yosh voleybolchilarni tayyorlash asosan belgilangan jismoniy mashqlardan foydalanish bilan olib borilishini ko‘rsatdi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish usullarini takomillashtirish yuzasidan tajriba-sinov ishlarining tashkiliy-metodik asoslari.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o‘rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy «ehtimol» (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o‘rganish natijasida shu «ehtimol» isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e’tirof etiladi.

Ilmiy ish o‘z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshirildi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta’sir ko‘rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o‘ziga xos bo‘lgan tekshiriluvchi obyekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo‘lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblar yordamida o‘lchash, tekshiruvni o‘tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo‘lishi muhim. Olingan ilmiy ko‘rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi obyekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o‘tkazishda eng asosiy uslublaridan biri pedagogik kuzatuv bo‘lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o‘z maqsad va vazifalariga ega bo‘lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma’lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Jismoniy tarbiya tizimida, jumladan sport o‘yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo‘nalishdagi ilg‘or tajribalarni o‘rganishni talab qiladi. Masalan: etakchi murabbiylar tajribasi, etakchi sportchilar tajribasi, etakchi jamoalar tajribalarini o‘rganish. Ushbu tajribalarni o‘rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshirildi:

1. Reja tuzish.
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O‘rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O‘rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o‘rganish;

- pedagogik kuzatuv;
- treniroka mashg‘ulotlarini qayd etish;
- so‘rovnoma o‘tkazish;
- suhbatlar o‘tkazish;
- mashg‘ulot va musobaqalar natijalarini (o‘yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to‘plash;
- kundalik daftarlarni o‘rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari:

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spirografiya;
- radiometriya;
- ensefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o‘rganish uchun tanlab olingan ob’ekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshirildi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilindi. Tekshiruv statistik jihatdan etarli darajada amalga oshirilganidan so‘ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o‘tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o‘tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgarligi imkoniyati boricha bir xil bo‘lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo‘lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri nazorat guruhi, ikkinchisi esa tadqiqot guruhi deb ataldi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug‘ullanaverdi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o‘rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshirildi.

Tadqiqot guruhi esa ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo‘yicha shug‘ullanishni davom ettirdilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg‘ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshirildi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Barcha qilingan ishlar to‘rt bosqichga bo‘lindi.

I. Dastlabki tanlov–(7-8);

II. Sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (9-10);

III. YUqori jamoalarga tanlov (11-12);

IV. Terma jamoalarga tanlov (13-14);

Ilk tanlov davrida sportchilarni maxsus kuzatishlar yordamida voleybol o‘yiniga ko‘nikmalari va malakalarini muvaffaqiyatli egallashga qobiliyatlari to‘g‘risida fikr yuritishi mumkin bo‘lgan ma’lumotlar olindi. Ularning sog‘liqlarini hisobga olib yosh sportchining qiziqishlari ularning voleybol bilan shug‘ullanishlariga ota-onalarning munosabatlari, shug‘ullanuvchining mehnatsevarliklari va irodaviy sifatlari va shu kabilar aniqlandi

Tadqiqotning ikkinchi bosqichda sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov bolalar bilan alohida jsmoniy sifatlar va tana tuzilishi alamatlarini bashoratlash ahamiyatini va operativ fikrlash doirasi aniqlandi.

Shu bilan birga, o‘quv-mashg‘ulot guruhiga kirish me’yorlarini va o‘quv-mashg‘ulot guruhlari o‘quvchilari uchun nazorat – sinov me’yorlarini ishlab chiqish maqsadida yosh sportchilarning ommaviy tekshiruvlari o‘tkazildi. 7-14 yoshli voleybolchilarni ommaviy tekshiruvini o‘tkazishda, somatik o‘lchamlarining o‘rtacha ko‘rsatkichi aniqlandi.

Uchinchi bosqichda yuqori jamoalarga tanlov sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida voleybol bilan shug‘ullanish uchun o‘smirlar saralash uslubiyatini asoslash maqsadida pedagogik tajribalar o‘tkazildi. Tajribalarda har biri 16 kishidan iborat 11-12 yoshli o‘quvchilarning bir guruh o‘g‘il va bir guruh qizlar ishtirok etdi.

Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida ko‘proq musobaqalashish, o‘yin jarayonida voleybol sport turining texnika usullarini o‘rganishga e’tibor qaratildi, nazorat guruhi esa UJT dasturi bo‘yicha shug‘ullandilar.

Bir vaqtning o‘zida, olingan ma’lumotlarni tizimlashtirish, ularni matematik statistika uslubida

qayta ishlash, ishni ifodalash, tadqiqot natijalari tekshirish, ularni amaliyotga tadbiq etish amalga oshirildi.

To‘rtinchi bosqichda terma jamoalarga tanlov maqsadida mashg‘ulotlarda olingan ilmiylikka asoslangan holda tanlangan o‘quvchilar nufuzli musobaqalarda ishtirokini amalga oshirish jarayonlari amalga oshirildi. Bunda o‘yinchining o‘yin jarayonida kam kuch sarflab maksimal darajadagi natijalarga erishishi va vaziyatni oldindan ko‘ra bilib tezda to‘g‘ri qaror chiqarishi hamda o‘zini erkin tuta bilish jarayonlari tekshirildi. O‘tkazilgan tajribalarda 13-14 yoshli shug‘ullanuvchilar ishtirok etdi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish usullarini takomillashtirish yuzasidan o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlarining samarasi ushbu qilingan tadqiqodlarda o‘z aksini topgan..

Ko‘rsatilgan natijalar bo‘yicha o‘yin faoliyatining, musobaqa faoliyatining hajmi, alohida o‘yin faoliyati hajmi, alohida o‘yin usullarining o‘yin natijasiga ta’siri, yakka tartibdagi o‘yin faoliyatining samarasi, guruh va jamoa faoliyatining samarasi. ko‘rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyati mavjud bo‘ladi

7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish usullarini takomillashtirishning tajriba-sinov ishlarining natijalari va ularning samaradorlik darajasi

Pedagogik tadqiqotlar davomida 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish usullarini takomillashtirishning tajriba-sinov ishlarining natijalari va ularning samaradorlik darajasi eng avvalo tanlangan o‘quvchilar jismoniy sifatlarining dastlabki va rivojlanish dinamikasi, hamda bajarilgan mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari parametrlari va sport texnikasining o‘zlashtirilish darajasi bilan belgilab berildi. Biologik ishonchlilik omillari ustidan tibbiy psixologik kuzatuv ob’ekti, organizmning barcha funksiyalarini faol mobillashuvi kabi tiklanish reaksiyalariga faol turtki beruvchi, bolalarda funksional va harakat iqtisodi hamda asab tizimi tipi xususiyatlarini aniqlashga asos bo‘luvchi hajmli jarayonlarni bashkarish tizimi o‘rganildi.

Psixologik uslubiyatlar yordamida, musobaqa va og‘ir mashg‘ulot sharoitida sport ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatlari haqidagi tassavvurga ega bo‘lishga imkon beruvchi, kuch va asab jarayonlarining muvozanati, talab, motivatsiya, iroda sifatlari, ruhiyat qirralarining tavsifi tadqiq etildi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralash jarayonini, sport mashg‘ulotlari bilan bir vaqtda ko‘p yillar davomida o‘tkaziladigan bolalar yoki o‘smirlar shaxsini har tomonlama tahlil qilish kabi tushunchalar aniqlandi. Saralashda asosiy e’tibor maktab o‘quvchilarining voleybol mashg‘ulotlariga bo‘lgan genetik qobiliyatlariga qaratiladi. CHunki kuzatuvlar natijasi, ularda yaxshi ko‘rsatkichlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarni aynan voleybolga saralash bosqichida ularning sport tayyorgarligi tizimida birlamchi saralash tizimlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan amaliy mashqlar tizimi takomillashtirildi.

Moslashtirilgan saralash mashg‘ulotlari uchun bolalar saralanishi 7-14 yoshdan boshlanishi uchun harakat iqtidori, asosiy sport uchun ahamiyatli sifatlarni, birinchi navbatda umumiy va maxsus epchillik va tezkorlikni (uning namoyon bo‘lishi turlarida) kompleks baholash uslubiyatini qo‘llash tartibi belgilandi.

Yosh voleybolchilarni iqtidorini tashhisi uchun qo‘llaniladigan uslubiyatlar muntazam voleybol mashg‘ulotlari davrida birlamchi tekshiruvlardan so‘ng tanlob olinganlar bilan individual o‘zlashtirish tempini dinamik kuzatuvini o‘tkazish maqsafga muvofiq. Yosh voleybolchilarda sport uchun ahamiyatli sifatlarni rivojlanish dinamikasini hisobga olish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni tuzilishiga individual yondashish hamda har bir sportchining alohida sifatlarini rivojlanish darajasidan kelib chiqib, unga tuzatishlar kiritish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda to‘liq dastur asosida muntazam takroriy tekshiruvlar o‘tkazildi. Bunda nazoratdagi ko‘rsatkichlardan har biri bo‘yicha o‘sish kattaligi aniqlandi va maxsus tayyorgarlikni individual egri o‘sish tempi tuzildi. Bu ko‘rsatkichlar kelajakda iqtidorning uchta eng muhim mezonlariga aylanadi: dastlabki daraja, yakuniy daraja, o‘sish tempi. Albatta dastlabki darajaga nisbatan o‘sish tempi yuqori bo‘lgan bolalarga e’tiborni qaratish lozim bo‘ldi.

Bob bo`yicha xulosalar.

Shunday qilib 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralash jarayoni bo`yicha barcha qilingan ishlar to‘rt bosqichga bo‘lindi.

I. Dastlabki tanlov–(7-8);

II. Sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (9-10);

III. Yuqori jamoalarga tanlov (11-12);

IV. Terma jamoalarga tanlov (13-14);

Har bir bosqich davomida 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralash jarayonida qo`llanilgan harakatli o`yinlar va tanlangan mashqlar o`z samarasini berdi. Ko‘rsatilgan natijalar bo‘yicha o‘yin faoliyatining, musobaqa faoliyatining hajmi, alohida o‘yin faoliyati hajmi, alohida o‘yin usullarining o‘yin natijasiga ta’siri, yakka tartibdagi o‘yin faoliyatining samarasi, guruh va jamoa faoliyatining samarasi. ko‘rsatkichlarini tahlil qilib borildi.

Tadqiqot jarayonida 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralashda yosh sportchilarni aynan voleybolga saralash bosqichida ularning sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishga yo‘naltirilgan amaliy mashqlar tizimi takomillashtirildi.

Moslashtirilgan saralash mashg‘ulotlari uchun bolalar saralanishi 7-14 yoshdan boshlanishi uchun harakat iqtidori, asosiy sport uchun ahamiyatli sifatlarni, birinchi navbatda umumiy va maxsus epchillik va tezkorlikni (uning namoyon bo‘lishi turlarida) kompleks baholash uslubiyatini qo‘llash tartibi belgilandi.

Ushbu 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralash jarayonida amaliy tajribalar Toshkent shahar olmazor tumani 326-maktabi hamda 2-sonli BO`SM da olib borildi.

Umumiy xulosalar.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilarining voleybol sport mashg‘ulotlarida bolalarning bazaviy saralab olinishiga aniqlashda moslashtirilgan harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar tizimi shug‘ullanuvchilarning iste’dodni baholash mezonlarini aniqlashda asos bo‘lib xizmat qiladi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilarning alohida voleybol sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarga qobiliyatli bolalarni saralab olish uchun ishlab chiqilgan me’yoriy talablar, sport tayyorgarligining har bir bosqichida pedagogik nazoratni to‘g‘ri amalga oshirish jarayonida o‘z samarasini beradi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilar ichidan voleybol sport turi bo‘yicha saralashning turli bosqichlarida yosh xususiyatlariga mos harakatli o‘yinlar va yordamchi hamda maxsus mashqlardan foydalanish jarayonini amalga oshirishga imkon yaratadi;

voleybol sport turida saralash mezonlari va uni tashkil etish monitoringini tizimlashtirishda dastlabki va takroriy tajribalar va tekshiruvlarni nazarda tutadi

7-14 yoshli maktab o‘quvchilarining voleybol sport mashg‘ulotlarida bolalarning bazaviy saralab olinishiga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilar ichidan voleybol sport turi bo‘yicha saralashning turli bosqichlarida yosh xususiyatlariga mos harakatli o‘yinlardan foydalanish tizimi ishlab chiqiladi.

7-14 yoshli maktab o‘quvchilari orasidan voleybol sport turida saralash mezonlari va uni tashkil etish monitoringi tajriba-sinov va matematik statistik tahlil asosida tizimlashtiriladi.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o‘rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy «ehtimol» (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o‘rganish natijasida shu «ehtimol» isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e’tirof etiladi.

Ilmiy ish o‘z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi.ushbu olib borilgan pedagogik tadqiqodning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta’sir ko‘rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o‘ziga xos bo‘lgan tekshiriluvchi ob’ekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo‘lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblar yordamida o‘lchash, tekshiruvni o‘tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo‘lishi muhim. Olingan ilmiy ko‘rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Shunday qilib, qator holatlarda 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga saralab olish usullarini takomillashtirish jarayonida yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklari darajasi dinamikasi pedagogik tadqiqod o‘tkazish butun davr davomida ularning natijalari, asta sekin yaxshilanib borganini ko‘rsatadi. Aynan 7-14 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasining ijobiy va ijodiy o‘zgarishi ba’zi texnik uslublarni bajarish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi yaqqol ko‘rinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги фармони.

3. .Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрузкани меъёрлаш.: Дис.… пед.фан.ном. – Т.,. 1999. – 152 б.
4. Саломов Р.С. Спорт машқларида қўлланиладиган усуллар. – Т.: Ўзавтотранстехника, 1991. – 31 б.
5. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. -Т.: Ўзбекистон. 1996.-192 б.
6. Пахомова Л.Э. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью учащихся 4-10 классов школ г. Алма-Ата //Вопросы физического воспитания в условиях -Алма-Ата.1990. С.90-95
7. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-III синф учун). – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 175 б.
8. Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHĠULOTLARINI TOĠRI TASHKILLASHTIRISH VA UNING AMALIY AHAMIYATI

Bayram Nurekeev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrasining assistent
E-mail: **bayramnurekeev986@gmail.com**

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, ta’lim, tarbiya, estetika, metod, jarayon, vosita, o‘quvchi, dars, emotsiya, sport, o‘yin.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, воспитание, эстетика, метод, процесс, инструмент, учитель, урок, эмоция, спорт, игра.

Key words: physical education, education, aesthetics, method, process, tool, teacher, lesson, emotion, sport, game.

Kirisiw. Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika va harakatli o‘yinlardan foydalanishda ularni bajarib ko‘rsatish mashg‘ulotning bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqligi, harakat faoliyati haqidagi birlamchi tushuncha o‘quvchilarda harakatlarning natural shaklda bajarilishini ko‘rgandan so‘ng hosil bo‘ladi. Ko‘rgazmali qurollar, suratlar, chizmalar, maketlar, ayniqsa sekinlashtirib olingan kinolar, hujjatli, o‘quv filmlari, video, multvideo va hokazo vositalarda namoyon bo‘ladi. Ulardan foydalanish, taqlid qilib bajarish mashg‘ulotlarning estetik mazmunini anglash jarayonining ta’limiy va tarbiyaviy imkoniyatlarini orttiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida turli metodlardan keng qo‘llaniladi. Bu esa o‘quvchilarning estetik xususiyatlarini takomillashishiga olib keladi.

Harakat faoliyati jarayonida estetik tarbiya vositalariga quyidagilar kiradi:

-o‘qituvchi o‘quvchilarga go‘zallik daqiqalarini ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan jismoniy tarbiyaning har xil (jismoniy tarbiya bo‘limlari) turlari.

-bayramlar, tomoshalar;

-tabiiy va gigiyenik sharoitlar;

-musiqa va san’at asarlaridan foydalangan holda darslarni tashkl etish.

Yuqori sinf o‘quvchilarini jismoniy trbiya darslarida estetik tarbiyalashni amalga oshirish maqsad qilib qo‘yilgan darsga quyidagi didaktik talablar qo‘yildi:

- jismoniy tarbiya jarayonida yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari, shaxmat va harakatli o‘yinlarning vazifalari, o‘quv materiallari mazmuni bilan o‘quvchilarning bilish faoliyatlari hamda mashg‘ulotlarni tashkil etishning metodlari va usullarining o‘zaro uyg‘unligi;

- mashg‘ulotdagi vazifalarni aniq qo‘yish hamda ularning asosiy harakatlaridagi estetik jihatlarga alohida e’tibor berish;

- o‘quvchilarda bajariladigan harakat elementlarining estetik go‘zalligini anglash ko‘nikmasini faollashtirish;

- mavjud didaktik imkoniyalardan unumli foydalanish;

- darsning mazmuni va metodlarining qulay bo‘lishini ta’minlash;

- materiallarni o‘zlashtirish jarayoni qulayligini ta’minlashda mashg‘ulotlarning optimal darajasiga erishish (9-11-sinflar bo‘yicha);

- yuqori sinf o‘quvchilarning yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olish;

- o‘quvchilarga individual va tabaqalashtirilgan yondashuv

Misol tariqasida biz biron bir muammoning yechimi borasida kunlab oylab bosh qotiramiz va uni yechimini topganimizda o‘zimizning ichki olamimiz defferensial tartibda uzimizga bo‘y sinmagan holda kulishimiz, yig‘lashimiz, ko‘tarinki ruhga ega bo‘lishimiz, o‘zgalar bilan o‘rtoqlashishimiz, yechilgan masalani ko‘rib undn baxra olish kabi estetik zavqlanish xislari bizni qamrab oladi. Bu esa bizning ma’naviy olamimizda estetik xususiyatning nechog‘lik muhim ekanligini anglatdi.

Yuqori sinflarda o‘qitiladigan jismoniy tarbiya o‘quv fanidan tayyorlangan davlat ta’lim standarti (DTS) o‘zining tuzilishi va mazmuniga ko‘ra jismoniy tarbiyani o‘qitish jarayonida o‘quvchi shaxsi, uning jismoniy rivojlanishi, intilishlari, qobiliyati va qiziqishlari ustuvorligidan kelib chiqadi. Ammo amaldagi dasturlar bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv qo‘llanmalarida taqdim qilinayotgan topshiriqlar har doim ham o‘quvchilarning estetik tarbiyalanganlik darajasini o‘stirishga mo‘ljallangan emas. Shu maqsadda amaldagi dasturning tuzilishi, mazmuniga putur yetkazmagan holda unga o‘quvchilar bilimi, ko‘nikma va malakasiga qo‘yiladigan asosiy talablarni hisobga olib, dars mazmuniga emotsional yuklama, o‘zining estetik mazmuniga ega bo‘lgan jismoniy mashqlar va harakat elementlariga oid materiallar kiritildi. Ular yuqori sinf o‘quvchilarining mashg‘ulotlar mazmunidagi nafosatni anglashga bo‘lgan qiziqish va ehtiyojlarni faollashtirishga hizmat qiladi.

O‘quvchilar jisoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishlari, turli sport o‘yinda qatnashib, undagi zarur harakatlarni bajarish jarayonlari estetik jihatdan yo‘naltirilgan bo‘lishi ishimizda tadqiq etilayotgan muammoni hal etishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o‘qituvchilarni zarur bo‘ladigan talablar, tavsiyalar, eslatmalar, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining estetikaga bog‘liq bo‘lgan jihatlaridan foydalanish bo‘yicha metodik ishlanmalar bilan ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq mashg‘ulotlarga qiziqish muammosi asosiy maqsadni chetlab o‘tmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni estetik tarbiyalash jarayonini takomillashtirish modeli va uni amalga oshirish shartlarida belgilangan bosqichlar asosida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- **1-bosqich.** O‘quv mashg‘ulotlarida shaxsiy va jamoa gigenasi talablarini o‘quvchilar ongida shakllantirish. Yani, kun tartibi, shaxsiy va jamoat gigiyena qoidalariga rioya qilish, turli asbob-uskunalardan foydalanishda xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish, gigiyena qoidalariga rioya qilish kerakligi haqida tushunchaga ega bo‘lish, ikki tomomonlama o‘yinda o‘yin qoidasi va jamoa gigiyenasi qoidalariga qat’iy rioya qilgan holda mashg‘ulotda ishtirok etish. Buning zamirida o‘quvchilarning shaxsiy kiyimlarining go‘zalligi, harakatlar nafisligi va boshqa o‘ziga bo‘lgan ichki go‘zallikning shakllanib borishi;

- **2-bosqich.** Dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning estetik sifatlarini tarkib topishida jarayonga ongli ravishda yondashishga o‘rgatish. Ushbu bosqichda yuqori sinf o‘quvchilari asosan sport to‘garaklarida ko‘proq ishtirok etishi hammaga ma’lum, buning natijasida o‘quvchilarda mashg‘ulotlar jarayonida o‘rganilgan harakat elementlari va uning mazmanidagi estetik jihatlarni o‘zi shug‘ullanayotgan sport turi mazmunida ham xis etishi;

- **3-bosqich.** Egallagan bilim, ko‘nikma va malakalarini o‘zgalarga tushuntira olish qobiliyatiga ega bo‘lishi. Jismoniy tarbiya darslarida o‘rganilgan mashg‘ulotlarning oilada, mahallada, o‘rtoqlar bilan surli sport o‘yinlarida, musobaqalarda o‘z jamoasiga tushuntirish va o‘rgatish nazarda tutiladi. Natijada o‘quvchi tomomnidan jismoniy faoliyatdan baxra olish ko‘nikmalari keng jamiyat mazmuniga singib boradi.

Tajriba-sinov ishlarini tashkil etishda izchillik, uzviylik, xususan jismoniy harakatlarning bir-biriga aloqadorligiga alohida e’tibor qaratildi. Shuning uchun ham eksperiment doirasida tadqiq etilayotgan mashg‘ulotlarning turlari o‘quvchilar yoshiga hamda fiziologik imkoniyatlariga mosligi ta’minlandi. Shuningdek, o‘quvchilarda harakat texnikalari mazmunidagi estetik jihatlarni o‘zlashtirganlik darajalari o‘quvchilarining yoshiga va fiziologik imkoniyatlariga muvofiq tarzda aniqlandi. Unda tadqiqot maqsadi va vazifalaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan mezonlarga asoslanindi.

Tajriba-sinov ishlari to‘rt bosqichda, ya’ni ta’kidlovchi, izlanuvchi, shakllantiruvchi hamda yakunlovchi bosqichlarda amalga oshirildi.

Tadqiqot muammosiga oid manbalarni o‘rganish natijasida shakllantirilgan nazariy xulosalar, amaliyotni kuzatish natijalari, tadqiqotda ilgari surilgan ilmiy g‘oyalarni samaradorlik darajasini eksperimental sinab ko‘rish maqsadida tajriba-sinov ishlari o‘ztkazildi. Tajriba-sinovda qo‘yidagi masalalarga amaliy yechim topish asosiy vazifalar sifatida belgilandi, ya’ni o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslari jarayonini kuzatish; ular bilan savol-javob,

so‘rovnomalar, suhbat o‘tkazish; ilg‘or pedagogik tajribalarni amaliyotga tatbiq etish; tajriba-sinov materiallarini amaliy darslarda sinovdan o‘tkazish kabi metodik yondashuvlardan foydalanildi.

Juwmaqlaw. Jismoniy tarbiya darslarida yuqori sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlaridan optimal tarzda foydalanish asosida o‘yinlarning asoslarini anglash ko‘nikmasini shakllantirsh tanlangan hamda ilmiy asoslangan o‘quv materiallar bo‘yicha maxsus ishlab chiqilgan metodika doirasida amalga oshirildi.

Adabiyotlar:

1. Lixachev.B.T. Teoriya esteticheskogo vospitaniya. – M.: Prosvesheniye, 1995. – 175 s.
2. Makhmudov B.A. Methodology for improving the training mechanism of physical culture specialists. OVATEUR PUBLICATIONS JournaINX - A Multidisciplinary Peer ReviewedJournal ISSN No: 2581 - 4230 VOLUME 9, ISSUE 5, May -2023 Impact Factor (2022): 8.155.
3. Холодов, Ж.К. - Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Ataxanov Hamidullo Kozimjonovich
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti dekan o‘rinbosari

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik xususiyatlari haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, o‘qituvchi, yoshlar, xususiyat, shaxs, xotira, qobiliyat, bola, nutq.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e’tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas’uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘lay olish lozim. Mashg‘ulot jarayoni, uning ta’siri, musobaqa davrida, musobaqadan so‘nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyat turidan qat’iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo‘lgan perseptiv (masalan o‘quvchilami kuzatish), ma’lumotni eslab qolish va qayta tiklash bilan bog‘liq bo‘lgan monemik, faoliyat jarayonida yuzaga keladigan vazifani hal etish bilan bog‘liq bo‘lgan fikrlovchi, tasavvur qiiish, yangi mashqlarni o‘ylab o‘quvchi faoliyatiga ta ’sir qiiish alohida o‘rinni egallaydigan harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarga ajratiladi. Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichdajismoniy tarbiya o‘qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo‘yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylami (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo‘lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatii amalga oshirish uchun o‘quvchilarga qulay bo‘lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o‘qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o‘quvchilami (shug‘ullanuvchilami) nazorat qiiish, ulami tarbiyalash (axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ulami jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qiiish, o‘quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qiiish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o‘zgarishiga ko‘ra dars rejasini to‘g‘rilash bilan bog‘liq. Bu bosqichda chetda qolgan o‘quvchilar o‘rtasidagi e ’tibomi doimo taqsimlash va olib o‘tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatlaming oldini olishga ko‘ra o‘qituvchining sergakugi bilan shartlanadigan o‘qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o‘qutuvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o‘tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Brishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o‘qutuvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to‘g‘rilashlami kiritish bilan bog‘liq, o‘tilgan darsning to‘liq tahlili, ba’zi bir noto‘g‘ri dalitlarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollrda javob qidirishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining asosiy maqsadi ulaming garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo‘lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma’muriy-xo‘jalik funksiyalarni ham bajarishga to‘g‘ri keladi.

O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi - Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo‘lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo‘lib, bu maqsadga o‘quvchilar ta ’lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi. Shuningdek, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘omlashtirish vazifalari qo‘yiIad!. Bu vazifalami hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo‘yishga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Ba’zida sport yo‘nalishiga ega bo‘lgan o‘qituvchilar tarbiyaviy va umumta’lim vazifalarini unutib, asosiy e’tiborni o‘quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi. Aytib o‘tilgan uchta vazifalami hal etish jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bilan bajariladigan ishlar turliligi bilan shartlanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining foaliyati shakllari turli-tumandir. Bu avvalo bor sinf va sinfdan tashqari ishlardan kelib chiqadigan maktabdagi ishdan iborat. Sinfdagi ish bu jismoniy madaniyat bo‘yicha darslarni o‘tkazish: u o‘qituvchining asosiy o‘quv yuklamasini tashkil qiladi. Sinfdan tashqari ish sport tugaraklari va seksiyalari mashg‘ulotlarni o‘tkazish. Maktab ichidagi sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish, sport bayramtarini o‘tkazish, turistik, safar, harbiy sport o‘yinlarini o‘tkazishni o‘z ichiga oladi. Bu erga jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kichik sin f o‘qituvchilari, tarbiyachilari o‘quvchilari, ota-onalari bilan olib boradigan ma’rifiy ishi ham kiradi.

Maktabdan tashqarida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ishi dam olish lagerlari va mehnat oromgohlarida o‘quvchilar jismoniy tarbiyasini ta ’minlash bilan bog‘liq. Shuningdek, turar joy bo‘yicha o‘quvchilar jismoniy tarbiyasi !shini ham o‘z ichiga oladi. Hozirgi paytda o‘sib kelayotgan avlod jismoniy tarbiyasiga katta e ’tibor berilmoqda. Sport inshootlari va jismoniy madaniyat xodimlariga ega bo‘lgan maktab o‘quvchi-yoshlar ichida jismoniy madaniyatni ommalashtirgan, o‘quvchilar qiziqishlariga ko‘ra imkon boricha ko‘pgina o‘quvchiiami jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘uianishiga jalb qilgan, jismoniy madaniyat qonun buzarliklarining oldini olish va tarbiyasi o g‘ir bolalarni qayta tarbiyalash vositasi sifatida qollangan holda bu ishni amalga oshirishda o‘ziga xos Nizom bolishi kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatining sharoitlari: Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyati boshqa o‘qituvchilar faoliyatiga nisbatan o‘ziga xos sharoitlarda kechadi. Bu sharoitlaming uch guruhini ajratish mumkin. Bular psixik kuchlanish, jismoniy yuklanish, ochiq havoda mashg ulotlami o‘tkazish bilan bog‘liq bo‘lgan tashqi muhit omillari. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlami ko‘rsatish va jismoniy mashqlami bajarishda o‘quvchilarning xavfsizligini ta ’minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda o‘quvchilar o‘quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan iborat. Bu kunda bir qancha darslaming mavjudligi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun katta jismoniy yuklamani yaratadi. O‘qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakatda bo‘lishi oyoq va qadni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak.

Yosh o‘tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e’tiborga oigan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bolishi muqarrar, Ayniqsa bu erkak o‘qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo‘lgan ayol o‘qituvchilariga tegishli. Jismoniy konditsiyalar o‘sishiga ko‘ra yo‘qotish!ar mashqlami ko rsatishda o‘qituvchinsini ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi. Natijada ko‘rsatilayotgan mashqlaming estetik tomoni, uni bajarish yangiligi va erkinligi yo‘qoladi. Bu esa salbiy pedagogik oqibatlarga ega, chunki bog‘liqbola uchun kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik namunasi hisoblanadi. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun o‘qituvchi yana jismoniy yuklamaning o‘sishiga olib keladigan o‘z jismoniy tayyorgarligini muntazam ushlab turishi lozim. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatini o‘ziga xos tomonlaridan biri uning tez-tez havoda o‘quv mashg‘ulotini (to‘garaklami) o‘tib turishidir. Bu omil ijobiy va salbiy jihatga ega. Hamma narsa ob-havo va iqlim sharoitlariga bog‘liq. Masalan, o‘rta Osiyo va Janubiy hududlarning qizib ketishi, qishda (yog‘ingarchilikda) havoning sovib ketishi hollari uchrab turadi, bu bog‘liquchun xavf tug'diradi. Bu sharoitlar o‘qituvchidan chiniqqanlik va mustahkam sogliqni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. - Фарғона, 1999.
2. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. – Фарғона, 1999.
3. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. – Тошкент, 2009.
4. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимининг ривожланиши», методик тавсиянома. – Тошкент: ЎзДЖТИ наш., 1992.
5. Алматов К.Т., Клемешева Л.С., Матчанов А.Т. Возрастная физиология. – Тошкент, 2002.

INNOVATSION KLASTER YONDASHUVI ASOSIDA BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Boltayev Shamshodjon Elmurod o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat metodikasi o‘qituvchisi, O‘zbekiston, Chirchiq
e-mail: *sh.boltaev@cspi.uz*
Jonuzoqov Umidjon G`ulom o`g`li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi, O‘zbekiston, Chirchiq.

Kalit so‘zlar: innovatsion yondoshuv, kommunikativlik, texnologik mahorat, kreativ, reflektiv.
Key words: innovative approach, communication, technological mastery, creativity, reflectivity
Ключевые слова: инновационный подход, коммуникативность, технологическое мастерства, креативность, рефлективность

Kirish. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunida: Pedagogik faoliyat bilan shug‘ullanish huquqida “Tegishli ma’lumoti, kasbiy tayyorgarligi bo‘lgan va ma’naviy-axlokiy fazilatlarga ega shaxslar pedagogik faoliyat bilan shug‘ullanish xuquqiga ega ekanligi ko‘rsatilgan. Pedagog o‘qituvchi - ta’lim – tarbiya jarayonida maxsus ma’lumot bo‘yicha tayyorgarlikka ega katta bir avlod o‘z sohasi bo‘yicha o‘zlashtirgan bilim, ko‘nikma va malakalarini quyi avlodga o‘rgatuvchi ijodkor shaxs-mutaxassisdir.

Bakalavrni tamomlagan shaxslar va diplomli mutaxassislar o‘z mutaxassisligi bo‘yicha pedagogik faoliyat bilan shug‘ullanish xuquqiga ega deb ko‘rsatilgan. Agar qonun hujjatlarida boshqacha qoida nazarda tutilmagan bo‘lsa, pedagogik oliy ma’lumotga ega bo‘lmagan shaxslarga kayta tayyorlash kurslaridan o‘tgandan keyin ta’lim tashkilotlarida (bundan oliy ta’lim tashkilotlari mustasno) pedagogik faoliyat bilan shug‘ullanish huquqi beriladi.”- deb e’tirof etilgan.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi darslarda o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligi va intellektual jihatdan rivojlantirish qonun - qoidalarini mujassamlashtirgan va pirovard natijani kafolatlaydigan kreativ, reflektiv, pedagogik, psixologik, texnologik jarayonlarni jadal o‘zlashtirishi, takomillashtirishiga ijodiy munosabatlari - innovatsion yondoshuvdir.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarning jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchi - yoshlarga jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini, harakatli o‘yinlar, gimnastika, sport, turizm bo‘yicha sinfdan va maktabdan tashqari sport mashg‘ulotlarini innovatsion, interfaol shakl,uslub va vositalarda o‘tkazilishi o‘quvchi – yoshlarda bo‘shanglik, qo‘rqoqlik, o‘z kuchiga ishonmaslik, dangasalik va boshqa axloqiy kamchiliklar oldini oladi.

Tadqiqot vazifasi: Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining asosiy vazifasi o‘quvchi – yoshlarni jismonan tetik, xushchaqchaq, mehnatsevar, jasur, vatanparvar, axloqan pok, ma’naviyatli barkamol bo‘lishi uchun o‘zining ilmiy, metodik, kasbiy mahorati bilan zamon talablari asosida ta’lim - tarbiya berish bir qatorda, bolalarni sportga muhabbatni uyg‘otish, o‘sib kelayotgan avlodda sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, o‘quvchi yoshlarni salbiy ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirishdan iboratdir.

O‘qituvchining kommunikativligi – hamkasblari, ota – onalar, o‘quvchilar bilan axborot almashinuvidagi do‘stona munosabatlari, munozara faoliyatlaridagi nutqi va texnologik mahorati, jismoniy tarbiya ta’limi jarayonlariga innovatsion yondoshuvlarga munosabati, yuksak darajadagi muloqot ko‘nikmalaridir.

O‘qituvchining pedagogik, metodik mahoratlari va texnikasini hamda kasbiy faoliyatni rivojlanishini innovatsion yondoshuvlarda jadal suratlarda amalga oshirishi samaradorlik va sifat kafolatidir.

O‘qituvchi innovatsion faoliyatining asosiy belgilaridan biri uning ijodiy faolligi, ijodkorligi hisoblanadi. O‘qituvchidan yangiliklarni o‘zlashtirib borish bilan birga ularni o‘z faoliyatida qo‘llashi va pedagogik jamoa o‘rtasida targ‘ib qilishi talab etiladi. Innovatsion faoliyat pedagogik mahoratning yuqori bosqichi bo‘lib, bunda jamoa a’zolari bir-birini qo‘llabquvvatlashi, kiritilayotgan yangilikning maktabda o‘z o‘rnini topishiga ishonch bilan qarash, qiyinchiliklarga duch kelganda ruhan tushkunlikka tushmasdan, o‘z xatolarini ko‘ra bilish va ularni tuzatishga harakat qilish talab etiladi. O‘z-o‘zini tarbiyalab borish, o‘z ustida tinmay ishlashga harakat qilish innovatsion faoliyatning asosiy sharti hisoblanadi.

Ta’lim sifatini oshirish jamiyatning barcha jabhalarida hayotni yaxshilashga olib keladi. Yangilik kiritish ta’lim sifatini oshirishning samarali vositasi bo‘lganligi uchun ham rivojlangan davlatlar ta’lim jarayoniga uzluksiz yangilik kiritishga harakat qiladilar. Ko‘pgina mamlakatlar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, innovatsion jarayonlarda ta’lim tizimidagi barcha bo‘g‘inlar ishtirok etishi lozim. Ammo innovatsion jarayonlar yuqoridan pastga qarab harakatlansa va bunda o‘qituvchi bo‘ysunuvchi, ya’ni yangilikning faqat iste’molchisi bo‘lib qolsa, u holda bu jarayon byurokratik tus oladi.

Innovatsion faoliyatga tayyorlash jarayonida maqsad aniq belgilanib, o‘qituvchining oldingi faoliyatini tashxislash asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

O‘qituvchi innovatsion faoliyatining natijasi quyidagilarda ko‘rinadi: -bajarilishi lozim bo‘lgan ishning maqsadini aniqlay olishida; -nostandart vaziyatlarni tahlil etib, tezkor xulosalar chiqara bilishida; -o‘quv jarayoni bilan bog‘liq masalalarni echish usullarini egallaganligida;

-muammolarni hal etishning maqbul vosita va usullarini izlab topish, kuzatish va tajriba natijalarini tizimlashtirishda;

-o‘z ustida mustaqil ishlashni rejalashtira olishida; -o‘z ishi natijasini nazorat va tahlil qila olishida;

-yangi axborot texnologiyalaridan foydalanish malakasining mavjudligida;

-yangi g‘oyalarni izlab topa olishi, pedagogik masalalarni algoritmlashtirish malakasiga egaligida.

XULOSA VA MUNOZARA

Innovatsion faoliyatning shakllanganlik darajasi o‘qituvchida o‘z faoliyatini tanqidiy tahlil qilish ko‘nikma va malakalari tarkib topganligi, o‘qituvchi o‘z faoliyatida innovatsiyalarni, pedagogik texnologiyalarni qo‘llay olish mahoratiga egaligi bilan tajriba-sinov ishlari rejasini va dasturini tuzishi va uni amalga oshirish malakasiga egaligi, o‘zidan boshqa pedagoglar tajribalarini tahlil qilib, uni amaliyotda qo‘llay olishi, fikr va tajriba almashib, metodik yordam ko‘rsata olishi, mualliflik konsepsiyalarini yarata olish mahoratiga egaligi, ziddiyatlar oldini olish, pedagogik vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishi bilan belgilanadi.

O‘qituvchining yangilikni o‘zlashtirib olishga tayyorligi o‘ziga xos mezonlarga ega bo‘lib, ular quyidagilarda o‘z ifodasini topadi:

-o‘qituvchining yangilik haqidagi ma’lumotlarga egaligi;

-o‘qituvchi motivatsiyasi; -o‘qituvchining malakaviy tayyorgarligi; Xulosa qilib aytganda o‘qituvchi fikrining ravonligi va maqsadga muvofiq yo‘llay olishi, o‘ziga xoslik, qiziquvchanlik, farazlar yaratish qobiliyati – fantaziyasi, o‘quvchining qobiliyati, layoqatini o‘rganish va zamonaviy baholash metodikalarini o‘zlashtirgan va dars jarayoninga tatbiq eta olishi kreativlik faoliyatidir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi hamkasblari hamda ilg‘or xorijiy tajribalarni ijodiy o‘rganishi, amaliyotida qo‘llay olishi va darslik va metodik jurnal va adabiyotlarni mustaqil mutolaasi orqali uzluksiz bilim, ko‘nikma va malakasini oshirib borishi ta’lim jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchining o‘quvchi qalbiga yo‘l topa olishi, ishonchiga kirishi, ishontira olishi, mustaqil faoliyat yuritish ko‘nikmasini shakllantirishi, kommunikativ muloqotga kirishishidagi mahorati ham kreativ, innovatsion yondoshuvda sifat va samaradorlikni kafolatlaydi.

FOYDALANILGAN MANBALAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentyabr O‘RQ - 637-son.
2. 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.
3. Tolametov A.A., & Yusupkhanova F.A. (2021). The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan. current research journal of pedagogics, 2(09), 136–141. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-09-30
4. Boltaev Sh.E. Organizing a training process for young volleyball players on the basis of innovative approaches. TEACHER AND CONTINUOUS EDUCATION Nukus 2022.-87 p

КЛАСТЕР ТАЪЛИМГА АСОСАН ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ЎҚИТИШ АКМЕОЛОГИЯСИНИНГ МЕТОДИК АСОСЛАРИ.

А.Р. Жумаев
ЧДПУ, катта ўқитувчиси,
Д.Мурадуллаев
ЧДПУ, 1-курс талабаси

Аннотация

Мазкур мақолада кластер таълимга асосан волейбол спорт турини ўқитиш акмеологиясининг методик асослари мазмун моҳияти ва ривожлантириш бўйича кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

Annotation

This article provides guidelines and recommendations for the development and content of the methodological basis of the acmeology of teaching volleyball based on cluster education.

Бугунги кунда педагогик таълим инновацион кластери ва акмеологиянинг спорт соҳасида амалиётга тадбиқ қилиниши замонавий механизм ҳисобланади. Кластер ёндашуви аниқ ҳудуд кесимидаги муайян соҳанинг ўзига хослигини кўриб чиқиш ва тавсифлаш имконини беради. Акмеологик ёндашув эса унинг энг юқори даражага чиқиш йўлларини асослаш билан характерланади. Ривожланган жаҳон мамлакатлари каби бизни таълим ва спорт ҳам кундан-кунга ривожланиб бормоқда. “Давлат-таълим-талаба-ота-она” ҳалқаларини бирлаштириб, мактабгача таълим ва тарбия, умумий ўрта таълим, профессионал таълим, олий таълим тизими ҳамда илмий-маданий муассасаларини бўлғуси жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик таълими назарияси ва амалиётининг акмеологик асосларини ўрганиш муаммосини тадқиқот объекти қилиб белгилашга туртки бўлди.

Кластер сўзи “Боғлам”, “Тўплам”, “Гуруҳ” маъноларини англатади. [4:5]

Волейбол спорт турини кластер усулда ўргатишнинг яна бир афзаллик тарафи шундаки, бошқа спорт турларига боғлаб ўргатиш кўпроқ самара беради. Масалан стол тенниси ракеткаси ва шаригидан тўпни қабул қилиш ва узатишни ўргатишда фойдаланиш мумкин. Бунда ракетка қўлларга боғланади ва шарикни юқорига узатиш ва қабул қилиш жараёни амалга оширилади.

Педагогик таълим инновацион кластер тизими айнан таълимда таянч компетенцияларни шакллантириш асносида замон талабидаги компонент кадрларни тайёрлашни кўзда тутади.

Ушбу стол тенниси элементлари орқали волейболга ўргатиш ўз-ўзидан волейболда тўпни қабул қилиш ва узатишга шартли рефлекс ҳосил қилади.

Ўқитувчиларда таянч ва фанга оид компетенциялар таълим жараёнида шаклланади. Таълим-тарбия жараёнининг самарали ташкил этилиши ҳамда сифати эса, педагог ходимларнинг меҳнат фаолияти давомидаги маъсулият ва мажбуриятларни қай даражада бажаришимизга боғлиқ.

Ҳозирги кунда ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштиришда уларни жисмонан соғлом, руҳий ва интеллектуал ривожланган, мустақил фикрлайдиган, қатъий-ҳаётий нуқтаи-назарига эга, ватанга содиқ ёшларни тарбиялаш, демократик ислоҳотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ҳамда амалга ошириш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш белгилаб қўйилган. Маълумки, спорт иқтидори ташҳиси ҳали ўз такомиллашувидан жуда узоқдадир. Айни вақтда, спорт курашларида рақобатнинг ошиб бориш тенденцияларини тавсифловчи, спортни ривожланитириш замонивий босқичлари, илм-фан олдига келгусида спортчиларни танлаш ва уларнинг тайёргарлигини баҳолаш услубиятлари самарадорлигини ошириш зарурияти тўғрисидаги саволларни кескин қўймоқда.

Замонавий талаблар даражасидаги юқори спорт натижаларига эришиш ва шуғулланиш истагидаги ҳар бир бола учун фаолиятида мақсадга интилиш, меҳнатсеварлик, қатъият ва матонатни мунтазам тарбиялаш билан уйғунлашиб, юқори натижаларга эришишга жисмоний тарбия дарсларида сифатли билим, кўникма ва малакаларни пухта эгаллашига боғлиқдир.

Истеъдодли ёш спорт захираларини тайёрлаш масаласида кичик ёки катта муаммо тушунчалари бўлмаслиги даркор. Кўзга кўринмайдиган энг кичик муаммолар ҳам секин-аста йиғилиб, катта муаммога мубтало қилади. Шунинг учун аввалambор дарс машғулотларида шуғулланувчиларни жисмоний ва функционал жиҳатдан ҳар томонлама меъёрланган машғулотлар асосида ўтилмоғи лозим. Фақат етарли энергетик заҳирага эга жисмоний ва функционал потенциал спорт маҳоратини енгиллик билан ўзлаштириш имкониятларини яратади.

Визуал кузатувлар ва ҳолисона суҳбатлар шундан дарак берадики, бир хил турдаги катта ҳажмли ва ўта шиддатли машқларни шуғулланувчилар ёши, жинси ва имкониятларига қарамай зўрма-зўраки қўллайвериш охир-оқибат психофункционал органларга салбий таъсир кўрсатади, натижада чуқур толиқиш, зўриқиш ҳолатлари юзага келади. . [7:31] Болаларда спортга бўлган мотивация, қизиқиш сўна бошлайди, шу сабаб бундай болалар спортни тарк этиши мумкин. Ушбу масаланинг яна бир муҳим жойи шундаки, агар дастлабки ўргатиш жараёнида жисмоний ва техник-тактик машқларнинг ўзаро узвийлиги таъминланмаса, саломатлик ҳам, қадди-қомат ҳам, маҳорат ҳам гармоник тартибда шаклланмайди.

Ҳар бир ўтилган жисмоний тарбия дарсларида олинган ўқувчиларнинг билим, кўникма ва малакалари кейинги давр учун замин яратади. Асосан волейболчиларда жисмоний кўрсаткичларни ривожлантириш спорт турларига қамраб олиниши мамлакатимизда ўтказилаётган волейбол мусобақаларининг рақобатбардошлигининг кескин даражада ўсишига олиб келди.

Дарс машғулотларида кластер ёндашув асосида волейболчиларда жисмоний кўрсаткичларни ривожлантириш, волейбол спорт турини самарали ўргатиш учун ҳаракатли ўйинларга боғлаган ҳолда қуйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим:

- ҳаракатли о‘йинлар ичидан волейбол спорт турига яқин ва мос бо‘лган о‘йинлар тизимини шакллантириш ҳамда волейбол хусусиятларига мослаштириш;

- ёрдамчи ва махсус машқлар орқали ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганликлари ва техник-тактик тайёргарликлари даражасига таъсирини аниқлаш;

- ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида волейбол спорт турига йўналтиришда ҳаракатли ўйинларни ёш хусусиятларига мослаштириш ва самарадорлигини ўрганиш;

- дарс жараёнида ўқувчиларни кластер тизимидан фойдаланган ҳолда бошқа спорт турлари билан боғлаб волейбол машғулотига мойиллиги, чидамлилиги, фикрлаш доираси ва қизиқишини ошириш.

Ностандарт машқлардан фойдаланишда бошқа спорт турларига боғлаб (Кластер) ўргатиш ўз самарасини беради. Айнан талаба ёки ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга, ҳаракатланиш ҳаракатлари турларини кенгайтиришга, энг асосийси волейбол спорт тури учун муҳим бўлган тактик ҳаракатларга қобилиятини шакллантириш ва ривожлантиришни таъминловчи психофизик жараёнлари ва функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинларни танлаб олиш муҳим деб ҳисоблаймиз. Чунки энг яхши натижаларга фақатгина дастлабки ўргатиш даврида аниқ вазифаларини ва шуғулланувчиларнинг индивидуал-гуруҳли хусусиятларини ҳисобга олиб ҳаракатли ўйинларнинг ўқитиш, тарбиялаш ва машқлар бошқа воситалари билан мослигида эришиш мумкин. Шунинг учун жисмоний сифатларини яхшилашга ва волейбол ўйини кўникмаларини мустаҳкамлашга каратилган ҳаракатли ўйинларни илмий асосда танлаб олиш зарур. Волейболдаги асосий ҳаракатланиш бу: юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан қадам ташлаб тўхташ ва сакрашлардан иборатдир.

Таълим жараёнидаги муваффақиятлар бевосита ўқитувчи-мураббий билан унинг шогирдлари ўртасидаги ўзаро ҳамжиҳатлик ва ҳамфирликка боғлиқ. Ўқитувчи-мураббийнинг роли ўзлаштирилиши лозим бўлган ўқув материаллари ва ҳаракатларни энг қулай ва содда усуллар воситасида тушунтириш, йўл қўйилаётган хато ва камчиликларни босиқлик билан бартараф этиш билан белгиланса, шогирдларнинг вазифаси ўз ҳаракатларини таҳлил қилиш, тегишли тузатишлар киритиш қобилиятлари, ўрганиладиган ҳаракатларни қайта-қайта такрорлаш асосида такомилига етказиш фаолияти билан белгиланади.

Волейбол билан шуғулланувчиларни ўқитишдан кўзда тутилган асосий мақсадлардан бири уларни жисмонан комил шахслар қилиб тарбиялаш билан бир қаторда умуминсоний ва миллий қадриятлар, одоб-ахлоқ нормалари, аждодлар меросига ҳурмат руҳида тарбиялашни ҳам назарда тутади.

Ўқитишнинг хусусий вазифалари сифатида ҳаракат техникаси, иродавий сифатлар, спорт техникаси ва волейбол тактикаси, шунингдек, инструкторлик кўникмаларини сингдириш кабиларни санаб ўтиш жоиз. Қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун спортчи юқори жисмоний, техник, тактик, руҳий, назарий ва ўйин тайёргарлик даражасига эга бўлиши талаб этилади.

Барча тайёргарлик турлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқ ва улар бир-бирини тўлдиради. Волейболчида юқорида санаб ўтилган жиҳатлардан бири юзасидан етарли тайёргарликка эга бўлмаслик унинг умумий тайёргарлиги сифатига ўзининг салбий таъсирини кўрсатмай қолмайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001. – Б.211-223.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги фармони.

3. 2019 йил 19-мартдаги Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёев илгари сурган 5 ташаббус ҳақидаги нутқи.

4. Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсиф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамқулов. ЧДПИ 2019.

5. Айрапетянц Л.Р.Волейбол. Книга тренера-Т.1995 й.

6. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.

7. «. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчилари ичидан волейбол спорт турига танлаб олиш методикасини такомиллаштириш. ТДПУ магистрлик диссертатсияси. 2020-йил.

ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ

А.Р. Жумаев
ЧДПУ, катта ўқитувчиси,
А.И.Қобилов
ЧДПУ, 1-курс талабаси

Таянч сўзлар: мазмун, волейбол, акмеология, ўқувчи, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

Ключевые слова: содержание, волейбол, акмеология, ученик, развитие, обучение, результат, качество.

Keywords: content, volleyball, acmeology, student, development, training, result, quality.

Умумий ўрта таълим тизимининг Давлат таълим стандари ҳамда жисмоний тарбия бўйича миллий дастурда ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ошириш, ўқувчиларнинг таълимий-тарбиявий билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш белгилаб қўйилган. Шу ўринда таълим амалиётига замонавий тенденцияларни татбиқ этиш орқали ёшларни баркамол шахс сифатида камол топишини таъминлаш бугунги куннинг муҳим масалалар сирасига киради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-4956-сон, 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон фармонларини, 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3031-сон қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда таълим сифатини таъминлашга доир белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур мақола муайян даражада хизмат қилади.

Ривожланган жаҳон мамлакатлари каби бизни таълим ва спорт ҳам кундан-кунга ривожланиб бормоқда. “Давлат-таълим-ўқувчи-ота-она” ҳалқаларини бирлаштириб, мактабгача таълим ва тарбия, умумий ўрта таълим, профессионал таълим, олий таълим тизими ҳамда илмий-маданий муассасаларини бўлғуси Ренессанснинг тўрт узвий ҳалқаси, боғча тарбиячиси, мактаб муаллими, профессор-ўқитувчилар ва илмий-ижодий зиёлилар эса янги Уйғониш даврининг тўрт таянч устуни, деб белгиланганлиги “III Ренессанс даври жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик таълими назарияси ва амалиётининг акмеологик асослари”ни ўрганиш муаммосини тадқиқот объекти қилиб белгилашга туртки бўлди.

“Акмеологик ёндашув” - акмеологик муаммолар ва вазифаларни ечиш имконини берувчи, методлар ва усуллар, тамойиллар мажмуини тушунтирувчи акмеологик категориялар умумлашмаси ҳисобланади. Акмеологик ёндашув таълим мазмунига, таълим технологиялари, ўқувчиларни тарбиялаш ва ўқитишга, таълим муассасасини бошқаришни ривожлантириш, таълимнинг барча субъектларида тизимлаштирилган билиш мотивлари, таълим олиш ички эҳтиёжга айланиши, ижодий тафаккурнинг асосий бошловчилиги эвазига таълим сифатини ошишига ҳисса қўшади.

Биз томонимиздан тадқиқ этилаётган волейбол машғулотлари орқали ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини акмеологик ёндашув асосида такомиллаштиришни амалга оширишда аввало, жисмоний тарбия дарсларида волейбол машғулотининг мазмуни ҳамда ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришда дидактик имкониятлардан фойдаланиш даражасини аниқлаб олиш лозим.

Умумий ўрта таълим мактабларида волейболнинг афзалликлари – ўйин учун жойларини жиҳозлаш ва уни ўтказиш қоидаларининг қиёсий соддалиги, ажойиб ўйин-кулги, турли хил техник-тактик ҳаракатларнинг кўплиги, ўйиннинг ҳиссийлиги, жамоавийлик, турли ёшдаги ва касбдаги одамларни волейболга жалб қилади.

Ҳар хил воситалар ва ўйин ҳаракатлари нафақат интенсивликда, балки мувофиқлаштириш тузилишида ҳам фарқланади ҳамда ўувчининг барча жисмоний сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради: куч, чидамлилик, тезлик, чаққонлик ва эгилувчанлик уйғун мослашувчанликда тарбияланади.

Акмеологик ёндашув ўқитувчи шахсига қадрият, мақсад, субъект, натижа ва самарадорликнинг бош мезони сифатида муносабатда бўлади. Чунки шахс доим ўзини ўзи

ривожлантириши учун керакли вазиятларни танлайди, бу вазиятлар унинг онгида ўзини ўзи англаш, намоён этиш, такомиллаштириш, ўзини кўрсатиш зарурати билан пайдо бўлиб, шахс ўзининг касбий ва индивидуал ривожланиши учун энг мақбул йўл тутишга ҳаракат қилади.

Бу эса бизда жисмоний тарбия ўқитувчи ёки мураббийнинг машғулот педагогик таълими назарияси ва амалиётининг акмеологик асослари" тарзида танлашга турки бўлди. Жумладан, Сўнгги йилларда жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий камолотини таъминлашнинг педагогик шарт-шароитлари бўлажак ўқитувчиларнинг касбий камолоти учун мониторингини шакллантириш, спорт-педагогик фаолият мутахассисларини тайёрлашни такомиллаштириш, ўқувчиларда касбий маданиятни шакллантиришнинг педагогик шарт-шароитлари, педагогнинг ўзини ўзи камол топтириши, тренер фаолияти ва шахсини тавсифловчи психологик хусусиятлари ва бошқаларни амалда қўлланилишидир.

Истеъдодли ёш волейболчиларни танлаш ва тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга ёрдам бера оладиган янгича ёндашувлар, самарали воситалар ва методларни илмий излаш зарурияти юзага келади ва шу боисдан қуйидаги вазифалар амалга оширилиши лозим.

1. Ҳаракатли ўйинларни ўйин йўналишларига биноан, турларини ишлаб чиқиш предметига синовдан ўтказиш билан уларни танлаш ва волейбол хусусиятларига мослаштириш.
2. Ҳаракатли ўйинларнинг ёш волейболчилар жисмони й ривожланганликлари ва техник тактик тайёргарликлари даражасига таъсирини аниқлаш.
3. Ёш волейболчиларни танлаш ва тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг самарадорлигини ўрганиш.
4. Дастлабки спорт тайёргарлиги даврида ёш волейболчиларни танлаш ва тайёрлашда болаларнинг машғулотга мойиллигини, қизиқишини, бор имкониятларини ишга сола билишлигигини, вазиятни олдиндан кўра билиш қобилияти ривожланган спортчиларни ажратиб олиш.

Бу вазифалар спортчиларнинг сифат кўринишини ўзгартириб, танловнинг бутун тайёргарлиги давомида волейболчиларни кўп йиллик тайёрлашга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчилари ичидан волейбол спорт турига танлаб олиш методикасини такомиллаштириш. ТДПУ магистрлик диссертатсияси. 2020-йил.
2. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.
3. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. "Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт" мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.
4. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.
5. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. "Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў" 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.

MAKTABLARDA KALASTER METODIDAN FOYDALANISH USULLARI

Xudoyberganov Javlonbek Soatboy o'g'li
CHDPU Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsent v/b p.f.f.d (PhD)
Rahmatullayev Javohir
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2 kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim metodlari, klaster metodi va uning mazmun mohiyati, boshlang'ich sinf o'quvchilarining darslarini samarali tashkil etishda klaster metodining qulayliklari, hamda boshlang'ich sinflarda ona tili fanini o'qitishda klaster metodining afzalliklari haqida muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: klaster, boshlang'ich sinf, metod, bola tafakkuri, qobilyatlar, tadqiqot.

Barchamizga ma'lumki, ta'lim beruvchi ta'lim oluvchilarga ta'lim berish jarayonida axborot beradi yani ma'lumotlarni uztadi, ta'lim oluvchilarda ma'lumot olish jarayonida boshlang'ich sinf oquvchilaring fikrlash, idrok va tafakkur etish qobilyatlari rivojlanib boradi. Bu jarayon ta'lim

oluvchining o‘zi orqali yoki boshqa shaxsning ya’ni ta’lim beruvchining ko‘magida amalga oshirilishi mumkin. Ta’lim olish jarayoni esa turli xil metodlarga(usullarga) tayangan holda kechadi. O‘qitishdan ko‘zlanadigan maqsad bu davlat ta’lim standartlarida belgilangan bilim va ko‘nikmalarini o‘quvchiga yetkazishdan iboratdir. Qachonki o‘quvchi tomonidan bilim qabul qilinsa va tushunib yetilsa yoki o‘quvchi malaka oshirish uchun mo‘ljallangan topshiriqlarni amalda namoyish etib bera olsagina, o‘qitish muvaffaqiyatli kechdi, deb hisoblasa bo‘ladi.1 Asosiy qism: Metod – yunonch ,,metodos’’ so‘zidan olingan bo‘lib ,,tadqiqot yo‘li’’ degan ma’noni bildiradi. Ta’lim metodini(usulini) – ta’lim oluvchi va ta’lim beruvchining ma’lum maqsadga qaratilgan, birgalikdagi faoliyatini tashkil qilishning muayyan tizimga va tartibga solingan yo‘lyo‘rig‘i sifatida ta’riflash mumkin. Ta’lim modelini, esa bir yoki bir nechta ta’lim metodlari yordamida amalga oshiriladigan ta’lim jarayoni amalga oshirish tuzilmasi, deb qarashimiz mumkin. Ta’lim metodi - bu ta’lim oluvchi va ta’lim beruvchining ma’lum maqsadga qaratilgan, birgalikdagi faoliyatini tashkil qilishning muayyan tizimga solingan yo‘l-yo‘rig‘i. Ta’lim metodi ta’lim jarayonida o‘qituvchi va o‘quvchilarning aniq maqsadga erishishiga qaratilgan birgalikdagi faoliyatlarining usulidir. Ta’lim metodlari o‘qitishning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishish usullari hamda o‘quv materialini nazariy va amaliy jihatdan yo‘naltirish yo‘llarini anglatadi. 2 Klaster metodi deganda – ta’lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta’lim jarayonining markazida bo‘lgan ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta’lim oluvchi o‘qitish jarayoni davomida faol ishtirok etadi. Ushbu jarayonda ta’lim oluvchilar o‘qib-o‘rganishni yuqori darajada bo‘lishini, egallagan bilimlarni maqsad va ehtiyojlariga muvofiqlashtirishda tashabbuskorligi va mas’uliyat, qo‘llab-quvvatlash amalda bajarish orqali fikr mulohazalar qilish qobiliyatini rivojlantiradi. O‘qitish jarayonida klaster metodlardan foydalanish o‘ziga hos hususiyatga ega. Ta’lim amaliyotida foydalanilayotgan klaster metodi talabalarning fikrlashini kengaytiradi hamda muammoning to‘g‘ri yechimini topishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Klaster metodi orqali talabalarning bilim, ko‘nikma, malakalari, ijodkorligini va faolligi nazariy va amaliy muammolarga bo‘lgan qarashlari rivojlanadi. Klaster so‘zi - ingilizchadan olingan bo‘lib g‘uncha, bog‘lam, tarmoqlantirish manolari bildiradi. Mamlakatimizda klasterlar bilan bog‘liq ilmiy izlanishlar boshlanishi 2000-yillarga to‘g‘ri keladi, bu boradagi ilmiy-amaliy ishlar esa O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan qabul qilingan 2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar Strategiyasida demokratik islohotlarni chuqurlashtirish, yetakchi tarmoqlarni modernizatsiya va diversifikatsiya qilish asosida mamlakat iqtisodiyotining raqobatbardoshligini oshirish borasida barcha sohalarda keng ko‘lamli islohotlar olib borish bilan boshlandi. Mazkur jarayonlar bilan bog‘liq texnopolis, texnopark, klaster kabi qator tushunchalar turmush tarzimizgakirib keldi. Kungaboqar guli klasteri ona tili fani misolida ”Kungaboqar guli yoxud Quvnoq kungaboqar’’ texnologiyasini yasash juda ham oson va qiziqarli. Ushbu texnologiya kungaboqar bo‘lishining sababi o‘quvchining darsga, o‘tilgan mavzuni mustahkamlashga bo‘lgan qiziqishi yanada ortadi. Rangli materiallardan tayyorlangan ushbu texnologiya nafaqat boshlang‘ich sinf balki yuqori sinf hattoki talabalar etiborini o‘ziga tortadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini rasmga bo‘lgan qiziqishlari orqali ularni darsga olib kirib ketadi. Qog‘ozga(qog‘oz o‘lchamining farqi yuq) kungaboqar gulining rasmi rangli holatda chizilgan bo‘ladi va doskaga yopishtirilgan bo‘ladi. Yoki o‘qituvchi kungaboqar rasmi I o‘quvchilarga chizdirgan bo‘ladi o‘z daftarlariga albatta Kungaboqar gulining markazida, doira ichida mavzu nomi yozilgan bo‘ladi, o‘qituvchi savol beradi, o‘quvchilar o‘qituvchining savoliga javob berishadi. O‘qituvchining savoliga javob berish orqali o‘quvchilar kungaboqar gulining yaproqlarini, sekin asta poyasi va barglarini to‘ldirib kungaboqar gulini shakllantirishadi Misol uchun Kungaboqar gulining markazida Mustaqil so‘z turkumlari mavzusi yozildi. Kungaboqar gulining markazidan uning yaproqlari chiqadi va uning ichiga ot sifat son fel so‘zlari yoziladi. Kungaboqar gulining gulqo‘rgoni shakllanib bo‘lganidan so‘ng uning poyasi ichiga biror bir mustaqil so‘z turkumi yoziladi. Masalan fel ozilgan mustaqil so‘z turkumi fe’l yani poyadan endi barglar o‘sib chiqa boshlaydi. U barglarning ichiga o‘quvchilar fe’l so‘z turkumig oid bo‘lgan so‘zlarni yozishadi, masalan yugurmoq, o‘tirmoq, sakramoq kabi so‘zlar yoziladi. Mazkur metod o‘quvchilardan o‘rganilayotgan mavzu (yoki bo‘lim, bob) yuzasidan tahliliy mulohaza yuritish, shuningdek, eng muhim tayanch tushunchalarni ifodalay olishni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azamat Ruzvonovich Raxmonov Ta’lim klasteri va uning pedagogik faoliyatdagi yuksak imkoniyatlari.

2. Saida, N., & Mirzaliyevna, S. Z. (2023). Xalq o‘yinlari orqali bolalarda jismoniy barkamollikni tarbiyalash. Qo‘qon universiteti xabarnomasi, 575-577.

3. Saida, Nabijonova, and Sadriddinova Zulfuya Mirzaliyevna. "Xalq o‘yinlari orqali bolalarda jismoniy barkamollikni tarbiyalash." qo‘qon universiteti xabarnomasi (2023): 575-577.

4. Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o‘g‘li, Kdirova Muxabbat Allaniyazovna,Abatova Gulzar Nurlan qizi,Tunyan Alyona Andreyevna.THE ROLE AND CHARACTERISTICS OF IMPROVING THE EDITORIAL SYSTEM IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ENDURANCE QUALITIES IN YOUTH STUDENTS /2023/11/25

YENGIL ATLETIKA TO‘GARAKLARIDA QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIGI, TAYYORGARLIK DARAJASI VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TUZILISHI

Мулладжанов Умид Аҳмедович
Термиз давлат педагогика институти
mulladjanovumid1978@gmail.com

Kalit so‘zlar: *yugurish, qisqa masofalar, fiziologik mexanizm, boshqaruv, metodologiya, tajriba, sprinter, start.*

Ключевые слова*: бег, короткие дистанции, физиологический механизм, управление, методика, спринтер, старт.*

Keywords: *running, short distances, physiological mechanism, control, methodology, sprinter, start.*

Kirish. Qisqa masofaga yugurishni rivojlantirishning hozirgi bosqichida eng yuqori sport natijalariga erishish vazifasi qo‘yiladi, bu umumiy hajmni ko‘paytirish va yillik o‘quv tsiklidagi ishlarni faollashtirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish bilan bog‘liq.

Sportni takomillashtirish bosqichi 18-19 yosh va undan katta yoshdagilarni (ko‘plab sportchilarning talabalik davri) qamrab oladi. Sprint yugurish bo‘yicha ixtisoslik boshlangan yoshga qarab, eng yuqori yutuqlarni ko‘rsatish uchun yosh zonasi mos ravishda o‘zgaradi. Yuqori intensivlikda bajariladigan sprinterning ixtisoslashtirilgan vositalarining hajmi oshib, yetib boradi.

Ma’lumki, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo‘lsa, mashg‘ulot yuki raqobatbardosh yukga qanchalik ko‘p mos kelishi kerak, adekvatlik tamoyiliga shunchalik qat’iy rioya qilish kerak. Bu yuqori intensivlikda bajariladigan maxsus o‘quv asboblari hajmining oshishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy mashg‘ulot yukining hajmi va intensivligi nisbatini ayniqsa diqqat bilan tartibga solishi kerak.

Ma’lumki, mashg‘ulot jarayonining intensivlashuvi o‘qitish vositalarining biroz torayishiga olib keladi. Shu munosabat bilan, jarohatlar ehtimoli, ortiqcha mashq qilish va muhim musobaqalarda muvaffaqiyatsiz chiqishlar soni ortadi. Sprinterlarning jismoniy va funktsional tayyorgarligi, individual tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yaxshilangan taqdirdagina, sprinterlarning o‘quv yuklamalari hajmini yanada oshirish va kuchaytirishga erishish mumkin.

Ta’lim va tarbiya jarayonining borishini har tomonlama nazorat qilish ham o‘rganilayotgan bosqichda alohida ahamiyatga ega. Yuqori malakali sprinterni tayyorlashni samarali boshqarish faqat sportchining tayyorgarligining turli jihatlari to‘g‘risida ob’ektiv ma’lumotlar mavjud bo‘lganda mumkin bo‘ladi. Nazorat tizimi murabbiyga sportchining funktsional imkoniyatlarini rejalashtirilgan rivojlanish holatini aniqlash, o‘quv jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi rivojlanish yo‘llarini belgilash imkonini beradi.

Shu bilan birga, sprinterlarni tayyorlashning hozirgi bosqichida nafaqat musobaqa faoliyatining miqdoriy tomoni va o‘quv yuklarining tarkibi, balki qon aylanish tizimining funktsional holati ham muhim ahamiyatga ega.

Sprinterlarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik o‘quv tsiklida sport mashg‘ulotlarini oqilona tashkil etish bo‘yicha tavsiyalarning yo‘qligi ushbu muammoni o‘rganishga turtki bo‘ldi.

Yuqoridagilar bilan bog‘liq holda, ushbu tadqiqotning maqsadi qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qisqa masofaga yuguruvchilarning o‘quv-mashq jarayonining tarkibiy xususiyatlarini o‘rganish edi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar va sport kundaliklarini tahlil qilish; sportchilar va murabbiylarni so‘roq qilish; ta’lim hujjatlarini tahlil qilish; anketa; pedagogik kuzatish.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Ilmiy-metodik adabiyotlarni, sportchilarning sport kundaliklarini o‘rganib, yengil atletika bo‘yicha sport mutaxassislari bilan suhbatlar o‘tkazgandan va o‘quv hujjatlarini tahlil qilgandan so‘ng, biz sportni takomillashtirish bosqichida sprinterlar uchun yillik o‘quv tsiklidagi mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklarning tarkibi va mazmunini aniqladik. Sportchilar va murabbiylarning o‘zlari o‘rtasida tahlil va so‘rov o‘tkazilganda adabiyotlarda yoritilmagan qator muammolar aniqlandi.

Yillik o‘quv tsiklining turli bosqichlarida sprinterlarning o‘quv jarayonini rejalashtirishning batafsil tahlili quyidagilarni aniqladi: o‘quv yukining hajmi va intensivligining doimiy o‘sishi yurak-qon tomir tizimining funktsional imkoniyatlarini hisobga olmasdan sodir bo‘ladi. Sportchilarning va tananing mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklarni idrok etishga tayyorligini hisobga olmasdan, faqat sportchilarning sub’ektiv his-tuyg‘ularini baholash orqali bo‘ladi. Mashg‘ulotlar yuklamalarining ortishi amalda nazoratsiz ekani haqiqat. Bundan tashqari, sportchilarni tayyorlashning “taxmin qilingan natijani ta’minlash” tamoyili buziladi, bu ta’lim va o‘quv jarayonini o‘tkazish (rejalashtirish) tahlilidan dalolat beradi. Murabbiylarning o‘zlari ta’kidlaganidek, ko‘proq ko‘zga tashlanadigan uslubiy xatolar yukning ko‘payishi ushbu bosqichda sportchining haqiqiy ehtiyoji bilan bog‘liq emasligi bilan bog‘liq. Sport mashg‘ulotlari sportchilarning qandaydir reja va dasturni o‘zlashtirishi bilan chegaralanadi, mashg‘ulot esa ma’lum darajada sportchining kerakli vaqtda eng yuqori ko‘rsatkichlarini ta’minlashga qodir bo‘lgan funktsiyalar va tana tizimlarini rivojlantirishdir.

Turli malakali yengil atletikachilarni tayyorlash bilan shug‘ullanadigan mutaxassislarning so‘rovnomasi malakali sportchilarni tayyorlashni uslubiy ta’minlash. Sprinterlar uchun sport mashg‘ulotlarining hozirgi bosqichida nafaqat jismoniy sifatlarni, balki ularni ham rivojlantirish kerak kation, murabbiylar asosan uchta yo‘nalishdagi muammolarni hal qilishlari kerakligini aniqlashga imkon berdi: jismoniy fazilatlarni rivojlantirish; yetakchi omillarni eng yaxshi rivojlantiruvchi eng samarali vositalar va usullar doirasini aniqlash; jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositalari va usullarini ashg‘ulotlarning turli bosqichlari va davrlarida taqsimlash. Bu savollar sport mashg‘ulotlarining uslubiy asosini tashkil etadi, deb hisoblaymiz. Biroq, sprinterlarni tayyorlashda mutaxassislar reabilitatsiya tadbirlariga, farmakologiyaga, o‘quv asboblariga alohida e’tibor berishadi, shu bilan birga ilmiy tadqiqotlarning ahamiyatini susaytiradilar.

Shuningdek, biz sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor qaratilayotganini aniqlashga muvaffaq bo‘ldik. Shu bilan birga, Ukrainada xizmat ko‘rsatgan murabbiy, professor B.Yushko ta’kidlaganidek, mashg‘ulotlar jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish va sportchilarning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish yo‘llarini belgilash uchun mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning oqilona shakllarini izlash zarur. sportchilarni yillik va uzoq muddatli tayyorlash tuzilmalarida. Rejalashtirilgan sport natijalariga erishish darajasi va vaqti individual o‘quv mashg‘ulotlari, mashg‘ulotlar va musobaqalar oldidan haftalik mikrotsikllar, mezotsikllar, yillik tayyorgarlikning makrotsikllari mazmunini ilmiy asoslangan rejalashtirishga bog‘liq.

Bir yillik o‘qitishning tuzilishi - o‘quv yuklarini tashkil etishning konjugat-ketma-ket tizimi bo‘lib, mashg‘ulotlarga turli yo‘nalishdagi yuk hajmlarini kiritishning ma’lum tartibi va ketma-ketligini ta’minlaydi; oldingi yuklamalar keyingi yuklarning mashg‘ulot ta’sirini oshirish uchun qulay morfofunksional, psixologik fonni ta’minlaydigan sharoitlarni yaratish (B. Yushko, 1987)

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlashning optimal usulini yaratish, shuningdek, engil atletikachilarning qon aylanishining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yukning hajmi va intensivligini normallashtirish orqali ham mumkin.

Sportchilarning o‘zlari tomonidan o‘tkazilgan so‘rovnoma shuni aniqlashga imkon berdiki, yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida sportchilar tanasining funktsional holatini kuzatish masalalariga kam e’tibor beriladi. Bu sprint yugurish rivojlanishining hozirgi bosqichida funktsional tayyorgarlik bo‘lib, u quyidagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun asos bo‘lishi kerak: salomatlikni yaxshilash, texnikani takomillashtirish va mashg‘ulot yuklarini bosqichma-bosqich oshirish.

Sport kundaliklari tahlili shuni ko‘rsatdiki, hozirda mashg‘ulot jarayonida foydalaniladigan sprinterlarning asosiy jismoniy va raqobatbardosh yuklari raqobat sharoitlariga yaqin va tayyorgarlik davrlariga bog‘liq emas. Tayyorgarlik davridagi mashg‘ulotlar jarayonida anaerob va aralash yuklar ustunlik qiladi.

Shunday qilib, sprinterlarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnik tayyorgarlikni oshirish, balki yuqori natijalarga erishish uchun biologik shart-sharoitlarni yaratish ham zarur. Shu munosabat bilan sportchilarning funktsional tayyorgarligi tayyorgarlikning asosiy jihatlaridan biri sifatida birinchi o‘ringa chiqishi kerak.

Yuguruvchilarni tayyorlashda eng katta e’tibor jismoniy va maxsus-jismoniy tayyorgarlik masalalariga, kamroq darajada - jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga qaratiladi. Bu turli xil tana tizimlarining faoliyati bilan belgilanadigan jismoniy ishlash darajasi, ularning asosiylari qon aylanish va nafas olish tizimlaridir. Yuguruvchilarda qon aylanish tizimini o‘rganish va uning tipologik xususiyatlarini aniqlash, bizning fikrimizcha, maxsus jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirish uchun funktsional imkoniyatlarni hisobga olgan holda tizimlar va organlarga maqsadli ta’sir ko‘rsatishga yordam beradi.

Xulosa. Biz qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik mashg‘ulot tsiklini rejalashtirish talablarini belgilab oldik: mashg‘ulotlarning ushbu bosqichidagi maqsadni hisobga olgan holda, musobaqalar taqvimi bo‘yicha yillik mashg‘ulotlarda yuklarni rejalashtirish; sportchi tanasini muayyan jismoniy mashqlar dasturlariga moslashtirishning asosiy qonuniyatlarini hisobga olish; barqarorlik holatiga erishish, turli yo‘nalishdagi yuklarga moslashish uchun vaqt chegaralarini, ya’ni tananing rivojlanish mashg‘ulot yukiga duchor bo‘lishi mumkin bo‘lgan optimal davrni, shuningdek, o‘qitish uchun zarur bo‘lgan ta’sir hajmining chegarasini aniqlang. sportchi tanasining moslashish imkoniyatlarini to‘liq amalga oshirish; umumiy, maxsus, tezkor chidamlilik, tezlik va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga, texnik va taktik ko‘nikmalarni oshirishga qaratilgan o‘quv dasturlarini oqilona uyg‘unlashtirish.

Bizning fikrimizcha, qisqa masofaga yuguruvchilarda qon aylanish turlarini o‘rganish funktsional holatni baholashni yaxshilash va mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida sport mashg‘ulotlari masalalarini hal qilish uchun istiqbolli ko‘rinadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Prezidenti Ш.М. Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш...” ПҚ-4877-сонли қарори.

2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.:

3. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.

4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg„ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.

5. Илиних, В.В. Марафонда сузувчилар учун ўқув ва ўқув жараёнини режалаштириш хусусиятлари. В.В. Илйиних // Жисмоний маданият ва саломатлик: тўплам. илмий тр. – Воронеж: 2008. – Но 4 (18). – Б.51–53.

DARSDAN TASHQARI XOLLARDA JISMONIY MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI

Yusupbayeva Amangul Saparbayevna
CHDPU Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o‘qituvchisi
Muradova Ruxshona Muzaffar qizi
XQS 23/1 guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘lotlarini darsdan tashqari xollarda jismoniy mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullarini rejalashtirish masalasi tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, rejalashtirish, mashg‘ulot, sport , ta’lim-tarbiya, yosh avlod, jismoniy sifat.

Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo‘g‘inlaridan biri hisoblanadi. Negaki, maktabda mamlakatimizdagi hamma bolalar ta’lim oladilar. Jismoniy tarbiya maktab o‘quv-tarbiyaviy ishining ajralmas qismi sifatida o‘quvchilarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashda yetakchi rol o‘ynashi lozim. Mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda Kadrlar tayyorlashning Milliy dasturida bunga ayniqsa, katta e’tibor berilayapti. Chunki, Prezidentimiz aytganidek, "Ta’limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin Shaxsning shakllanishiga olib keladi. O‘zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo‘lgan insonlarni tarbiyalash imkoniga ega bo‘lamiz. Ana shundan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi". Maktabdagi jismoniy tarbiyaga

oid ishlar o‘quvchilardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o‘quvchilarda tashkilotchilik ko‘nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabdagi o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog‘likni mustahkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport ishlarining eng muhimi hisoblanadi. U har bir o‘qituvchining, pedagogika jamoasining diqqat markazida bo‘lishi kerak.O‘quvchilik davri bolalarning tez o‘sish va jismoniy rivojlanish davridir, shuning uchun maktab o‘quvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko‘proq kuch sarflash kerak.O‘quvchilar sog‘ligini mustahkamlash va ular organizmini chiniqtirish avvalo jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida amalga oshiriladi. Bunda ko‘pchilik mashg‘ulotlar ochiq havoda o‘tkaziladi, mashg‘ulotlar usti yopiq binoda o‘tkazilganda esa tegishli gigienik sharoit yaratiladi. O‘yinlar, yugurish, sakrashlar, uloqtirish kabi mashqlar juda muhim ahamiyatga ega. Bunday mashqlar bilan shug‘ullanishda katta muskul guruhlari rivojlanadi, nafas olish, yurak-tomir va organizmning boshqa tizimlari mustahkamlanadi. Sog‘likni mustahkamlash va to‘g‘ri, har tomonlama rivojlantirish vazifalari maktabda o‘tkaziladigan boshqa bir qator xilma-xil tadbirlar orqali, xususan: darslardagi jismoniy tarbiya minutlari, tanaffuslarni uyushqoqlik bilan o‘tkazish, mashg‘ulotgacha gimnastika, maktab binosi tozaligi uchun kurash, issiq nonushtani tashkil etish, o‘qituvchilarning o‘quvchilar qomatini, yurishini doimiy nazorat qilib turishlari orqali amalga oshiriladi. Maktab o‘quvchilarining garmonik rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega. Barcha ichki organlarning to‘g‘ri holati va normal ishlashi qomat bilan bog‘liqdir. Sog‘likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillaridan keng foydalaniladi.

2. O‘quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko‘nikmalarni singdirish. Bu vazifa o‘quvchilarga jismoniy mashg‘ulotlarning foydasi haqidagi, gigienik qoidalarga, shuningdek, dasturda ko‘zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi bolalar sog‘ligini mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo‘lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o‘zlarining birgalikdagi harakati bilan erishiladi.

3. O‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o‘rgatish. Bundan tashqari, bolalarni bevosita amaliy xarakterga ega bo‘lmagan turli mashqlarga o‘rgatib borish zarur. Bolalarga o‘yin uchun ko‘proq imkon berish kerak, chunki o‘yinlarda harakatlarning xilma-xil boyligi ochiladi.

4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik har bir kishi uchun zarur bo‘lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqdir.

5. Botirlik, qat’iylik, intizomlilik, jamoa bo‘lib ishlash, do‘stlik va o‘rtoqlik hissini, madaniy xulq ko‘nikmalarini, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash.

6. Turganda va yurganda qomatni to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish.

7. O‘quvchilarni Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida aks etgan jismoniy madaniyat kompleksida ko‘zda tutilgan mashqlarni bajarishga asta-sekin tayyorlash. Masalan, 1-11 sinflarning jismoniy tarbiya dasturlariga "Dovyuraklar va chaqqonlar" bosqichining ko‘pchilik mashqlari kiradi.Ana shu mashqlardan tanaffuslarda foydalanish mumkin.

8. O‘quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlarga barqaror qiziqish va ko‘nikmalarni tarbiyalash.

9. O‘quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash.

Jismoniy tarbiya vositalari: jismoniy mashqlar, mehnat, tegishli kun rejimi va tabiatning tabiiy omillaridan foydalanish maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari hisoblanadi.

Maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir.

Jismoniy mashqlar o‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish bilan bog‘lik vazifalarni hal etadi, harakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va modda almashinishini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta’sir etadi. Jismoniy mashqlarni tanlashda kichik maktab yoshidagi bolalarning anatom-fiziologik va ruhiy xususiyatlari, albatta hisobga olinadi. Bolalar organizmining eng muhim xususiyati bo‘yining tez o‘sishi va tananing hamma organlarda sifat

o‘zgarishlari bo‘lishidir. Ayniqsa, oyoqlar tez o‘sadi. Bu tana mutanosibligini o‘zgartiradi. Tana og‘irligi yiliga o‘rtacha 2 kg ko‘payadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuragi nisbatan katta, qon tashuvchi tomirlari kattalarnikiga qaraganda keng, tomir devorlari esa elastikroq bo‘ladi. Puls tezroq (minutiga 90 martaga yaqin uradi) buladi. Yurak muskuli zaif va elastik bo‘ladi. Yurak tomir tizimining o‘ziga xos xususiyatlari tortilish, og‘irlik ko‘tarish, qarshilikni yengish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni chegaralashni talab qiladi. Bolalarga qiyin, asab muskulini taranglashtiruvchi, yurakni tez urdiruvchi mashqlarni bajartirmaslik kerak. Kichik maktab yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishida ba’zi bir farqlar kuzatiladi, o‘g‘il bolalarning bo‘yi va og‘irligi o‘rtacha olganda ortiqroq, ko‘krak qafasi kengroq va o‘pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo‘ladi. O‘g‘il bolalarda muskul kuchi yaxshirok rivojlanadi. Shunga bog‘liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi, o‘g‘il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1 va 11 sinflardagi o‘g‘il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. 11 sinfdan boshlab o‘g‘il bolalarga qiz bolalarga nisbatan ko‘proq mashqlar berish mumkin. Kichik yoshdagi o‘quvchilarning yosh xususiyatlari o‘qituvchini ishlashga, jiddiy, maqsadga binoan va muntazam ishlashga, bola organizmining to‘g‘ri shakllanishi va o‘sishiga yordam berishga da’vat etadi. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining muhim vositasi jismoniy mehnat hisoblanadi. Maktab o‘quv rejalariga kiritilgan mehnat darslarining ilmiy va tarbiyaviy ahamiyati katta. Maktab o‘quvchilarining nerv tizimi va organizmining hamma faoliyatlariga muhim ta’sir ko‘rsatadigan qat’iy kun tartibi bolalarning jismoniy tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashga oid ish shakllari:

Jismoniy madaniyat darslari, o‘quv kuni tartibidagi jismoniy tadbirlar: mashg‘ulotgacha gimnastika, darsda jismoniy tarbiya daqiqalari, tanafussda o‘yin va mashqlar, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar, uyda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ishining asosiy shakli o‘qituvchi tomonidan davlat dasturiga binoan, maktab o‘quv rejasi va qat’iy jadval bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy mashg‘ulotlar sog‘ligi tekshirilib ruxsat etilgan hamma o‘quvchilar uchun majburiydir. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashda maktab o‘quv kuni rejimidagi jismoniy madaniyat tadbirlari muhim rol o‘ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilardir: dars oldilan o‘tkaziladigan har kungi gimnastik, dars vaqtida o‘quvchilarni toliqishdan saqlash uchun o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari va tanafusslarni uyushgan holda o‘tkazish.Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o‘quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o‘quvchilarni o‘quv mashg‘ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatga tayyorlashga qaratilgandir.

Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish.

Maktabdagi hamma xodimlar o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi va vazifalari, mazmuni va shakllarini to‘g‘ri tushunishlari, amaliy ishlarda o‘z kuchiga yarasha qatnashishlari, o‘quvchilar va ota-onalar o‘rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ‘ib qilishlari lozim. Umumta’lim maktabi o‘qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart: dars yuksak darajada o‘tishini ta’minlash va tegishli sinf: jismoniy tarbiya dasturini to‘liq bajarish, hakim bilan birgalikda o‘quvchilarni tibbiy tekshiruvidan o‘z vaqtida o‘tkazib borish va o‘z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish, bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug‘ullanishlariga erishish, jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o‘tkazishda ishtirok etish hamda unga o‘quvchilarni keng jalb qilish va hokazo.

Maktabdagi jismoniy tarbiya ishlariga otaliq tashkilotlarni, shu jumladan, ko‘ngilli sport jamiyatlarini tortish tavsiya etiladi.

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiyaning vazifalari

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

a) sog‘likni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish;

b) hayotga zarur bo‘ladigan, jumladan, amaliy xarakterga

ega bo‘lgan harakat malaka va ko‘nikmalarni egallash;

v) kishining ma’naviy va irodalilik sifatlarini tarbiyalash;

g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik) ni o‘stirish;

d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasi egallash.

Mehnatkashlar sog‘lig‘ini mustahkamlash, O‘zbekistondagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiyaning turli vositalarini to‘g‘ri qo‘llash kishi organizmida chuqur va har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi, mustahkam sog‘liq hamda zarur jismoniy tayyorgarlikni ta’minlaydi. Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vositalari jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish markaziy nerv sistemasining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, qon aylanish va nafas olish organlariga juda yaxshi ta’sir qiladi, bosh miya po‘stlog‘ining charchashini kamaytiradi hamda kishining ish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlarning tayanch harakat aparatining rivojlanishi va mustahkamlanishida ham ahamiyati katta. Jismoniy mashqlar tufayli suyaklar juda mustahkamlanadi, bo‘g‘inlarda harakatchanlik oshadi, tana qayishqoqlashadi. Muskullarda ko‘proq o‘zgarish ro‘y beradi. Jismoniy mashqlar ta’sirida muskullar hajmi oshadi, kuchi o‘sadi, muskullarning qisqarish tezligi va ularning elastikligi ortadi. Jismoniy mashqlar kishining ichki organlariga, avvalo yurak va o‘pkaga juda yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar jarayonida kishi tanasining barcha muskullari, shu jumladan, yurak muskuli rivojlanadi va harakat qiladi. Mashq qilgan yurak har qisqarganda aortaga mashq qilmagan yurakka nisbatan ko‘proq qon haydaydi. Mashq qilgan sportchining yurak urishi xotirjam turganida (minutiga 50-60 marta) sekin, lekin katta hajmdagi ish bajarganda tez bo‘lishi (minutiga 240 marta) mumkin. Tadqiqotlar sportchi yuragi jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida katta ish bajarib zaiflashmasligi, balki mustahkamlanishini va yurak ish qobiliyati bilan farq qilishini ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar ta’siri ostida nafas olish organlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, ko‘krak qafasi hajmi kattalashib uning harakatchanligi oshadi. Ko‘krak qafasining nafas olish ekskursiyasi odatdagi 4-
6 sm o‘rniga 10-15 smga yetadi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish o‘pka ventilyatsiyasining kuchayishi uchun juda katta ahamiyatga ega bo‘lgan to‘g‘ri, chuqur nafas olishning shakllanishiga yordam beradi. O‘zbekistonda xalqimizning hayoti va mehnat faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlik: tez yurish va yugurish, yaxshi suzish, sakrash, chang‘ida yurish to‘siqlarini yengib o‘tish, granatani uzoqqa va aniq uloqtirish va h. muhim ahamiyatga ega. Bu malaka va ko‘nikmalarni juda yoshlikdan shakllantirish jismoniy tarbiyaning amaliy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari (tabiatning tabiiy kuchlari, shaxsiy va jamoa gigienasi) bilan birga oqilona qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar kishi sog‘lig‘ini yaxshilashga hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishning ta’limiy ahamiyati katta. Jismoniy mashg‘ulotlarda mashqlarning organizmda ta’siri, amplituda, sur’at, ritm haqida, mashqlarni bajarishni eng to‘g‘ri yo‘llari haqida tushuntirishlar berib boriladi. Shunday qilib, shug‘ullanuvchilar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga yordam beruvchi maxsus bilimlarni egallaydilar.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya demokratik huquqiy davlat qurilishining umumiy vazifalariga buysundirilgan, shuning uchun yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. To‘g‘ri uyushtirilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida uyushganlik, ongli intizom, tashabbuskorlik, topqirlik kabi axloqiy va irodaviy sifatlar tarbiyalanadi. Shug‘ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bajarish paytida mashg‘ulot rahbarlari tomonidan ongli ravishda va ustalik bilan yaratiladigan katta-kichik qiyinchiliklarni yengib o‘tadilar, bu qat’iylik, botirlik, savotlilik, dadillikni tarbiyalashga yordam beradi. Jamoa mashqlarini uyushgan holda bajarish, yurishlar, musobaqalar, bayramlar, do‘stlik, o‘rtoqlik hissini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Insonning harakatli faoliyatida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlar muhim rol o‘ynaydi. Bunda jismoniy sifatlar doimo birgalikda, o‘zaro aloqada namoyon bo‘ladi. Bu inson organizmining ichki butunligi, uning funktsiyalarining o‘zaro harakati bilan izohlanadi.

KUCH - deb tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan yengish qobiliyatiga aytiladi. Kuch u yoki bu darajada istalgan bir harakatda namoyon bo‘ladi. Shtanga ko‘tarish, qo‘lda tortilish, vertikal arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish, yadro irg‘itish va boshqalar kuchning yorqin ifodasidir.

TEZKORLIK - Bu kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Harakat tezligini (M: yugurishda) va harakat reaktsiyasining tezligini farqlash mumkin.

EPCHILLIK - Bu harakatni koordionatsiyalash, yangi harakatlarni egallash o‘zgarib turuvchi sharoit talabiga ko‘ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o‘ta olish qobiliyatidir.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun shucullanuvchi uchun yangilik va koorditsion qiyinchilik unsuri bo‘lib ko‘rinadigan har qanday jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

CHIDAMLILIK - organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida (M: davomli yurish, yugurish, suzish, chang‘ida yurish) o‘rtacha sur’atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik

esa muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. Sportda M: tezkorlik va chidamlilik birikib keladigan tezkor chidamlilik, kuch va chidamlilik birikuvida keladigan kuch chidamliligi bo‘lishi mumkin. O‘rtacha zo‘r berishni, lekin uzoq muddat davomida bajarishni talab qiluvchi turli jismoniy mashqlar chidamlilikni o‘stirishning vositalari bo‘lib xizmat qiladi. Chayirlik kishi organizmining tayanch harakat apparati zvenolarining harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatidir. Harakat ko‘lami qayishqoqlikning ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Harakat ko‘lami tezkorlik, chaqqonlik va boshqa sifatlarning namoyon bo‘lishiga ta’sir etadi. Qayishqoqlikni tarbiyalash uchun cho‘zilish, ya’ni harakatlar ko‘lami oshirib bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi. Bu mashqlar avvalo, qo‘llar oyoqlar, gavda, bosh uchundir.Yurishning va katta qadam turli xillari "qadamlab" sakrashlar, cho‘kkayib turgan holatda sakrashlar, chuqur o‘tirish, gimnastika devoriga yuz o‘girib yoki teskari turib - oldinga, orqaga, yon tomonlarga o‘girish mashqlari va boshqalar. Kishining jismoniy sifatlari harakat malakalari va ko‘nikmalari bilan, shuningdek, irodali sifatlari bilan doimo chambarchas bog‘liqdir. Bunda tezkorlik kuch epchillik va chidamlilikning hosil bo‘lishi tegishli chidam va sabotni ko‘pincha esa botirlikni talab etadi. Kishining jismoniy sifatlarining tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir.

Sport kishiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi: sog‘liqni mustahkamlashga, umumiy jismoniy rivojlanishga, amaliy ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi va o‘zining yuksak emotsionalligi bilan farqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент, 1998. 1 апрел.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.
3. Юсупбаева А.С. Совершенствование педагогических механизмов формирования здорового образа жизни в дошколном образовании на основе физического воспитания. «Мактаб ва ҳаёт» илмий методик журнал. № 3 2020 й.
4. F.Miraxmedov, S.Quvondiqov, A.Abdulaxatov, M.Muqimov, O.Sirojov, A.Jo‘rayev, O.Davulov, Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. “Ilm-ziyo -zakovat” 2020 yil 420.bet.
5. R.S.Mamatqulov Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol) Toshkent – 2022 yil.

FUTBOLCHILAR TEZKORLIGINI OSHIRISHNING VOSITA VA USULLARI

I.Abdullaev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari” kafedrasi assistenti

Annotatsiya: Maqolada tezkorlik jismoniy sifati, futbolchilarni tayyorlashda tezkorlikni ahamiyati va uni rivojlantirishning vosita va usullari o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: Tezkorlik, harakat faoliyati, yakka harakat, harakatlar chastotasi, mashqlar majmui, o‘zgaruvchan usul.

Аннотация: В данной главе проанализированы физическое качество скорости, важность скорости в подготовке футболистов и средства и методы ее развития.

Ключевые слова: скорость, активность действия, одно действие, активность частоты, комплекс упражнений, изменяющийся метод.

Annotation: In this article, there has been analyzed the physical quality of speed, the importanse of speed in the preparationof football players and the means and methods of it’s development.

Key words: speedness, action activity, single action, activites of frequensy, complex of exercises, changeable method.

Respublikamiz Prezidenti va Hukumatimizning jismoniy tarbiya va sport sohasida qabul qilayotgan qonun va qarorlarining samarasi o‘laroq, yurtimiz sportchilari qit’a va jahon sport

musobaqalarida faxrli o‘rinlarni egallab kelishmoqda. Mamlakatimiz rahbarining rahnamoligida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, sog‘lom turmush tazrzini yoshlarimiz ongiga singdirish, ularda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish, jismonan sog‘lom va ma’nan boy yoshlarni tarbiyalash va shu asosida mamlakatimizning jaxon hamjamiyatidagi mavqeyini oshirish kabi vazifalarni amalga oshirish uchun keng miqyosdagi ishlar amalga oshirilmoqda.

Harakat va faoliyatlarning tezlik xususiyatlari tezkorlik deb ataladigan umumiy nom ostiga birlashtirilgan. U faoliyatning berilgan sharoitlar uchun eng kam (minimal) vaqt kesmasi mobaynida bajarilishini tavsiflaydi.

Tezkorlik harakatlarining xususiyatlari orasida bog‘liqlikning yo‘qligi shunga olib keladiki, tezkorlik sifatining bir mashqdan boshqasiga ko‘chishi, odatda, kuzatilmaydi. Uni faqat harakatlar muvofiqlashuviga ko‘ra o‘hshash bo‘lgan holdagina aniqlash mumkin, lekin kishi qanchalik yaxshi shug‘ullangan bo‘lsa, bunday ko‘chish shu qadar kam darajada kuzatiladi. Shuning uchun umuman tezkorlik sifatini rivojlantirish to‘g‘risida emas, odam harakatlarining muayyan tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xususida so‘z yuritsak to‘g‘ri bo‘ladi.

Sportchining musobaqadagi natijasiga ko‘pgina omillar ta’sir ko‘rsatada va ularning har birini o‘rganish bashorat qilish uchun muhim ma’lumotlar berishi mumkin. Mutaxassislarning mashg‘ulot jarayonidagi sharoit hamda o‘yinning turli bosqichlari davomida xar xil sharoitlarda futbolchilarda tezkorlikni yuzaga keltirish bilan bog‘liq fikrlari qiziqish uyg‘otadi. Shuningdek futbolchilarning harakat faoliyatlariga xos individual-alohida hususiyatlari haqidagi axborot ham dolzarb va amaliy jihatdan ahamiyatlidir, chunki u sportchi natijalarini bashorat qilish imkoniyatini beradi. Harakat reaksiyasining tezkorligini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi.

Oddiy reaksiya shundas reaksiyaki, bunda avaldan shartlangan signalga sportchi organizmi oldindan shartlangan harakat bilan javob beradi.

Murakkab reaksiya harakatlanayotgan obyektga reaksiya qilish va tanlash reaksiyasidir.

Yakka harakatning tezkorligi, shuningdek, harakat kuchiga ham bog‘liq. Harakatlar sur’ati sportchining tezda kerakli mushaklarni ishga solish va tez bo‘shashish qobiliyati bilan aloqador.

Mualliflar tezkorlik namoyon bo‘lishning elementar va miqdoriy shakllarini ajratadilar. Tezkorlikning yuqorida sanab berilgan shakllarini (harakat faoliyati tezkorligi, yakka harakat tezkorligi, harakatlar sur’ati) mualliflar tezkorlikning elementar shakllari tarkibiga kiritadilar. Majmuali shakllari masofaviy tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyati, standart tezlikni tez ko‘tarish, musobaqa kurashining borligi taqozo etadigan harakatlarni yuqori tezlik bilan bajarish qobiliyatlari kiradi.

Yillik mashg‘ulotlar davridagi o‘quv-mashg‘ulotlar ishlarining tahlil natijalariga ko‘ra 260 ta o‘quv-mashg‘ulot darslari tashkil qilindi va kalendar bo‘yicha 430 soatni tashkil etdi. Oylik hisobda o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini o‘rtacha 35,8 soatni tashkil etdi. Lekin bu soatlar to‘g‘ri taqsimlanmadi. Agar 2006-yilning noyabr va dekabr oylarida o‘quv-mashg‘ulotlar soati 37-38 soatni tashkil etsa, 2018-yilning yanvar va fevral oylariga kelib yuklama 33-34 soatga tushib ketdi. Keyin esa oyiga yana ko‘tarilib va yana o‘rtacha 35-37 soatni tashkil etdi. 2018-yilning sentyabr, oktyabr, noyabr, va dekabr oylarida yuklamalar yana to‘g‘ri taqsimlanmagan.

Shuni ta’kidlash kerakki, Toshkent shaxar futbol internatlari murabbiylari uz ishlarida B.O‘.S.M. lar uchun ishlab chiqilgan dasturlarga juda muxim ravishda yondoshishadi. Unda to‘p bilan ishlangan mashqlarning vaqt miqdori va to‘psiz bajarilgan mashqlarning vaqt miqdorlari 1-yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga to‘g‘ri taqsimlangan.

Tadqiqot natijasida shu narsa ma’lum bo‘ldiki, futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida to‘p bilan bajargan mashqlari hajmi 87 % dan 93 % gachani tashkil etdi. To‘psiz bajarilgan mashqlar miqdori esa 7 % dan 12 % gacha bo‘lgan vaqtni tashkil etdi.

Tahlil natijalariga ko‘ra 10 oy davomida o‘tkazilgan o‘quv mashg‘ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi. O‘quv-mashg‘ulot ishlarida katta hajmdagi mashg‘ulotlar umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yunaltirilgan. Mashg‘ulotlarning umumiy hajmi esa 179 soatni tashkil etdi (45,3 %). Shuni ta’kidlash kerakki, katta hajmdagi o‘quv-mashg‘ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtayi nazaridan olib qaralganda bu ish unchalik ham to‘g‘ri emas. Mualliflarning ta’kidlashicha, yosh futbolchilarga mashg‘ulotlar jarayonida katta hajmda mashg‘ulotlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi kerak. Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash esa 12-13 yoshdan 15-16 yoshgacha bo‘lgan davrlarni o‘z ichiga oladi. Bu jarayonda tezkorlik va chidamkorlikni tarbiyalashga 23,7 soat (64%) vaqtni ajratdi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikka ajratilgan mashq miqdori 22,3%, kuch imkoniyatlariga esa 6,8 % mashq miqdoriga vaqt ajratildi.

Yugurish tezligini tarbiyalashga esa 46,2 soat vaqt ajratildi. Bu esa xar bir mashg‘ulotda 10,7 daqiqa vaqt demakdir. Bu degani ushbu bosqichda tezkorlik sifatlariga murabbiylar juda kam vaqt ajratishgan.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashga 31,9 soat vaqt ajratilgan. Bu esa o‘rtacha 8,2 % o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni vaqtini tashkil etadi. Shuni ham ta’kidlash kerakki, tezkorlik va tezkorlik sifatini tarbiyalashga ham deyarli bir xil vaqt ajratilgan.

Izlanishlar natijasida tezkorlik ishlari hajmi shuni ko‘rsatadiki, musobaqa davrida futbolchilar tomonidan bajarilgan umumiy tez yugurishlar soni deyarli bir xil. O‘yinlar bo‘yicha umumiy masofa 4840 metr, to‘p bilan tez yugurishlar esa 1860 metr, bu esa 38,4% to‘psiz tezlik 2890 metr (61,6%) bu dalil esa o‘quvmashg‘ulot jarayonida tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun nomaxsus bo‘lgan mashqlarni qo‘llash qanchalik kerak bo‘lishini isbotlaydi.

Taklif etilgan mashqlar majmuidan foydalanish tajriba guruhi futbolchilarida maxsus jismoniy tayyorlikni rivojlantirish darajasini ko‘tarish imkonini berdi:

- Tezlik va tezlik-kuch sifatlarini 10,2-11,7 %ga;
- Tezlik chidamliligini – 8,6 %ga;
- Umumiy chidamlilikni – 13,5 %ga.

Tajriba guruhining yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorlikka ega bo‘lgan futbolchilari soni 62 %ga teng bo‘lib, bu model ko‘rsatkichlarga muvofiq keladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot dasturlarini bajarish quyidagi usullardan foydalanishni nazarda tutadi: integral, takroriy, o‘zgaruvchan usullar. Qo‘llanilgan usullar va olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, futbolchilar tezkorligini aynan shu usullar orqali rivojlantirish mumkin.

Xulosa: Mutaxassislarning mashg‘ulot jarayonidagi sharoit hamda o‘yinning turli bosqichlari davomida xar xil sharoitlarda futbolchilarda tezkorlikni yuzaga keltirish bilan bog‘liq fikrlari qiziqish uyg‘otadi. Tadqiqot natijasida shu narsa ma’lum bo‘ldiki, futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida to‘p bilan bajargan mashqlari hajmi 87 % dan 93 % gachani tashkil etdi. To‘psiz bajarilgan mashqlar miqdori esa 7 % dan 12 % gacha bo‘lgan vaqtni tashkil etdi.

Sportchining musobaqadagi natijasiga ko‘pgina omillar ta’sir ko‘rsatada va ularning har birini o‘rganish bashorat qilish uchun muhim ma’lumotlar berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.I.Talipjanov “Futbol texnikasi” Toshkent 2010y.
2. I.A. Koshbaxtiev “Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro‘li va axamiyati” Toshkent 2015y.
3. R.A.Akramov “Zamonaviy futbol asoslari” Toshkent 2012 y.
4. Javlonbek Abduqaxor o‘g‘li Zulxaydarov. Futbolchilarni tayyorlash jarayonidagi musobaqalar faoliyati ko‘rsatkichlarini taxlil qilishning axamiyati 2022. 764-770.

BASKETBOLDA IYILIWSHEŃLIK SAPASI HÁM ONÍ RAWAJLANDÍRÍW METODIKASÍNÍŃ ÓZGESHELIKLERI

Paluaniyazova Naubaxar,
ÓzMDTSU Nókis filialı “Sport oyınları” kafedrası oqıtıwshısı,
Joldasbaeva Munisa
“Basketbol” baǵdarı 1-basqısh studeni

Tayanısh sózler: Sport, basketbol, tárbiya, process, trener, wazıypalar, shınıǵıw, qábilet, rawajlandırıw, iyiliwsheńlik

Ключевые слова: Спорт, баскетбол, воспитание, процесс, тренер, задачи, тренировка, талант, развитие, гибкость

Key words: Sports, basketball, training, process, coach, tasks, training, abilities, development. flexibility

Jámiyetimizde salamat turmıs-tárizin qáliplestiriw, xalıqtıń, ásirese, jas áwladtıń fizikalıq tárbiya hám ǵalabalıq sport penen turaqlı shuǵıllanıwı ushın zaman talaplarına say sharayatlar, sport jarısları arqalı jaslarda óz erki, kúshi hám imkaniyatlarına bolǵan isenimin bekkemlew, mártlik hám watanpárwarlıq, ana watanǵa sadıqlıq sezimlerin kamal taptırıw, sonday-aq jaslar arasınan qábiletli sportshılardı tańlap alıw hám selekciya islerin sistemalı qáliplestiriw hámde fizikalıq tárbiya hám ǵalabalıq sporttı jánede rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵan keń kólemli isler ámelge asırılmaqta.

Atap aytqanda, dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıw baǵdarında 2020-jıl 24-yanvardaǵı «Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı bunnan bılay da jetilistiriw hám ǵalaba en jaydırıw ilajları haqqında»ǵı PF-5924-sanlı, 2020-jıl 30-oktyabrdegi «Salamat turmıs-tárizin keń en jaydırıw hám ǵalabalıq sporttı jáne de rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PF-3099-sanlı, 2020-jıl 3-noyabrdegi «Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlar tayarlaw sistemasın jetilistiriw hám ilimiy potencialdı arttırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-4877-sanlı, Prezident pármanları hám qararlarında sport shınıǵıwların ilimiy tiykarda shólkemlestiriw zárúrligine ayrıqsha itibar qaratılǵan.

Basketbol sportındaǵı processler dawamında shaxstıń háreket kónlikpeleri joqarı dárejede rawajlanadı. Sonday-aq shaxstıń erk hám basqa psixologiyalıq sapaları jetilisedi. Basketbolda zárúr bolǵan sapalardıń biri bul iyiliwsheńlik bolıp esaplanadı. «Iyiliwsheńlik» termini bir neshe buwınlardıń yamasa pútkil deneniń ulıwma háreketsheńligine sáykes qollanǵan maqsetke muwapıq. Jeke buwınlarǵa keletuǵın bolsaq, olardıń háreketsheńligi (mısalı, tobıq buwınındaǵı, iyindegi h.t.b.) tuwralı aytıw durısıraq boladı.

Birinshi ret iyiliwsheńlik anıqlamasın 1949-jılı N.G.Ozolin usındı. Iyiliwsheńlik – bul adamnıń úlken amplitudası bar hárektelerdi orınlaw sıpatı bolıp tabıladı.

1977-jılı bolsa L.P.Matveev iyiliwsheńlikkke tómendegishe anıqlamanı usındı: Iyiliwsheńlik – bul tayanısh-háreket apparatınıń morfofunkcional qásiyetleri, olardıń bir-birine qatnaslı baylanıslarınıń háreketsheńliginiń dárejesin anıqlaydı.

Iyiliwsheńliktiń eki túri (kórinis forması) bar – aktiv hám passiv.

Aktiv iyiliwsheńlik – bul adamnıń anaw yaki mınaw buwın arqalı ótetuǵın bulshıq et toparlarınıń qısqarıwına baylanıslı háreketlerdiń úlken amplitudasına erisiw sıpatı (mısalı, «qarlıǵash» teńsalmaqlılıǵında ayaqtı kóteriw amplitudası).

Passiv iyiliwsheńlik – sırtqı sozılıw kúshleriniń tásirinde úlken amplitudası bar háreketlerdi orınlaw sıpatı túsiniledi: sheriktiń kúshi, sırtqı salmaq, arnawlı qurılmalar.

Buwın hám bulshıq et apparatı jaǵdayınıń informaciyalıq kórsetkishi – aktiv hám passiv iyiliwsheńlik kórsetkishleriniń ayırmashılıǵı. Bul ayırmashılıq *aktiv iyiliwsheńlik deficiti* dep ataladı. Sonday-aq, *dinamikalıq* hám *statikalıq* iyiliwsheńlik ajıratıladı. Birinshisi háreketler waqtında, ekinshisi – pozalarda payda boladı.

Iyiliwsheńlik ulıwma yamasa arnawlı bolıwı múmkin. Ulıwma iyiliwsheńlik – bul maksimal amplitudası bar hár qıylı hárektelerdi orınlawǵa múmkinshilik beretuǵın adam denesiniń barlıq buwınlarınıń háreketsheńligi.

Arnawlı iyiliwsheńlik – bul iskerliktiń konkret túriniń talaplarına muwapıq keletuǵın tek ayırım buwınlarda ǵana sezilerli yamasa maksimal háreketsheńlik.

Iyiliwsheńliktiń rawajlanıwın anıqlaytuǵın faktorlar. Iyiliwsheńlik kórinisi bir neshe faktorlarǵa baylanıslı boladı:

Anatomiyalıq. Súyeklerdiń forması, buwın shemirsheginiń juwanlıǵı, bulshıq etlerdiń, sińirler hám baylamlardıń serpimliligi kóbinese iyiliwsheńliktiń rawajlanıw dárejesin anıqlaydı (buwın háreketiniń baǵdarı hám keńligi: iyiliw, sozılıw, ajıratıw, ornatıw, supinaciya, pronaciya, aylanıw).

Bulshıq et tonusınıń oraylıq nerv retlestiriliwi, sonday-aq, antagonistlik bulshıq etlerdiń keriliwi. Bul iyiliwsheńliktiń kórinisleri sozılǵan bulshıq etlerdi erkin túrde bosastırıw hám háreketlerdi ámelge asıratuǵın bulshıq etlerdi tartıw sıpatine, yaǵnıy, bulshıq et aralıq koordinaciyanıń jetilisiw dárejesine baylanıslı bolatuǵının bildiredi.

Sırtqı sharayatlar. Jeńil shınıǵıw, massaj, jılıtıw proceduraları (jıllı vanna, ıssı dush, sıpırınıw) payıtında háreket amplitudasınıń sezilerli joqarılawı bayqaladı. Iyiliwsheńliktiń eń úlken kórsetkishleri 12 saattann 17 saatqa shekem jazılǵan. Áyne waqıtta organizmniń funkcional jaǵdayı buwınlardıń háreketsheńligine tásir etetuǵın faktor bolıp tabıladı: sharshaw tásirinde belsendi iyiliwsheńlik tómenleydi, al, sozılıwǵa qarsı bulshıq etlerdiń tonusı tómen bolǵanlıqtan passiv iyiliwsheńlik artadı.

Iyiliwsheńlik, basqa qásiyetlerden ayırmashılıǵı, ómirdiń dáslepki jıllarınan baslap regressiyaǵa ushıray baslaydı. Sebepler – shemirshek toqımanıń áste-aqırın qatıwı, baylamlardıń serpimliliginiń

tómenlewi. Eń intensiv passiv iyiliwsheńlik 15-17 jasqa shekem rawajlanadı. Bunda passiv iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın sensitiv dáwir 9-10 jas, al, aktiv dáwir 10-14 jas boladı.

Iyiliwsheńlik – qızlardıń er balalarǵa qaraǵanda artıqmashlıǵı bar qásieyetlerdiń biri. B.V.Sermeevtiń maǵlıwmatları boyınsha, qızlar bir qatar kórsetkishler boyınsha er balalardan 20-30% shamasında alda. Unamlı emociyalar hám motivaciya iyiliwsheńlikti jaqsılaydı.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw quralı sıpatında maksimal amplitudada orınlanatuǵın shınıǵıwlar qollanıladı. Bul shınıǵıwlar *sozılıw* shınıǵıwları dep ataladı. Sozılıw shınıǵıwlarına tómendegiler kiredi:

• aktiv (serpiliw, siltew, qıyalaw, aylanbalı háreketler, sonday-aq, predmetler menen);

• passiv (sherik penen, salmaq penen, amortizatorlar menen, snaryadlarda);

• statikalıq (maksimal amplitudası 6 sekundtandan 10 sekundqa shekem deneniń jaǵdayın saqlaw).

Buwınlardaǵı háreketsheńlikti rawajlandırıwǵa arnalǵan shınıǵıwlardı amplitudası udayı joqarılap, serippeli «ózliginen uslaw», terbeliw arqalı orınlaw usınıladı.

Sozılıw shınıǵıwların qollanıwdıń tiykarǵı qaǵıydaları tómendegishe: awırıw sezimlerine jol qoyılmaydı, shınıǵıwlar áste tempte orınlanadı, háreket amplitudası kem-kemnen artadı.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıwdıń tiykarǵı metodı – bul qaytalanatuǵın metod, ol sozılıw shınıǵıwların seriyalı túrde orınlawdı, hár qaysısında bir neshe ret qaytalawdı hám jumıs sıpatın qálpine keltiriw ushın jetkilikli belsendi demalıs intervalların qamtıydı.

Sheshiletuǵın wazıypalarǵa, sozılıw rejimine, jasına, jınısına, fizikalıq tayarlıǵına, buwınlardıń qurılısına baylanıslı, júklemeniń dozası oǵada ráń-báreń bolıwı múmkin. Bul metod eki variantqa iye: dinamikalıq tákirar shınıǵıw metodı hám statikalıq tákirar shınıǵıw metodı. Statikalıq shınıǵıwlar járdeminde iyiliwsheńlikti rawajlandırıw metodı «stretching» atamasın aldı.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw hám jetilistiriw ushın oyın hám jarıs metodları da qollanıladı. Sońǵı jılları iyiliwsheńlikti rawajlandırıwdıń jańa, dástúriy emes metodları payda boldı. Mısalı, V.T.Nazarov tárepinen islep shıǵılǵan bulshıq etlerdi biomexanikalıq stimuliyaciyalaw metodı yamasa elektro-vibraciya stimuliyaciyalaw metodı. Sońǵı metod sozılıw shınıǵıwların orınlawda antogonist bulshıq etler vibraciyaǵa, sinergetikalıq bulshıq etler elektrlik stimulyaciyaǵa ushıraytuǵınlıǵına tiykarlanǵan. Bul úlken háreket amplitudasına erisiwge járdem beredi.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw metodikasınıń ózgeshelikleri tómendegilerden ibarat. Iyiliwsheńlikti rawajlandırıwǵa baylanıslı sabaqlardı jobalastırıw hám ótkeriwde bir qatar áhmiyetli metodikalıq talaplardı saqlaw kerek. Iyiliwsheńlik shınıǵıwların sabaqtıń hár bir bólimlerine: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimlerine engiziwge boladı. Kompleks 6-8 shınıǵıwdı qamtıwı múmkin. Kóbinese tirishilik háreketinde úlken rol atqaratuǵın buwınlardıń háreketsheńligin rawajlandırıw kerek. Sozılıw shınıǵıwları kúndelikli yamasa hátte kúnine 2 ret orınlansa, eń úlken nátiyje beretuǵının este saqlaǵan maqul. Iyiliwsheńlik shınıǵıwların orınlawdı toqtatqanda onıń dárejesi kem-kemnen tómenleydi hám 2-3 aydan keyin ol baslanǵısh dárejesine qaytadı. Sonlıqtan sabaqlardaǵı tánepis 1-2 hápteden aspawı kerek.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıwda hár qıylı sozılıw shınıǵıwlarınıń tómendegidey koefficientleri usınıladı: 40% aktiv, 40% passiv hám 20% statikalıq. Biraq, mınaday nızamlılıq bar: jas qansha kishi bolsa, belsendi shınıǵıwlar sonsha úlken úlesti, al, kishi bolsa statikalıq úlesti qurawı kerek.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2020-jıl 23-sentyabrdegi «Bilimlendiriw haqqında»ǵı Nızamı.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 7-fevraldaǵı «Ózbekstan Respublikasın ele de rawajlandırıw boyınsha Háreketler strategiyası haqqında»ǵı PF-4947-sanlı Pármanı.

3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jıl 3-iyundaǵı «Dene tárbiyasın hám ǵalabalıq sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PQ-3031-sanlı Qararı.

4. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 24-yanvardaǵı «Ózbekstan Respublikasında dene tárbiyası hám sporttı bunnan bılay da jetilistiriw hám ǵalaba en jaydırıw ilajları haqqında»ǵı PF-5924-sanlı Pármanı.

5. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabrdegi «Salamat turmıs tárizin keńnen úgit-násiyatlaw hám ǵalabalıq sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı PF-6099-sanlı Pármanı.

6. Гончароыв О.В. Баскетбол: программа для детского-юношеского спортивных школ, специализированных детского-юношеских школ олимпийского резерва.–Т.: Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti, 2017/.-160 b.

14-15 YOSHLI KARATECHILARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MAXSUS TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Utepov A.A.,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
tayanch doktoranti

Annotatsiya: Karate WKF sportida maxsus tayyorgarligi asosida tayyorlash, Yangi mashg‘ulot jarayonlari orqali eng yuqori optimal holatga yetkazish, Yillik taqsimlangan saotlar asosida mashg‘ulot olib borish, Texnikaning kinematik, dinamik va ritmik tavsiyalari. Mashqlar orasidagi qisqa dam olishlar.

Kalitlar so‘zlar: Karate WKF, mezotsikl davri, umumiy va maxsus tayyorgarlik, maxsus zarba,texnik tayyorgarlik.

Аннотация: Обучение на основе специальной подготовки в виде спорта Каратэ, доведение его до высшего оптимального состояния посредством новых тренировочных процессов, проведение тренировок на основе ежегодно отведенных часов, кинематических, динамических и ритмических рекомендаций по технике. Короткий отдых между упражнениями.

Ключевые слова: Каратэ WKF, период мезоцикла, общая и специальная подготовка, специальный удар, техническая подготовка.

Annotation: Training on the basis of special training in the WKF sport of karate, bringing it to the highest optimal state through new training processes, conducting training based on the annual allocated hours, kinematic, dynamic and rhythmic recommendations of the technique. Short rests between exercises

Keywords: Karate WKF, mesocycle period, general and special training, special kick, technical training.

Dolzarbligi. Karate WKF sport turida 14-15 yoshli karatechilarning jismonan va manan yetuk qilib tarbiyalash va albatta mehnatka vatanparvarlik ruhida tarbiyalash O‘zbekiston Respublikasi sportini rivojlantirishning oliy maqsadi hisoblanadi. Bu oliy maqsad jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasidagi barcha tashkilotlar uchun umumiy hisoblanadi[1]. Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik tayyorgarlik jihatlari optimal ravishta takomillashtirilmaganligi mavzuimizning dolzarbligi hisoblanadi. Shu kunga qadar 14-15 yoshli karatechilarning aniq rejalashtirilgan Karate WKF bo‘yicha chet el olimlari va yurtimiz olimlarning aniq rejalashtirilgan uslubiy qo‘llanmalari va nashr etilgan kitoblari va albatta rejalashtirilgan aniq metodik mashg‘ulotlari ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Karate WKF sport turida 14-15 yoshli karatechilarning texnik jangovar holatini rejalashtirilgan yangi mashg‘ulot jarayonlari orqali eng yuqori optimal holatga yetkazish.

Tadqiqot vazifalari. 14-15 yoshli karatechilarninng maxsus texnik tayyorgarlik vaqtidagi yo‘l qo‘ygan xatoliklarini o‘rganish va uni tog‘irlash.

Karatechilarning maxsus jangovar holatini eng yuqori holatga yetkazish uchun eng sara hujumga o‘tuvchi maxsus jangovar zarbalarini takomlashtirish.

14-15 yoshli karatechilarning mashg‘ulot oldi tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda texnik tayyorgarligini takomillashtirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning texnik tayyorligi rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish asosan 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorgarligini va jangovar holatini yaxshilash uchun bizga aniq rejalashtirilgan mezosikl mashg‘ulot davrini olamiz. Sababi 14-15 yoshli karatechilar yosh bolalarga nisbatan aqliy va jismoniy taraftan yaqshi rivojlangan boladi. Albatta 14-15 yoshli karatechilarning jismoniy tayyorligini hisobga olgan holda. Sportchining texnikasi kinematik dinamik va ritmik xususiyatlar bilan belgilanadi.

Texnikaning kinematik xususiyatlari makon va vaqtda namoyon bo'ladi. Bularga fazoviy, vaqtinchalik va makon-vaqt xususiyatlari kiradi. Sportchi tanasi va qismlarining pozitsiyalari va

harakatlari, ularning traektoriyasi va boshqalar texnikaning fazoviy xususiyatlari hisoblanadi. Vaqtinchalik xarakteristikalar texnika va harakatlar va ularning qismlarini bajarish muddatini o'z ichiga oladi. Texnika va harakatlarni bajarishda tezlik va tezlashuv sport mashqlari texnikasining fazoviy-vaqt xususiyatlari bilan bog‘liq.

Texnikaning dinamik xususiyatlari sportchining tana qismlarining bir-biri bilan, sportchi tanasining atrof-muhit va sport anjomlari bilan o‘zaro ta’sirida namoyon bo‘ladi. Asosiy kuch xarakteristikalari: kuch kattaligi, kuch momenti, kuch vektori, kuch impulsi. Sportchi texnikasining inertial xususiyatlariga massa, inersiya momenti va boshqalar kiradi.

Sport mashqlari texnikasining ritmik xususiyatlari ritmda namoyon bo‘ladi - harakat va harakat harakatlarining vaqt va makonda oqilona taqsimlanishi. Sportchi harakatlarining ritmi odatda sportchining sport va texnik mahorat darajasini tavsiflovchi integral parametr sifatida qaraladi, bu vaqt ketma-ketligida sportchi texnikasining turli xususiyatlarini o'z ichiga oladi[2]. Karate WKF sportida ham yuqorida keltirilgan kabi texnika kinematic,dinamik va ritmik bo‘lib ajraladi. Albatta jangovar texnik tayyorgarligi vaqtida mana shu muammolarni hal qilichni sportchining ko‘nikma va malakasini mukammal darajaga ko‘tarishimiz kerak.

Shunga asos Karate WKF sportida ham sportchining texnikasi kinematik dinamik va ritmik xususiyatlar bilan belgilanadi. Mushaklarning ish qobiliyati esa o‘z navbatida markaziy organlarning funktsional imkoniyati bilan belgilanadi. Demak, mashq shiddati va sport natijasi nafaqat texnik-taktik mahorat bilan asoslanadi, balki ustuvor jihatdan sportchining funktsional tayyorgarligiga borib taqaladi[3].Mukkammal texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashg‘ulot vaqtidagi yo‘l qo‘yiladigan texnik xatolarni tog‘irlashimiz kerak bo‘ladi. Karate WKF sportida ko‘p xatolar jang vaqtida zarbalarning texnik xato bajarishi tufayli sportchi har xil jarohat oladi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchining xatolarini tuzatamiz. Shu rusmda davom etsak texnikaning rivojlanishi yuqori darajada rivojlanib boradi, sababi har bir yo‘l qo‘yilgan xatolar o‘z vaqtida tog‘irlansa keyingi o‘rganadigan zarbalarda muammo bomaydi. Sababi karate WKF sportida hamma qo‘l va oyoq zarbalari bir-biriga chambarchas bog‘liq hisoblanadi. Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba’zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o‘sayotganligi.
2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.
3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi[4].

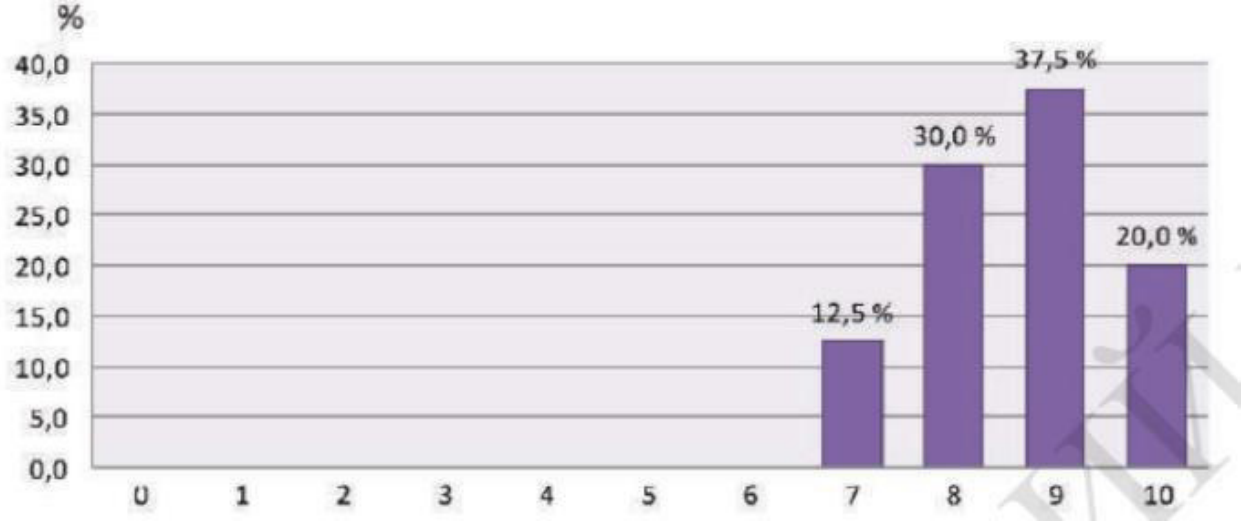
Karate WKF sportida 14-15 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini mezotsiklda mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirib chiqamiz asosan jangovar holatini oyoq zarbalaridan “mavashi” va “uramavashi” oyoq zarbalarini texnik jihatdan takomillashtirib chiqamiz. Bu mashg‘ulot jararoyini 3 oy davomida bo‘lib o‘tadi. Bu ikkala zarba karate sportida mashhur oyoq zarbalari hisoblanadi, sababi jahon arenalari va respublika chempionatlarida asosan shu zarbalar orqali tez ochko oladi. Mashg‘ulot haftasiga 3 marotaba bo‘lib o‘tadi asosan mashg‘ulot vaqtida oyoq zarbalariga ko‘p vaqt ajiratishimiz kerak bo‘ladi. Mezotsikl vaqtlarining taqsimlanishi 1.1-jadval.

O‘quv mashg‘ulotlar mazmuni	**Soatlar**	**May**	**iyun**	**iyul**
1.Nazariy mashg‘ulotlar	3	1	1	1
2.Amaliy mashg‘ulotlar				
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	44	12	12	20
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	42	14	14	14
Texnik taktik tayyorgarlik	45	19	21	15
Psixologik tayyorgarlik	3	1	1	1
O‘tkazish nazorat sinovlari	2	2		
3. Tiklanish tadbirlari	3	1	1	1
Jami	142	50	49	52

Bu jadval 3 oylik mezotsikll jadvali hisoblanadi. Bunda bizga asos BO‘SM yillik soat taqsimlanishinan biz o‘zimizga qulay tadqiqot oylarini olamiz[5]. Qo‘chimcha biz mashg‘ulot paytida kerak bo‘ladigan ya’niy maxsus texnik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi yordamchi mashqlarni olamiz bu asosan mashg‘ulot davomida bo‘lib otadi: oyoq zarbasi “uravashi”ni mukammal rivojlantirish uchun sportchilar sherik bo‘lib ishlaydi, bu jarayonni maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik taktik

tayyorgarlik paytida yuklama va dam olish vaqtida sekin tezlikta ishlaymiz. Bu albatta oyoq zarbalarining ko‘nikmasining mukammal darajada rivojlanishi va takomillashuvida o‘lib keladi. Sababi har bir mashqdan keyin charchash yuz beradi.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig‘i mashg‘ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya’ni superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduktsiya) fazasi boshlanmay turib namoyon bo‘lishi mumkin. Tiklanish jarayonlarining daovmiyligi ko‘pincha mashg‘ulot yo‘nalishiga bog‘liq bo‘ladi[6]. 14-15 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida asosan “mavashi”, “uramavashi” oyoq zarbalarini mukammal darajada avtomatlashtirsak xatolarimiz ustida ishlab uni oz vaqtida tuzatsak ana shunda jangovar bahslardagi hujumga o‘tish va himoyalanish taktikalarida juda yaqshi natija beramiz. Intellektual qobiliyatlar sportchi uchun nima uchun kerak? degan savolini yechimi Belarus davlat universiteti yosh olimlari tomonidan tadqiqot olib borildi. Xususan intellektual qobiliyatlar-bu insonning individual psixologik xususiyatlari, bu turli xil ishlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun shartdir intellektual faoliyat turlari. Aqlning rivojlanishi irsiyatning genetik omillariga va insonning yashash sharoitlariga bog‘liq [7]. Bolaning intellektual salohiyati faqat qulay tashqi muhit bilan aloqa qilish orqali rivojlanishi va yaxshilanishi mumkin va uning darajasi quyidagilar bilan bog‘liq o‘rganish uchun zarur shart sifatida qaraladi yangi bilimlarni, usullarni va faoliyatning murakkab shakllari [8, 9]. Tadqiqot muammolarini hal qilish uchun so‘rovnoma o'tkazildi. Belarus Respublikasining turli malakaga, pedagogik tajribaga va sudyalik tajribasiga ega 40 nafar karate murabbiylari orasida kategoriya. Respondentlarning eng ko'p qismi murabbiylik bilan shug‘ullangan 10 yildan 15 yilgacha bo'lgan tajriba (30%), respondentlarning 15% mutaxassislari edi murabbiylik tajribasi 3 yilgacha.



1-rasm – Intellektual qobiliyatlarning ahamiyati Mutaxassislarning fikriga ko'ra karate uchun (%)

So'rov natijalari tahlili shakllanishni ko‘rsatdi karate mutaxassislarining o‘rganilayotgan muammolar bo‘yicha fikrlari, chunki ularning ko‘pchiligi barcha taklif qilingan savollarga javob berdi. Ko‘pgina hollarda, 5 yilgacha bo‘lgan murabbiylik tajribasiga ega bo‘lgan yosh murabbiylar orasida bir qator savollarga javob berishda qiyinchiliklar paydo bo‘ldi. O‘qitish tajribasining etarli emasligi bilan izohlanadi. 10 balli maktabda karate bo'yicha intellektual qobiliyatlarning ahamiyati to'g‘risida respondentlarning javoblarini tahlil qilganda, intellektual qobiliyatlarning o'rtacha ahamiyati 8,65 ballni tashkil etishi aniqlandi. Murabbiylarning 20 foizi ularning ahamiyatini 10 ball, murabbiylarning 37,5 foizi 9 ball, murabbiylarning 30 foizi 8 ball va 12,5 foizi 7 ball darajasida deb hisoblaydi (1-rasm). Batafsilroq javoblarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, murabbiylarning amaliy tajribasi qanchalik katta bo'lsa, ular mashg‘ulotlar uchun aql-idrok qobiliyatining ahamiyatini shunchalik yuqori baholaydilar[10]. Yuqorida keltirib o‘tilgan kinematic, dinamik va ritmik texnikaning rivojlanishi uchun va xatolarni aniqlash uchun kerak bo‘lgan tavsiyalar hisoblanadi. Keyinchalik shunday qilib, intelektual qobilyat bo‘yicha so‘rov natijalari shuni ko'rsatadiki, Belarus Respublikasi murabbiylarining fikricha, intellektual qobiliyat karate mashg‘ulotlari uchun yuqori ahamiyatga ega, rivojlanish tezligiga va vosita harakatlarining sifatiga yuqori darajada ta'sir qiladi.

Xulosa. Karate WKF sportida asosan 14-15 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarining mezotsikl davridagi maxsus texnik tayyorgarlik asosiy maqsadi qisqa vaqt ichida musobaqaga tayyorlash hisoblanadi. Sababi Karate WKF sporti va boshqa sport turlarida asosan

jangovar sport turlarida sportchining mukammal darajada o‘rgangan texnik jihatdan kuchli bo‘lsa, trener taktik jihatdan kuchli darajada sportchini tayyorlasa yuqori o‘rinlarni egalashi mumkin. Shu jumladan Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida o‘quv jarayonini samarali tashkil etish uchun boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida qatnashadigan yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish masalalariga katta e’tibor qaratilmoqda. Barcha sport turlarida chidamlilikni shakllantirish yosh sportchilarni tayyorlash tizimining majburiy tarkibiy qismidir. Sportchi chidamliligi mashqlarni bajarishda o‘quv yuklamalari quyidagi beshta tarkibiy qism bilan tavsiflanishi kerak: mashqning intensivligi, mashqning davomiyligi, dam olish vaqtlarining davomiyligi, dam olish tabiati va takrorlanish soni va chidamlilikni rivojlantirishning quyidagi usullari qo‘llaniladi: o'lchangan yuk bilan doimiy mashqlar usuli, takroriy va oraliq mashqlar usuli, o‘yin usuli, raqobatbardosh o‘chirish usuli[11]. Yuqorida aytib o‘tkanimizdek xatolarimiz ustida ishlasak va xatolarni o‘z vaqtida tog‘irlasak o‘ylagan maqsadimizga erishamiz. Bolaning intelektual qobilyatini rijovlantirish uchun bola manaviy bilimlarni mukammal egalashi zarur. Masalan intelektual qobilyatini rivojalntirish uchun ko‘blagan badiiy asarlarni mutola qilishi kerak. Karate WKF sporti asosan kutilmagan taktik vaziyatlarga boy va estetik jangovar holatlari bilan bolani o‘ziga qiziqtirib qo‘yadi. Bu vaziyatda yangi sportchilar paydo bo‘la boshlaydi. Murabbiy bo‘lsa aniq rejalashtirilgan mezotsiklliy mashg‘ulotlarga qiziqtirishi va albatta bolani mashg‘ulottan qolmasligi, sportni qoymaslik muammolarini hal etishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Salomov R .S . Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.:«ITA-PRESS», 2015. 2 9 6 бет.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.Библиогр.: 1068 назв. Ил. 522. Табл. 206.

3. Olimov.M.S Yengil atletikachi talabalarni mashg‘ulotlar jarayonida funktsional imkoniyatlarini shakllanishi va tiklanish su’rati. “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади.2023/8

4. Kurbanova N.S Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari[Matn]:o‘quv qo‘llanma-Tashkent:<<O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI>> 2020- 108bet.

5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 110 с.Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

6. Xujamkeldiev G.S O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jaratonlarida tiklovchi vositalardan foydalanish samaradorligi // p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiyasi. – Ch.: 2022.- 165 b.

7. Тихомирова, Л. Ф. Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребенка. Дошкольники / Л. Ф. Тихомирова. – М. : Рольф, 2000. – 142 с

8. Калмыкова, З. И. Продуктивное мышление как основа обучаемо-сти / З. И. Калмыкова. – М. : Педагогика, 1981. – 200 с

9. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружи-нин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – С. 25.

10. М.П.Ступень, А.К Головня. Значение интеллектуальных способностей в каратэ и их влияние на эффективность спортивной подготовки юных спортсменов научно-теоретический журнал «Белорусский государственный университет физической культуры» Мир спорта №3(84)-2021 62 с

11. Рахматова.Д.Н Научно-методологические основы развития выносливости у юных спортсменов “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади.2024/1

ЖАМОАВИЙ ҚАЙИҚЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЭШКАККА БЕРИЛАДИГАН КУЧЛАНИШЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Оринбаев Адилбек Куатбаевич
Стажёр ўқитувчи
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали

Аннотация. Ушбу маколада жамоавий кайкларни шакллантиришда эшкакка бериладиган кучланишнинг чизигини тахлил килиш оркали кучланишнинг спорт натижаларга таъсири баён этилган.

Калит сўзлар: эшкак эшиш, классик услуб, бир вактда услуб, олиб ўтиш фазаси, кучланиш эгри чизиги.эгри

THE SIGNIFICANCE OF MOVEMENTS GIVEN BY OARS IN THE FORMATION OF COMMAND BOATS

Abstract. This thesis describes the effect of tension on sports performance by analyzing the curve of the tension applied to the oars in the formation of team boats.

Keywords: rowing, classical style, synchronous style,

ЗНАЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ, ПРИДАВАЕМЫХ ВЕСЛАМИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДНЫХ ЛОДОК

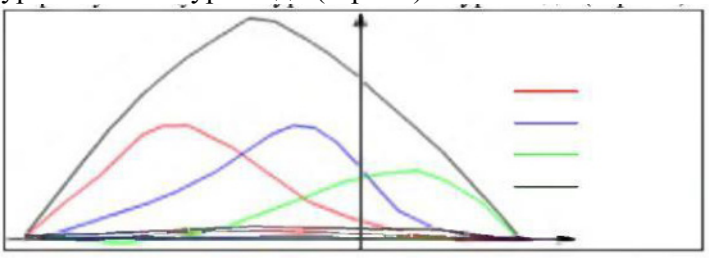
Аннотация. В работе описывается влияние напряжения на спортивные показатели, анализируя кривую напряжения, прикладываемого к вёслам при формировании командных лодок.

Ключевые слова: гребля, классический стиль, синхронный стиль, качающаяся фаза, кривая.

Долзарблиги. Охирги йилларда мамлакатимизда спортга бўлган эътибор давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бирига айланиб бормоқда. Бу эса мураббий ва олимлар зиммасигаспортчилар натижаларини яхшилашга доиркўшимча жавобгарликни юклайди. Мамлактимизда охирги йилларда катта ривожланиш даври кузатилган спорт турларидан бири бу академик эшкак эшиш спорти хисобланади, бунга биргина мисол сфатида мустакил Ўзбекистон тарихида биринчи бор 2021 йил Жаҳон Чемпионатидан кўлга киритилган медални келтирсак бўлади. Жахонда эшкак эшиш спортида этакчи мамлакатлар жамоавий қайиқларни шакллантиришда спортчиларнинг техник мувофиқлиги айниқса, эшкакка бериладиган кучланишнинг бир хиллига қараб шакллантиришга катта эътибор қаратмоқдалар.

Тадқиқот мақсади ва услуби. Академик эшкак эшишда спортчиларнинг эшкаккаберадиган кучланишининг эгри чизигига қараб эшиш услубларига ажратиш.Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбатининг ҳаракат эгри чизиги шаклини баҳолаш.

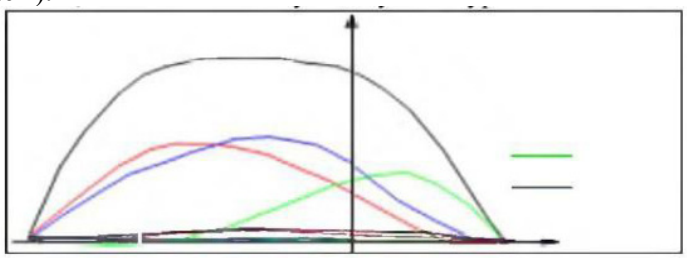
Тадқиқот натижалари ва уларни мухокамаси. Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбати ҳаракат эгри чизиги юқори қийматлари эгри чизиқнинг тўртбурчак шаклига мос келади. Агар эгри чизиқнинг шаклини ўзгартириш керак бўлса, тана сегментларининг ишлаш кетма-кетлигини ўзгартириш керак. Эшиш вақтида дастлаб оёқлар кейинчалик белнинг кетма-кет ҳаракатланиши (бу эшкак эшишда классик услуб деб аталади) эгри чизигининг кўпинча учбурчак шаклини беради, лекин шу билан энг юқори куч ва қувват кўрсаткичини кўрсатади (1-расм).



1-расм. **Академик эшкак эшишда эшишнинг “Классик услуб” кўриниши: қора – умумий куч, қизил – оёқлар, кўк – бел, яшил – қўллар**

"Классик услубда" спортчилар ноқулай об-ҳаво шароитида "Бир вақтда" эшиш услубини қўлловчи эшкак эшувчилардан устунликка эга бўлишади. Чунки, шамол ва тўлқин юзага келганда "Классик услубда" эшиш тана сегментларининг кетма-кет ишлаши ҳисобига

қаршиликни енгиб ўтишда катта аҳамиятга эга. Олиб ўтиш фазасида бир вақтнинг ўзида оёқ ва белнинг жалб қилиниши (бу эшкак эшишда бир вақтда" услуб деб аталади) кўпроқ квадрат шаклидаги эгри чизиқ юзага келади, лекин энг паст куч ва қувват кўрсаткичномаён бўлади [1] (2-расм).



2-расм. **Академик эшкак эшишда эшишнинг "Бир вақтда " кўринишиқора - умумий кўч, қизил – оёқлар, кўк – бел, яшил – қўллар**

Жаҳонда юқори малакали академик эшкак эшувчиларнинг 80-85% "классик" ёки унга яқин эшиш услубидан фойдаланади ва уларнинг 15-20% эса "бир вақтда" эшишга яқинроқ услубдан фойдаланишади [2]. Биомеханик нуктаи назардан жамоавий кайикларни шакллантиришда жамоанинг барча аъзолари томонидан эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиги бир хил шаклдалигига алоҳида эътибор берилиши керак. Экипажазоларининг эшкакка бериладиган кучланишини бир вактда ишлатилмаслиги кайикнинг йўналиш бўйлаб негатив тебранишлари ошишига ва мувозанатнинг йўколишига, натижада экипажнинг ҳамжиҳатликдаги ҳаракатларининг пасайишига олиб келади [3]. Албатта, юқорида кўрсатилган ҳолатларнинг барчаси қайиқ тезлигининг пасайишига олиб келади. Жамоадаги ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси қанчалик юқори бўлса, жамоа аъзоларига эшиш вактидаги юк шунчалик тенг таксимланади.

Хулосалар. Эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиги шакли эшкак юзасининг ҳаракатлантирувчи самарадорлиги билан боглиқ. Агар эгри чизиқ шаклининг ўлчови сифатида ўртача кучнинг максималга нисбатини оладиган бўлсак, унда бу параметрни 50-55% гача (кўпроқ тўртбурчак шаклда) ошириш эшкак юзасининг самарадорлигини (ўртача) 80-83% гача оширади. Натижада қайиқ тезлиги тахминан 1% га ёки 2000 м мусобақа мосафасида 3,5 сонияга оширади. Олиб ўтиш вақтини тезлаштириш ва шу орқали ритмни камайтириш (эшиш вақтининг эшиш сикили вақтига нисбати) орқали сиз қайиқнинг негатив тебранишини камайтиришга эришиш ва шу билан энергия йўқотилишининг бир қисмини бартараф этиш мумкин. Масалан, олиб ўтиш вақтини (эшиш узунлигини сақлаган ҳолда) 1,0 сониядан 0,9 сониягача қисқартириш орқали қайиқ тебраниш тезлигининг ўзгаришини 3% га камайтириш ва унинг ўртача кийматини тахминан 1% га ошириш

Адабиётлар:

1. http://www.biorow.com/RBN ru.htm.
2. http://www.rowingrussia.ru/d/35285/d/osnovnve-aspekty sovremennov-sistemv-podgotovki-kvalificirovannyh-sportsmenov-v-akademicheskov-greble.docx
3. Клешнев В. 2005. Technology for technique improvement. In: Nolte V. (ed.) Rowing Faster.Human Kinetics. 209-228.

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI PEDAGOGIK JARAYON SIFATIDA

Qaliev Quwandiq Sagindikovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajyor o'qituvchisi
Darmenbaeva Ayzada Puxarbaevna
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi

Annotaciya: Ushbu tezista yosh voleybolchilarni tanlash va tayyorlashda qo'llaniladigan pedagogik jarayonlar haqqida fikrlar bildirilgan.

Kalt so'zlar: Jismoniy, mashg'ulot,texnika, taktika, jismoniy kuch, harakatli o'yinlar.

Voleybolchi sportchilarni shaxsga xos bo'lgan maksimal imkoniyat texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarlik darajasi jarayonida sport turi ixtisosligidan yuqori natijalarga erishish talablariga mos kelgan faoliyat tushuniladi. Bu voleybolchi sportchilarni maxsusmaqsadi har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lib shaxsni ma'naviy va jismoniy kuchini namoyon etish, jamiyat

manfatlari uchun samarali tayyorlashga xizmat qiladi. Voleybol trenirovkasi jarayonida asosan quyidagi vazifalar hal qilinadi.

- Tanlangan voleybol turidan texnika va taktikani egallash.
- Voleybol turiga xos bo‘lgan asosiy nagruzka organizm imkoniyatiga mos rivojlanganlik darajasini taminlash.
- Zaruriy ma’naviy irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- Mashg‘ulot va musobaqa jarayoniga zaruriy nazorat bilimlarini egallash, amaliy tajriba to‘plash.
- Voleybolchi tayyorgarligining turli tomonlama kompeleks takomillashtirish va musobaqa faoliyatida namoyon etish. [1]

Bu ko‘rsatgan vazifalar umumiy ko‘rinishda bo‘lib voleybol mashg`ulotining asosiy yo‘nalishini belgilaydi. Yanada aniqlash vazifalar tayyorgarlik xodisa bo‘lib u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Bu jismoniy tarbiyaning sport orqali sport vositalarida amalga oshiradigan jarayondir. Bundan sport pedagogik nuqtai nazardan tarbiyalash sog‘lomlashtirish insonni hayotga tarbiyalash vositasi ekanini nazoratda tutish g‘oyat muhimdir. Voleybolchi sportchilarning mashg‘ulotini kishining har tomonlama taraqqiyot ettirish o‘zida mujassamlashtirgan umumiy tarbiya sistemasi komponentlaridan biri hisoblanadi.

“Voleybolchi sportchilarning mashg‘uloti” mavzusi bir qatorda “Sportchini tayyorlash” mavzusi bilan qo‘llaniladi. Bulardan anglanaladigan tushuncha ma’no jihatidan bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas. Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo‘lib u sportda yuksak ko‘rsatgichlarga erishishi ta’minlovchi barcha vositalardan foydalanishning o‘z ichga oladi. Voleybolchi sportchilarni mashg‘uloti sportchini tayyorlashni asosiy formasini tashkil etadi. Voleybolchini mashg‘uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o‘z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal qilmaydi. O‘ta tayyorlashning bevosita jismoniy mashq – mashg‘ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan asosiy qismi kiradi. [2]

Voleybolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik shuningdek sportchining sport texnikasi, taktikasi va ma’naviy iroda tayyorgarligini amaliy qismlari keng o‘rin egallaydi. Umuman voleybol mashg‘uloti va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o‘zgarishlarning murakkab kompleksini yuzaga keltirib, natijada mashq ko‘rganlik, tayyorgarlik sport formasida bo‘lishlilik darajasi yaxshilanishga olib keladi.

“Mashq ko‘rganlik” tushunchasi odatda mashg‘ulot ta’siri ostida sportchi organizmda sodir bo‘lgan holda uning ish qobilyati ortish va o‘z irodasini topadigan biologik moslashuv o‘zgarishlar ma’nosida anglanadi. Yuqoridagi o‘zgarishlar asosan bir-biri bilan bog‘liq ikki yo‘nalishda yuz beradi.

Birichidan - struktura va bioximik o‘zgarishlar bazasida organizmning turli organ va sistemalarining funksional imkoniyatlarni ishga layoqatliligi yuksaladi.

Ikkinchidan - markaziy nerv sistemasining barcha organlar ishini tartibga solib turish va o‘z - o‘zidan takomillashadi. Sportchi ko‘rgan bo‘lsa u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. [3]

Umumiy mashq ko‘rganlik va maxsus mashqni ko‘rganlik bir - biridan farq qilinadi. Sportchining maxsus mashq ko‘rganligi tanlangan sport turi talablariga sportchining organizmini qanchalik moslasha olganligini ifodalaydi. Umumiy mashq ko‘rganlik harakat faoliyatining g‘oyat xilma - xil turiga moslasha olishning umumiy darajasi bilan xarakterlanadi.

Umumiy va maxsus mashq ko‘rganlik o‘zaro hamohang bo‘lib, ularni biri ikkinchisiga aylanib turadi desak ham bo‘ladi. Sportchining mashq ko‘rganligi va tayyor ekanlighi sistematik mashg‘ulotlar jarayoniga to‘xtovsiz umuman yuksalish tomon o‘zgarib turadi. Bunda muayyan umumiylik ko‘zga tashlanadi. Har bir yangi sportda yutuqlarni qo‘lga kiritilishda optimal tayyor ekanligini odatda sport formasi deb ataladi. Trener va sportchialar mashg`ulot jarayonin shunday tashkil etishlari kerakki, bunda o‘z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni ma’suliyat musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma’lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantrish mumkin bo‘lsin.

Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rish tanlangan sport turini o‘ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobilyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlangan sport sport turi uchun xos bo‘lmagan biroq sport faoliyatida muvofaqqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta’sir ko‘satadigan har tomonlama jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonliklarni har tomonlama rivojlantirishga zamin yaratadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Sportchini umumiy va maxsus tayyorligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan ya'ni jismoniy mashqlar chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiyi omillar rejimi va boshqa gigienik sharoitlaridan foydalaniladi. Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiyi omillari hamda gigienik sharoitlardan mashg'ulot vaqtida ham shuningdek mashg'ulotdan tashqari holatlarda ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg'ulot nagruzkalarni qo'llab borgan sari tobora ortib boradi va bu sport faoliyatida yaxshi natijalrga olib keladi.

Voleybolchi sportchilarni asosiy vositalaridan - musobaqa mashqlari bu yaxshi harakat faoliyatlari bo'lib sportga ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la muvofiq bajariladi.

"Musobaqa mashqlari" tushunchasi ma'lum ma'noda "Sport turi" degan tushunchaga o'xshaydi. Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va harakati jihatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga cikllik harakatlar yurish, yugurushning yengil atletika turlari, chang'i, velosiped poygachilari, konki uchish, suzish, belgilangan masofaga qayiq haydash, shuningdek ba'zi bir cikllik bo'lmagan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, yugurish, uloqtirish va boshqalar) kiradi. Asosiy jismoniy sifatlarga qarab bu mashqlarni tezlik va kuch talab etadigan va ko'proq chidamlikni talab qiladigan mashqlar bo'lishi mumkin. Chidamlikni talab qiladigan mashqlar o'z navbatida chidamlikni specifikatsiyasiga qarab g'oyat maksimal quvvat, katta quvvat va o'rta quvvat talab mashqlariga bo'linadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.A.Pulatov, M.A. Qdirova "Sport pedagogik mahoratinin oshirish (Voleybol)" Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent-2018 26-30 b.
2. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyati", "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2012 178 b.
3. Smirnov N.K. Salomatlikni tejaydigan ta'lim texnologiyalari va maktabda salomatlik psixologiyasi. 2005.
4. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va metodikasi. 2020

VOLEYBOLSHÍLARDÍŃ TEXNIKA-TAKTIKALÍQ HÁREKETLERINIŃ MODEL QÁSIYETLERI

Berik Askarovich Tabınbayev
ÓzMDTSU Nókis filialı "Sport oyınları" kafedrası oqıtıwshısı
Baltabaeva Periyzat Bayrambay qızı
ÓzMDTSU Nókis filialı studenti

Házirgi dáwirde Ózbekstan Respublikasında ǵárezsizlik jıllarında dene tárbiyası hám olimpiada háreketiniń qásiyetlerin, Ózbekstanda dene tárbiyası hám olimpiada sportı rawajlanıwınıń cifrli kórsetkishlerin salıstırıw analizi, dene tárbiyası, ǵalabalıq sport hám olimpiada háreketiniń úzliksiz sistemaların qáliplesiw processlerin úyreniw eń aktual máselelerge kiredi.

Voleybol óz mánisi, mazmunı hám ózgesheligi menen basqa sport oyınları parıq etedi. voleybol oyını salıstırǵanda kishi bolǵan, yaǵnıy arasınan teń ekige bólingen 18x9 metrli tuwrı múyeshli tórtmúyesh formasındaǵı maydanshada ámelge asıriladı. Zamanagóy voleybol túrli oyın ilmiy tájriybeleri hám taktikalıq kombinaciyalarǵa bay bolıp, oǵada úlken kúsh hám tezlikte ótedi. Sonlıqtan, voleyboldıń joqarıda atap ótilgen ayrıqsha qásiyetleri oyınshılardan joqarı jetilisken texnikalıq sheberlik talap etedi. Jarıs oyınlarında texnikalıq sheberlik qanshelli keń hám sırtqı tásirlerge salıstırǵanda jaqsı qáliplesken bolsa, sonshalıq jeńisti qolǵa kirgiziw múmkinshiligi kóp boladı.

Oyın texnikası - bul bir waqttıń ózinde izbe-iz hám arnawlı bir maqsetli tártipte atqarıw etiletuǵın qánigelesken háreket yamasa háreketler kompleksi bolıp tabıladı. Oyın texnikası - háreketti anıq, tez, jeńil, jaǵdayǵa muwapıq, kem kúsh sarp etiw etip joqarı nátiyjede orınlawǵa arnalǵan bolıwı kerek.

Texnikaǵa tiyisli barlıq qurallar bar (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, saat hám t.b), olardıń texnikalıq pasportı ámeldegi bolıp, ol jaǵdayda usı quraldıń texnikalıq kórsetkishleri hám ólshemleri berilgen boladı. Sportta da arnawlı bir háreket qánigeliginiń ayrıqsha texnikalıq kórsetkishleri, ólshemleri hám onı jırlawda qáliplesken texnikalıq tártibi bar bolıp tabıladı.

Voleybol oyını texnikası oyındı aparıw ushın zárúr bolǵan háreket usılları kompleksinen ibarat esaplanadı. Háreketler texnikası túrli jaǵdaylarda maqsetke muwapıq, nátiyjeli háreket qılıw menen bahalanadı. Oyındaǵı hár bir texnikalıq usıldı orınlaw bir-biri menen ajıralmas baylanısqan háreketleniw sistemasınan dúziledi. Háreket texnikası háreket wazıypaların arnawlı bir usıl menen sheshiw ushın zárúr hám jeterli bolǵan hárekettiń dinamikalıq hám kinematik qásiyetleri bolıp tabıladı (kúshlerdiń arnawlı bir izbe-izligi, gewdeniń ayırım bólimleri arasındaǵı muwapıqlıq hám sol sıyaqlılar)

Texnikanıń tiykarǵı bólegi - málim bir hárekettegi tiykarǵı mexanizmniń eń zárúrli hám sheshiwshi bólegi bolıp tabıladı. Texnikanıń tiykarǵı bólegin orınlaw salıstırǵanda qısqa waqıt aralıǵında úlken kúsh sarıplanıwı menen ańlatıladı.

Texnikalıq háreketlerdi orınlawda háreketlerdiń waqıt tárepinen málim bir fazaları parıq etedi. Ádette, háreketlerdiń úsh fazası: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı fazaların belgilep qoyıw múmkin.

Tayarlıq fazasınıń áhmiyeti háreketti bas fazada orınlaw ushın qolay sharayat jaratıwdan ibarat. Bul sharayatlar júgirip keliw, sekiriw, aylanba háreketlerdi (tosıq qoyǵanda, toptı oyınǵa kirgizgende, húјim soqqısın beriwde) orınlaw menen jaratıladı. Tiykarǵı fazadaǵı háreketler tikkeley tiykarǵı háreket wazıypaların sheshiwge qaratıladı. Biodinamik kózqarastan bul fazadaǵı eń zárúrli zat háreketlendiriwshi kúshlerden tiyisli jaǵdayda, tiyisli jóneliste nátiyjeli paydalanıwdan ibarat esaplanadı.

Voleybol rawajlanıwınıń hár túrlı dáwirlerinde texnikalıq háreketlerdi orınlaw usılları, talapları, forması, mazmunı ózgeredi hám rawajlanıp baradı. Texnikalıq usıllardıń ózgeriwine oyın qaǵıydalarınıń ózgeriwi, taktikalıq háreketlerdiń rawajlanıwı, oyınshılar fizikalıq tayarlıǵı dárejesiniń ósip barıwı tiykarǵı sebep boladı. Húјim hám qorǵawdaǵı oyın dinamikasınıń ósiwi, háreketler potencialınıń asıp barıwı, húјim hám qorǵawdaǵı kombinaciyalarının keńeyiwi de texnikalıq usıllardı jańalawǵa yamasa qayta qurıwǵa túrtki boladı.

Sonday bolsa-da, oyın texnikasında paydalanılatuǵın usıllardıń bunnan-da nátiyjelilew múmkinshilikleri joq dep bolmaydı. Jetik sportshılardıń funkcional hám fizikalıq múmkinshilikleri oyın texnikasına jańa, aldıńǵı usıllardı kirgiziw jáne onı ámelge asırıw ushın múmkinshilik jaratadı.

Sport ámeliyatında dáslepki úyretiw procesi kóp jıllıq sport shınıǵıwınıń fundamental basqıshı bolıp, bul basqıshta úyretiw usılları hám qurallarınan tuwrı paydalanıw keyingi basqıshlarda sport sheberliginiń nátiyjeli qáliplesiwine múmkinshilik jaratadı.

Dáslepki úyretiw procesin rejelestiriw hám shólkemlestiriwde balanıń ontogenetik hám de biopsixologiyalıq qásiyetleri itibarǵa alınıwı zárúr. Basqasha etip aytqanda dáslepki úyretiw processinde ótkeriletuǵın shınıǵıwlar júklemeleri shuǵıllanatuǵın balalardıń fizikalıq hám funkcional múmkinshiliklerine qaray normalanıwı hám qollanılıwı kerek.

Oyın texnikasına hám taktikasına úyretiw, olardı qáliplestiriw hám de tolıq jetilistiriw nátiyjeliligi praporcional tártipte rawajlanǵan ulıwma (kúsh, tezlik, shaqqanlıq, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik) hám arnawlı fizikalıq sapalarǵa (ásirese shaqqanlıq hám sekiriwsheńlik) baylanıslı.

Hár bir fizikalıq sapa ulıwma yamasa arnawlı bolıwınan qaramastan voleybolga tán oyın usıllarına sáykes tártipte qánigeleskenligi zárúrli áhmiyetke iye boladı.

Turmıs dawamında insan salamatlıǵı, onıń intellektual hám fizikalıq aktivligi, kóp jıllıq sport shınıǵıwı dawamında sport sheberliginiń qáliplese barıwı ústinlik tárepten sol eki tayarlıq túrleri mazmunı hám dárejesi menen belgilenedi.

Dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarında qoyılatuǵın tiykarǵı maqset - den sawlıqtı bekkemlew hám de joqarı sport nátiyjelerine erisiw eń dáslep jaslıqtan baslap ulıwma fizikalıq sapalardı rawajlandırıw zárúrligine itibar qaratadı.

Kópshilik ilimpazlardıń atap ótiwinshe, arnawlı bir sport túri boyınsha úzliksiz ótkerip barılatuǵın hám de kólem, kúsh hám mazmun tárepten tuwrı shólkemlestirilgen shınıǵıwlar balalar hám óspirimler organizmine unamlı tásir kórseter eken. Bıraq, ulıwma fizikalıq tayarlıqqa tiykarlanǵan hám tar sheńberde qánigelestirilgen shınıǵıwlar unamsız aqıbetlerge alıp keliwi baqlanǵan. Sonlıqtan, dáslepki úyretiw basqıshında fizikalıq hám texnikalıq-taktikalıq shınıǵıwlar qatnasın tuwrı rejelestiriw balalar sport sheberligin nátiyjeli qáliplestiriw múmkinshiligin jaratadı.

Tayarlıq hám oqıw oyınlarında hár bir usıldı (sheberlikti) úyreniw, onı jetilistiriw hám tolıq jetilistiriw názerde tutıladı. Ilmiy tájriybeni bekkemlewdiń eń joqarı quralı - bul jarıstırıw bolıp tabıladı.

Oqıtıw (úyretiw) de aktiv usıllar úlken múmkinshiliklerge iye esaplanadı. Olardıń arasında - mashqalalı oqıtıw (mashqalalı wazıypalardı qoyıw) hám óziniń ózlestiriwin bahalaw usılı bólek áhmiyetke iye. Mashqalalı wazıypalardı qoyıw, onıń sheshimin izlewshi jaǵdaydı, jaǵdaydı payda etedi, ózin bahalaw bolsa háreketleniw iskerligin jáne de aktivlestiriwge alıp keledi, bul oqıwshı qızıǵıwshılıǵın taǵı da asıradı hám de dóretiwshilik pikirlewge uyretedi.

Voleybol shınıǵıwların shólkemlestiriw hám ótkeriwde ayrıqsha bolǵan úskeneler hám de ásbap-úskenelerden paydalanıladı. Bul úskeneler hám ásbap -úskeneler voleybol háreketlerine úyretiw, payda etilgen ilmiy tájriybelerdi jetilistiriw, shuǵıllanatuǵınlardıń fizikalıq tayarlıqların hám fizikalıq sapaların rawajlandırıwda nátiyjeli qural bolıp esaplanadı.

Úskeneler hám ásbap-úskenelerdi tásir kórsetiw qásiyetlerine qaray eki toparǵa ajıratıw múmkin:

1) texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlar ushın;

2) fizikalıq tayarlıqlar ushın.

Birinshi toparǵa tiyisli bolǵan ásbap-úskenelerge aspa toplar hám toptı málim bir jaǵdaylarda tutıp turıwshı qurılmalar kiritilip, olardan háreketlerdi úyretiw hám jetilistiriwde paydalanıladı.

Ekinshi toparǵa tiykarlanıp tezlik-kúsh hám sekiriwsheńlik sapaların tárbiyalawda paydalanılatuǵın túrli qurılmalar, toltırma toplar, ganteller, sekiriwde paydalanılatuǵın arnawlı tumbalar kiritiledi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni //O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish xaqida. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015-yil 5-sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PK-3031-sonli qarori.

3. Ayrapetyans L.R.,Pulatov A.A., Isroilov SH.X. Voleybol. T., 2009

BOLALARNI SUZISHGA O‘RGATISH TAMOYILLARI VA SUZISHNING AFZALLIKLARI

Sarsenbaev Dauran Jangabay uli

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada bolalarni suzishga o'rgatish jarayonining ahamiyati va tamoyillari nafaqat jismoniy tayyorgarlik va xavfsizlikni rag'batlantiradigan, balki o'yin-kulgi va ijtimoiylashuv imkoniyatini beruvchi muhim hayotiy ko'nikma sifatida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: suzish, xavfsizlik, texnika, bolalar, o'qitish tamoyillari, jismoniy.

Bolalarga suzishni o'rgatish ajralmas hayotiy ko'nikma bo'lib, u oddiy xavfsizlik tashvishlaridan tashqarida bo'lib, ko'plab jismoniy afzalliklarni taqdim etadi. Ushbu mahoratni samarali rivojlantirish uchun yosh, rivojlanish bosqichi, individual talablar va xavfsizlik choralari kabi omillarni hisobga olgan holda tizimli yondashuvdan foydalanish zarur. Ushbu maqolada bolalarni suzishga o'rgatishning asosiy tamoyillarini tavsiflanadi va o'qituvchilarning o‘quvchilarining muvaffaqiyatini ta'minlash uchun optimal amaliyotlarini belgilaydi. Suzish, asosiy hayotiy ko'nikma sifatida, ideal tarzda yoshligida egallangan bo'lib, ota-onalar, tarbiyachilar va suzish bo'yicha o'qituvchilar uni o'rgatish mas'uliyatini o'z zimmalariga olishlari kerak. Bolalar uchun suzishni muvaffaqiyatli o'qitish samarali o'qitish strategiyalarini qo'llash, mohir muloqot qobiliyatlari va qat'iy xavfsizlik choralariga bog'liq. Asosiy tamoyillar xavfsiz va tarbiyalanuvchi o'quv muhitini yaratish, tegishli o'qitish metodologiyasidan foydalanish va suzish bo'yicha fundamental ko'nikmalarni egallashga urg'u berishni o'z ichiga oladi. Suzishni samarali o'rgatish uchun birinchi navbatda xavfsiz va rag'batlantiruvchi o'quv muhitini yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu yaxshi ta'mirlangan va nazorat qilinadigan suzish havzasini saqlashni, shuningdek, barcha xavfsizlik qoidalari va tartiblarini aniq aytib berishni va ularga rioya qilishni talab qiladi. Bundan tashqari, bolalar va ularning vasiylari bilan ijobiy munosabatlarni rivojlantirish o'quv jarayonida ishonchni shakllantirish uchun muhimdir.

Ikkinchidan, suzishni muvaffaqiyatli o'qitish uchun tegishli o'qitish metodikasidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bu suzishning murakkab usullarini boshqariladigan bosqichlarga bo'lish va bolalarga aniq ko'rsatmalar berishni talab qiladi. Diagrammalar yoki videolar kabi ko'rgazmali vositalardan foydalanish tushunishni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, suzish darslarini qiziqarli mashg'ulotlar va qiyinchiliklar bilan to'ldirish bolalarning motivatsiyasi va faolligini oshirishi mumkin.

Shuningdek, asosiy suzish ko'nikmalarini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berish bolalarning suzish bo'yicha rivojlanishi uchun zarurdir. Bu ko'nikmalar tanani joylashishni aniqlash, nafas olishni nazorat qilish, tepish va qo'l urishlarini o'z ichiga oladi. Izchil va maqsadli fikr-mulohazalarni taklif qilish orqali o'qituvchilar bolalarga bu ko'nikmalarni rivojlantirishga va vaqt o'tishi bilan ularning suzish mahoratini oshirishga yordam berishlari mumkin.

Suv xavfsizligining ahamiyati: Bolalarni suzishga o'rgatishda suv xavfsizligi eng muhim hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 1 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar o'limining asosiy sababi sifatida cho'kishni ta'kidlaydi [1, 3]. Cho'kish xavfini kamaytirish uchun bolalarni suv havfsizligi ko'nikmalari, jumladan, suv havfini aniqlash va oldini olish, shaxsiy flotatsiya qurilmalaridan foydalanish va qutqaruvning asosiy usullarini tushunish qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Samarali ta'lim strategiyalari: Bolalarni suzishga o'rgatishda samarali o'qitish metodikasidan foydalanish juda muhimdir. Dvigatelni o'rganishda taniqli shaxs bo'lgan doktor Richard Shmidt tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, vazifaga oid amaliyot eng samarali yondashuv sifatida ajralib turadi. Bu usul suzish ko'nikmalarini boshqariladigan qismlarga ajratish va mahoratga erishilgunga qadar har bir segmentni mashq qilishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, o'qituvchilar ijobiy mustahkamlashdan foydalanishlari, aniq ko'rsatmalar berishlari va bolalarning har bir vazifaning maqsadini tushunishlarini ta'minlashlari kerak.

Suzishning afzalliklari: Suzish bolalar uchun ko'plab imtiyozlarni taqdim etadi, ular jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, o'zini o'zi qadrlaydi va stress darajasini kamaytiradi. Bolalar salomatligi va inson taraqqiyoti milliy instituti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar suzishning bolalar uchun mashqlar shakli sifatida samaradorligini ta'kidlaydi [1]. Bundan tashqari, suzish ham tanaga, ham ongga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi va bolalarda stress darajasini yengillashtiradi.

Bolalarni suzishga o'rgatish tamoyillari quyidagilardan iborat:

Xavfsizlik muhim hisoblanadi: O'qituvchilar suv xavfsizligi qoidalarini o'rgatish va bolalarning tegishli suzish moslamalarini, jumladan, qutqaruv ko'zoynak va ko'zoynak taqishlarini ta'minlash orqali xavfsizlikni birinchi o'ringa qo'yishlari kerak. Bundan tashqari, doimiy nazorat va favqulodda vaziyatlarda qutqaruv texnikasiga e'tibor qaratish lozim. Faoliyatlarni yoshga moslashtirish: Bolalarning kognitiv, jismoniy va hissiy qobiliyatlari rivojlanishi bilan suzish darslari ularning rivojlanish bosqichiga moslashtirilishi kerak. Faoliyatlar yoshga mos bo'lishi kerak, bunda chaqaloqlar suv o'yinlari bilan shug'ullanishi, maktabgacha yoshdagi bolalar suzish kabi asosiy ko'nikmalarni o'rganishlari va maktab yoshidagi bolalar ilg'or zarbalarni o'zlashtirishlari kerak.

O'yinga asoslangan o‘rgatish tamoyilini foydalanish: Bolalar o'ynoqi muhitda rivojlanadi va suzish darslari o'yinlar, qo'shiqlar va hikoyalarni o'z ichiga olishi kerak.

Ijobiy mustahkamlashni taklif qilish: rag'batlantiruvchi so'zlar, imo-ishoralar va qo‘llab-quvvatlash bolalar uchun samarali motivator bo'lib xizmat qiladi.

Rivojlanish asosiy hisoblanadi: suzish mahorati doimiy amaliyot va bosqichma-bosqich qiyinchiliklarni talab qiladi. O'qituvchilar mavjud ko'nikmalarga asoslanib, asta-sekin yangi texnikani joriy etgan holda progressiv yondashuvni qo'llashlari zarur.

Bolalarni suzishga o'rgatishning eng yaxshi amaliyotlari. Samarali ta'limni ta'minlash uchun o'qituvchilar quyidagilarni bajarishlari kerak: Turli xil ta'lim strategiyalarini qo'llash; Har xil o'rganish uslublarini moslashtirish uchun turli usullardan, jumladan namoyishlar, modellashtirish va og'zaki ko'rsatmalardan foydalanish; Darslarni qisqa va muntazam ravishda olib borish; Bolalarning diqqat-e'tibori cheklanganligini hisobga olgan holda, mashg'ulotlar qisqa va tez-tez o'tkazilishi kerak.

Asosiy ko'nikmalardan boshlash: murakkabroq zarbalarga o'tishdan oldin suzish va tepish kabi asosiy ko'nikmalardan shug‘ullantirishni boshlash.

Bolalarni mahorati darajasi bo‘yicha guruhlash: Bolalarni ko‘nikmasi darajasiga qarab guruhlash moslashtirilgan ko‘rsatma va yordamni ta’minlaydi.

Ijobiy ta'lim muhitini yaratish: o'rganish va zavqlanishni rag'batlantiradigan, sabr-toqat, dalda va individual farqlarga hurmatni birinchi o'ringa qo'yadigan tarbiyalovchi muhitni yaratish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bolalarni suzishga o'rgatish tizimli yondashuvni, xavfsizlikka urg'u berishni, samarali o'qitish strategiyalarini qo'llashni va asosiy suzish ko'nikmalarini tarbiyalashni talab qiladi. Ushbu tamoyillar va amaliyotlarga rioya qilish orqali o'qituvchilar bolalarda o'ziga ishonch va malakani singdirib, ularni mohir suzuvchi bo'lishlari uchun imkoniyat yaratib berishilari mumkin [5]. Ota-onalar, tarbiyachilar va suzish bo'yicha o'qituvchilarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bolalarning suv xavfsizligi bo'yicha muhim ko'nikmalarga ega bo'lishini ta'minlashda va suzishdan ko'p foyda olishda muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, ushbu maqolada bolalarni suzishga o'rgatishning asosiy tamoyillarini yoritib berildi, suv xavfsizligining ahamiyatini, samarali o'qitish usullarini va suzishning ko'plab afzalliklari ta'kidlandi.

REFERENCES

1. American Red Cross. (2017). Learn-to-Swim Level 1: Introduction to Water Skills.
2. World Health Organization. (2019). Global report on drowning: preventing a leading killer.
3. Schmidt, R. A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. Psychological Review, 82(4), p. 225–260.
4. National Institute of Child Health and Human Development. (2000). Swimming and other water activities for children with asthma.
5. Tipton, M. (2017). Swimming and stress reduction. Sport & Exercise Scientist, 52, p. 26–27.
6. Utebaev T., Sarsenbaeva Z. Sprachliche analyse von sprichworten. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. http://berlinstudies.de/

BADIIY GIMNASTIKACHILARNING XOREOGRAFIK MUVOZANAT MASHQLARIDAN FOYDALANISH USULLARI

Baxauatdinova Nargiza
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabalari

Annotasiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorlov bosqichida BTG-2-yil shug‘ullanuvchi badiiy gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligida arqon bilan ishlash ko‘nikmasini shakllantirishda xoreografik muvozanat saqlash mashqlaridan foydalanib o‘tkazilgan tadqiqot va undan olingan natijalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorlov bosqichi, badiiy gimnastika, maxsus harakat tayyorgarligi, xoreografik vositalar, muvozanat saqlash, arqon.

Аннотация: В данной статье освещаются результаты, которые были получены в результате проведенных с использованием хореографических балансировочных упражнений в формировании навыка со скакалкой в специальной двигательной подготовке гимнасток, занимающихся ГПН на этапе начальной подготовки второго года обучения.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, художественная гимнастика, специальная двигательная подготовка, хореографические средства, равновесие, скакалка.

Аннотация: This article highlights the results that were obtained as a result of the use of choreographic balancing exercises in the formation of the skill with a rope in the special motor training of gymnasts involved in ITG at the 2nd year of study at the stage of initial training.

Key words: initial stage of training, rhythmic gymnastics, special motor training, choreographic means, balance, jump rope.

Dolzarbligi: Bir necha o‘n yillar avvalgi badiiy gimnastika bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarda, mashg‘ulotlar jarayonida uslublarni aralashtirish ijobiy natija bermasligi ta’kidlanib, shu sababdan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida xalqona va tarixiy-maishiy raqs elementlarini o‘rganish tavsiya etilmas edi. Biroq, bugungi zamonaviy badiiy gimnastika ko‘pkurashlarida yildan-yilga chiqishlarga qo‘yilayotgan talablar ortishi, natijalarning tinimsiz va keskin yuqorilab borayotganligi gimnastikachi qizlarda tayyorgarlik turlarini boshlang‘ich bosqichdanoq rivojlantirish, vaqtdan unumli foydalanishni

taqozo etmoqda. Qolaversa, buyumlar bilan aloqa o‘rnatish hamda ular bilan ishlashni ham aynan mana shu boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab amalga oshirish lozimligi tadqiqotimizning dolzarbligini belgilab beradi

1-jadval

Muvozanat saqlashni rivojlantirish uchun saralangan xoreografiya mashqlari

№	Xoreografiya atamalari	Gimnastika atamalari	Izoh
1	Relevé	Oyoqni ko‘tarish va uchiga tushirish	Ko‘tarish
2	Passé	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchitizza oldida	O‘tkazish, o‘tkazuvchi
3	Développé	Oyoq yon tomonga bukilgan, oyoq uchitizza oldida DH dan oyoqni oldinga yon tomonga orqaga rostlash (passe)	
4	Adagio	Sust sur’atda, bir maromda, sekin bajarilgan harakatlar	Sust sur’atda bir maromda, sekin
5	Attitude	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga bukilgan, tizza tashqi tomonda	Oyoq orqada bukilgan, tizza tashqarida holati
6	Terboushon	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq oldinga bukilgan, tizza tashqi tomonga	Oyoq oldinda bukilgan, tizza tashqarida holat
7	Balancé	Oldinga orqaga harakat	Tebranish
8	Port de bras	Bosh va gavdani burib, egib, qo‘llarni harakatlanishi	Bukilish
9	En dehors	Tashqariga aylanish, burilish	O‘zidan, tashqariga aylanish
10	En dedans	Ichkariga aylanish, burilish	O‘ziga, ichkariga aylanish
11	Double	Harakatni takrorlash	Ikkilangan
12	Arabesque	Bir oyoqda turish, ikkinchi oyoq orqaga	Bir oyoqdagi holat, ikkinchisi orqaga

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi badiiy gimnastikachilarga xos samarali xoreografiya mashqlarini aniqlash va ularni arqon bilan bajariladigan mashqlar tarkibiga kiritilganda, olingan natijalarni tahlil etish.

Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar hal etildi:

• Bosqich shug‘ullanuvchilariga xos bo‘lgan, xoreografiya vositalaridan muvozanat va burilishlarni shakllantirishda yordam beruvchi mashqlarni tanlash;

• Muvozanat mashqlarini arqon bilan bajariladigan harakatlar tarkibiga kiritish;

• Mashqlarni qo‘llashdan avvalgi va keyingi natijalarni olish va tahlil qilish.

O‘rtada (tayanchsiz) bajariladigan murakkabroq mashqlar tarkibiga muvozanat saqlash, burilish va sakrashlar kiradi. Zamonaviy rilish va sakrashlar kiradi. Zamonaviy gimnastika sport turning muntazam rivojlanib, murakkablashib borishi esa yangi elementlarning ishlab chiqilishiga turtki bo‘lmoqda. Saqlab turiladigan muvozanat (statik) tananing bir holatida bajariladi, dinamik muvozanatda esa bosh, oyoq, qo‘llar, butun tananing holatlari almashinadi (vaziyatlar).

Bir oyoqdagi muvozanatlar ancha murakkab. Ularning murakkabligi gavdaning holati (old, orqa, yonlama muvozanat), erkin oyoqning holati (rostlangan, bukilgan, bir yoki ikkala qo‘l bilan ushlab olingan), tayanch oyoqning holati (butun kaftda, oyoq uchida, rostlangan, bukilgan oyoqda) bilan belgilanadi.

Xoreografik tayyorgarlik vositalarining keyingi guruhi burilishlardir. Bu gimnastikachi tanasi ko‘proq vertikal o‘qi atrofida ikki yoki bir oyoqda bajariladigan burilish harakatlari hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichi shug‘ullanuvchilarining yosh imkoniyatlarini inobatga olgan holda, maksimal yuklamadan farqli o‘laroq, quyidagi xoreografiya mashqlari saralab olindi.

Yuqorida keltirilgan mashqlar muvozanat saqlash va burilishlarni rivojlanishida ijobiy ta’sir

ko‘rsatadi. Ushbu mashqlarni takrorlash orqali gimnastikachi qiz tanasining umumiy og‘irlik markazi

proyeksiyasini his qilish, muvozanatlarni bajarish samaradorligi, vaziyatni saqlab turish barqarorligi, burilishlar va har bir harakatlarning estetikligini ta’minlaydi.

Muvozanat va burilish vositalarini rivojlantirish uchun quyidagicha majmua ishlab chiqildi. Unga ko‘ra, majmua 12 ta mashqdan tashkil topgan. Testlash uchun saralangan xoreografiya mashqlari esa 4 ta. Mashqlar quyidagi tartibda har biri 3 soniyadan, tayanch oyoq tomonidagi qo‘lda arqonni yonda aylantirish bilan bajarildi: 1-mashq “Passe” muvozanat saqlash; 2-mashq “Attitude” muvozanat; 3-mashq “Terboushon” muvozanat; 4-mashq “Arabesque” muvozanat.

Ushbu mashqlar asosida badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyat, muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari, ularning estetik sifatliligi tajribadan oldin qanday holatda rivojlanganligini testlar yordamida aniqladik.

Tadqiqotni olib borish uchun boshlang‘ich tayyorlov bosqichi badiiy gimnastikachilari ikkita guruh nazorat va tajriba guruhlariga ajratib olindi. Guruhlarni taqsimlashda jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda guruhlardagi shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi bir-biridan farq qilmasligi inobatga olindi. Tadqiqot guruhida biz tomonimizdan tavsiya etilgan mashqlar majmuasi asosida trenirovka mashg‘uloti o‘tkazildi. Nazorat guruhida esa trenirovka odatiy mashg‘ulotlar tarzida olib borildi.

Biz 2021-yilning sentabr oyidan 2022-yilning fevral oyiga qadar pedagogik tajribani 1-jadvalda tavsiya etilgan mashqlar asosida o‘tkazdik.

Biz 2022-yil yanvar-fevral oylarida nazorat va tajriba guruhlari tajribadan oldin olingan testlar takroran olindi hamda nazorat va tajriba guruhining tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalarni solishtirildi.

Test natijalaridan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhida tajribadan oldingi natija bilan tajribadan keyingi natija orasida farq katta emas, tajriba guruhida esa o‘sish yuqoriligi kuzatildi. Passe muvozanatni arqonni yuqorida aylantirish bilan bajarilganda, tajriba guruhi badiiy gimnastikachilari umumiy ko‘rsatkichlari 2,9 soniyani, nazorat guruhi esa 2,8 soniyani tashkil etdi. Attitude muvozanat saqlash mashqi ham bajarilganda, tajriba guruhi 2,8 soniyani qayd etgan bo‘lishsa, nazorat guruhi shug‘ullanuvchilari 2,5 soniya bajara olishdi. Terboushon muvozanati arqon bilan bajarilganda, 3,0 soniya ko‘rsatkichni tajriba guruhi shug‘ullanuvchilari qayd etishgan bo‘lsa, nazorat guruhida 2,9 soniya belgilandi. Arabesque muvozanat arqon bilan bajartirilganda, tajriba guruhi badiiy gimnastikachilari 2,6 soniyani qayd etishib, nazorat guruhi a’zolari esa o‘rtacha 2,3 soniyani belgilashdi.

Xulosalar: Olingan umumiy natijalarga ko‘ra, biz tomonimizdan tavsiya etilgan boshlang‘ich tayyorlov guruhining BTG-2 guruhida shug‘ullanayotgan badiiy gimnastikachilarda maxsus harakat tayyorgarligini rivojlantirishda dastlabki o‘rgatish predmeti hisoblangan arqon bilan muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda estetik va aniq harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi vositalar sifatida sarlab olingan va tavsiya etilgan 12 ta xoreografik mashqlar majmuasi orqali tajriba guruhlarida tadqiqot davomida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida tadqiqot oxirida testlash uchun ajratib olingan mashqlarni 3 soniya davomida bajarish ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagi umumiy o‘sish 2,6 soniyani, tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarida esa 2,8 soniyani tashkil etdi. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichi uchun ushbu ko‘rsatkich samarali natija hisoblanadi va berilgan mashqlar majmuasi boshlang‘ich tayyorlov bosqichi BTG-2 guruhlarida badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi qizlarga tavsiya etilishi mumkinligi o‘z isbotini topdi.

Adabiyotlar:

1. Xaytmetov I.S. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (Badiiy gimnastika) Xoreografik mashqlarni o‘tkazish uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020.-180 b.

2. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. “Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati” :darslik/ - Toshkent. “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020.-580 b.

3. Lisiskaya, T.S. Xoreografiya v gimnastike: ucheb. posobie dlya vuzov/ - 2-e izd., ispr. I dop. – M.:Izdatel'stvo Yurayt, 2017.-163 s. – Seriya : Universiteti Rossii.

QISQA ARALIQLARǴA JUWRIW TEXNIKASI HÁM ONI ANALIZLEW

Tanirbergenova Dinara
ÓzMDTSU Nókis filialı student

Annotatsiya: Bul tezisde qısqa aralıqqa (sprinterlik) juwiriw, oniń texnikası analizi, sporchınıń start hám starttan shıǵıwı, aralıq boyınsha juwırıwı, sonday-aq, finishke jetip keliwi haqqında sóz yetiledi.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, qisqa masofa, yugurish, sprinter, texnika

Kirisiw: Dene tárbiyası arqalı studentlerdiń densawlıǵın bekkemlew, fizikalıq tayarlıq dárejesin arttırıw, watan qorǵawǵa hám miynetke bolǵan qábiletin jetilistiriwde jeńil atletika sportınıń ornı úlken. Jeńil atletika sport túri insanlardıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwında tiykargı sport túrlerinen biri esaplanadı. Studentlerdi jetik, salamat bolıp tárbiyalawda jeńil atletikaniń júriw, juwırıw, sekiriw, ilaqtırıw hám kóp gúres túrleri arqalı fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda úlken áhmietke iye. Juwiriw orınnan ornına kóshiwdiń tábiyiy usılı bolıp esaplanadı. Bul fizikalıq shınıǵıwdıń keń tarqalgan túri bolip, kóplegen sport túrleri (futbol, basketbol, tennis hám basqalar) quramına kiredi. Juwırıwdıń júdá kóp túrleri jeńil atletika túrleriniń quramlıq bólegi esaplanadı. Juwırǵanda denedegi bulshiq et toparlarınıń derlik barlıǵı iske túsedi, júrek-qan tamır, dem alıw hám basqa sistemalardıń jumısı kúsheyedi, zat almasıwı biraz artadı. Juwiriw menen shuǵıllanıw procesinde adamnıń erk-ıqrarı bekkemlenedi. Óz kúshin bólistire alıw, tosıqlardan asıp óte alıw, ashıq jerde mánzilli alıw qábileti payda boladı. Juwiriw hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwdıń tiykarǵı qurallarınan biri bólıb esaplanadı.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiya: Házirgi waqıtta kóplegen trenerler sprinterlik juwiriw texnikası júdá individual bolıwın hám belgili bir biomexanikalıq xarakteristikalarǵa qaramastan, sporchınıń belgili bir individual ózgesheliklerine, sonday-aq, ol erise alatuǵın jedellik hám tezliktiń dárejesine baylanıslı ekenligin tán aladı. Bul, álbette, hámme ushın ulıwmalıq bolǵan aqılǵa uǵras texnika elementlerin biykar etpeydi, olardı jetilistiriw ústinde házir de shuǵıllanıp kelinbekte. Tájiriybeli hám qábiletli jas izertlewshiler tárepinen sport shınıǵıwların shólkemlestiriwdiń xalıqaralıq standartları, jetekshi trenerlerdiń jumıs tájiriybeleri de dáwir talapları tiykarında jumısları izbe-izlik penen úyrenilmekte. Bizge belgili, jeńil atletikanıń qısqa aralıqqa juwırıw túri pútkil jáhán boyınsha ǵalabárıllanıp atırǵan sport túrlerinen yesaplanadi. Sport nátiyjeleri kúnnen-kúnge ósip barıwı qısqa aralıqqa juwırıwshı sporchılardıń tayarlıq shınıǵıwların nátiyjeli bólistiriw metodikasın jetilistiriwdi talap etpekte. Qısqa aralıqqa juwırıwshılardı tayarlaw boyınsha dúnyanıń jetekshi ilimpazları menen bir qatarda elimizdegi qánigeler de shınıǵıw metodikasın jetilistiriw boyınsha izleniwler alıp barǵan. Olardan E.R.Andris, R.Q.Qudratov, N.T.Tóxtaboyev, K.T.Shakirjanovalar shınıǵıwlarda texnikanı durıs úyretiw, qural hám usıllardı qollanıw metodologiyasına kóbirek itibar qaratıp kelgen.

NÁTIJELER

Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun shartli ravishda undan quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezleniwi;
- aralıq boylap juwiriw;
- finishke jetip keliw.

Start. Qisqa aralıqqa juwırıwda jarıs qaǵıydalarına muwapıq tómen start qollanıladı, bunda start ayaq tireklerinen (stanoginan) paydalanıladı. Start ayaq tirekleriniń jaylasıwı júdá individual bolıp, sporchınıń mamanlıǵına hám oniń fizikalıq imkaniyatlarına baylanıslı boladı. Ámeliyatta tórt túrli tómen start qollanıladı (ayaq tirekleriniń jaylasıwına qarap): ádettegi; uzaqlasqan; jaqınlasqan; tar.

Start tezleniwi. Starttan juwırıw juwırıwshınıń individual imkaniyatlarına qarap 15 den 30 m ge shekem dawam etedi.Onın tiykargı wazıypası - múmkin bolǵanınsha tez maksimal juwırıw tezligin alıw. Starttan dáslepki qádemlerdiń duris orınlanıwı juwırıwshınıń iyteriliwine (jolqa salıstırǵanda ótkir múyesh astında maksimal kúsh penen) hám háreket tezligine baylanıslı. Juwırıwshı birinshi adımlardı iyilip juwıradı, keyin (6,7 - adımlar) gewdeni kóteriwdi baslaydı. Start tezleniwinde gewdeni áste-aqırın kóteriw júdá áhmietli, sonda ǵana starttan hám start tezleniwinen optimal nátiyjege erisiw múmkin. Juwırıwshı birinshi qádemlerdi iyilip juwıradı, keyin (6, 7-qádemler) gewdeni kóteriwdi baslaydı. Start tezleniwinde gewdeni áste-aqırın kóteriw júdá áhmietli, sonda ǵana starttan hám start tezleniwinen optimal nátiyjege erisiw múmkin. Dene tuwrı iyilip atırganda qádem taslaytuǵın ayaq sanı tegislengen iyteriletuǵın ayaqqa salıstırǵanda 90o qa kóteriledi hám inergiya kúshi joqarıǵa qaraganda kóbirek aldıǵa bagdarlangan kúshti payda etedi. Juwırıwshı qádem taslaytuǵın ayaqtı tómenge-arqa qoyip,

denesin aldıģa iyterip, birinshi qádemlerdi ámelge asıradı.Bul háreket sanlardı tez birlestiriw menen birge qansha tez orınlansa, keyingi iyteriliw sonsha tez júz beredi.

Aralıq boylap juwiriw. Aralıq boylap juwiriwda gewdeni iyiw vertikalģa salıstırģanda shama menen 10-15 di quraydı. Juwırıwda iyiliw ózgeredi: iyteriliwde iyinler biraz artqa tartıladı, sol arqalı iyiliw kemeyedi, ushıw fazasında iyiliw artadı. Ayaq alaqanları derlik bir sızıq boylap qoyıladı. Mánzilge jetip keliw. Aralıqtıń aqırına shekem maksimal tezlikti saqlap qalıw múmkin emes.Marraga shekem shama menen 20-15 m qalganda tezlik ádette 3-8% ke kemeyedi. Maqsetke jetip keliwdiń tiykarģı mánisi sonda, aralıq aqırına shekem maksimal tezlikti saqlap qalıwģa hám onı unamsız faktorlardıń tásirin azaytıwģa háreket etiw zárúr. Sharshaw baslanıwı menen iyteriliwde qatnasıwshı bulshiq etler kúshi kemeyedi, juwiriw qádemi uzınlıģı kishireyedi, demek, tezlik túsip ketedi.Tezlikti saqlap qalıw ushın juwiriw qádemleri tezligin arttırıw zárúr, bunı bolsa joqarıda aytıp ótkenimizdey, qol háreketleri esabınan ámelge asırıw múmkin. Aralıqtan juwiriw juwırıwshı finish tosiģina, yagniy finish sızıģı arqalı ótiwshi qıyalındaģı vertikal tegislikke tiygiziwi menen juwmaqlanadı.Oģan tezirek tiygiziw ushin juwırıwshılar sońģi qádemde qolların artqa shigarıp gewdeni tez aldıģa iyiledi. Bunday usil kókirek penen "atıw" dep ataladı.

Dodalaw: Start alıw hám aralıq boylap juwiriw texnikası - sprinterdiń tezlik-kúsh imkaniyatların ámelge asırıwda sheshiwshi faktor. Sporchı starttan tezlikti alıwda bulshıq yetler kúshin hám de aralıqta óziniń energiya zapasınan qanshelli aqıllı, únemli hám nátiyjeli paydalana alsa, nátiyje solģanģa baylanıslı. Texnika degen ne? Ádette, sport shınıģıwların orınlaw texnikası insan denesiniń ayırım aģzaları háreketleriniń sırtqı kórsetkishleri boyınsha táriyiplenedi. Qisqa aralıqqa juwırıw sırtqıdan qaraģanda sporchınıń yerkin, jeńil, awır, bosastırılģan, kúshli, jedel, tómen, joqarı hám kóplegen basqa táriyipke iye juwırıwı menen belgilenedi. Qısqa aralıqqa juwırıw kinogrammalarınıń analizi háreketlerdiń uluwma kórinisin tolıq talqıwģa múmkinshilik beredi, jazılģan jaģdaylardıń izbe-iz talqılı bolsa háreketlerdiń háreketleriniń járdemshiligin kórsetedi (múyeshler, tezlik, dene agzalarınıń jiljıwları) anıq muģdarlıq kórsetkishlerdi anıqlap beredi. Biraq bunday sıpatlamalar jeterli emes, bul maģlıwmatlardıń anıq esaplanıwı da olardı ámelde qollanıwģa imkan bermeydi. Juwırıwda sporchılardıń háreketleriniń sırtqı kórinisin bahalaw yaki mexanika tili menen aytıp aytqanda, háreketler kinematikasın úyreniw hár qashan da tolıq maģluwmat bere almaydı. Háreket insannıń tiykargı háreket dvigateli - skelet bulshiq etleriniń qısqarıw jumısınıń nátiyjesi bolıp esaplanadı. Sprinterdiń juwiriw texnikasın kórip shıģıp, birinshi gezekte, hárekettiń ishki dúzilisin túsiniw kerek.

Juwmaq: Juwmaqlap aytqanda, qısqa aralıqqa juwırıwshı sporchılar shınıģıw procesinde shınıģıwlardıń hár qıylı usıllarınan paydalanadı. Olardan qısqa aralıqqa juwırıwshılardıń tezligin tárbiyalawda tákirarlaw usılı, ózgeriwsheń, dem alıw aralıģın, aralıqtı bóleklerge bólip ótiw usılı hám bir tegis juwırıw usılları qısqa aralıqqa juwırıwshılardıń tez kúsh hám tez shıdamlılıģın tárbiyalawda nátiyjeli usıllardan esaplanadı. Tezlikti arttırıw hám tez kúsh sapasın rawajlandırıwda hár qıylı sekiriw shınıģıwların orınlaw sporchılardıń sport nátiyjesiniń ósiwine qolaylı tiykar jaratadı. Tezliktiń sapasın jetilistiriw metodlarınan jáne biri bul arnawlı tartıw sisteması bolıp esaplanadı. Onda tyaga járdeminde waqti-waqti menen jónelisti ózgertip, hám aldıģa, hám artqa juwırıwlardı orınlaw kerek. Bul shınıģıwdan qısqa aralıqlarda juwırıwda uzaq waqıt tayarlıq kórgen tájiriybeli juwırıwshılar ushın usınıs etiledi.

Ádebiyatlar

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg„ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
5. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.

BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARI BILAN SHUG‘ULLANISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abatbaeva B.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Badiiy gimnastika” yo‘nalisihi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada badiiy gimnastika tushunchasi, uning olimpiya sport turi sifatida xalqaro miqyosidagi ahamiyati muhokama qilinadi. Shuningdek, sportchilarga qo‘yiladigan talablar va jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari, mashqlarning tabiati, sportchilarda bo‘lishi kerak bo‘lgan sifatlar, shuningdek, badiiy gimnastika bo‘yicha ko‘rsatkichlarni baholash xususiyatlari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, gimnastikachilar, musobaqalar, mashg‘ulotlar, sport.

Аннотация: В статье рассмотрено понятие художественной гимнастики, ее значение на международном уровне и в Олимпийском виде спорта. Так же описаны требования к спортсменам и особенности физической подготовки, характер исполнения упражнений, качества, которыми должны обладать спортсмены, а также особенности оценивания выступлений по художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гимнастки, соревнования, тренировки, спорт.

Kirish. Badiiy gimnastika - gimnastikachilar polda buyumlar: halqa, to‘p, tayoq, lenta yoki arqon bilan mashq qiladigan sport turi hisoblanadi. Bu sport turi o‘zida badiiy gimnastika, raqs va sport gimnastikasi elementlarini mujassam etgan bo‘lib, gimnastikachilarning o‘zlari kuchli, moslashuvchan, epchil, egiluvchan va muvofiqlashtirilgan bo`lishi kerak [3:25]. Xalqaro miqyosda badiiy gimnastika faqat ayollar sporti hisoblanadi, ammo hozirda bu toifada erkaklar ham bor. Yaponiya va Yevropaning bir qancha mamlakatlarida allaqachon erkaklar badiiy gimnastikasida o‘z milliy toifalari mavjud. Olimpiya badiiy gimnastikasi faqat ayollar uchun mo‘ljallangan. Kanadalik sportchi Lori Fung o‘zining birinchi shaxsiy Olimpiya oltin medalini qo‘lga kiritdi. Ispaniya esa birinchi guruh oltin medalini qo‘lga kiritdi. Umuman olganda, Rossiya shaxsiy va guruh olimpiya musobaqalarida ustunlik qiladi. Rossiyabadiiy gimnastika maktabi haqli ravishda dunyodagi eng kuchli maktablardan biridir. Gimnastikachilar yoshligidan mashg‘ulotlarni boshlashadi va 16 yoshga to‘lgan kunining 1-yanvarida Olimpiada va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo‘ladilar (masalan, 2006-yil 31-dekabrda tug‘ilgan gimnastikachi 2022-yilgi Olimpiadada qatnashish huquqiga ega bo‘ladi). Badiiy gimnastikani boshlash uchun optimal yosh - besh yosh hisoblanadi. Jismoniy nuqtai nazardan, bu vaqtga kelib siz ligamentlar va bo‘g‘imlarga ma’lum bir yuk qo‘yishingiz mumkin. Bola allaqachon murabbiyni tushunadi va tinglaydi. U turli elementlarni o‘rganishga qodir.

Tadqiqotning maqsadi. Besh yoshida bolalar 40-45 daqiqa davomida to‘liq vaqtli mashq qilishlari mumkin. Ular o‘z san’atlarining ustasi bo‘lishlari va haddan tashqari bosim ostida chiqishlari kerak. Murabbiylar har bir mashqni sinchkovlik bilan batafsil tuzadilar va keyin har kuni soatlab mashq qiladilar [4:169]. Badiiy gimnastika yurak, qon tomirlari va nafas olish organlari bilan bog‘liq muammolarga duch kelganlarni “qabul qilmaydi”. Axir, har bir dars yuqori intensivlik bilan o‘tkaziladi.

Badiiy gimnastika quyidagi odamlarga taqiqlanadi:

– tayanch-harakat tizimi kasalliklari bilan;

- qandli diabet bilan;
- yurak-qon tomir tizimi bilan bog‘liq muammolar;
- asab tizimining kasalliklari bilan kasallangan odamlar.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Bolalarning harakat funktsiyalari ularning fiziologik, psixomotor va morfologik xususiyatlariga bog‘liq. Badiiy gimnastika mashqlari qizlar tanasining anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini, musiqa jo‘rligida bajariladigan yumshoq, silliq, ifodali harakatlarga moyilligini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Gimnastikachilar nafaqat bo‘linishlarni bajarishlari, balki ularni 180 gradusga burishlari kerak. Ushbu sakrash va akrobatik harakatlarni bajarish uchun sportchilar bo‘linishlarni bajarishlari kerak. Bu harakatlar ularning oyoqlarini oldinga va orqaga to‘liq egishlarini talab qiladi [3:24]. Badiiy gimnastika boshqa mashqlar turlaridan ijroning yaxlitligi, dinamikligi va raqs xarakteri bilan ajralib turadi. Mashqlarning yaxlitligi asosiy va qo‘shimcha harakatlarni bir vaqtning o‘zida bajarish, mashqlar va ulanishlarda oraliq pozitsiyalarning to‘xtash va mahkamlashning yo‘qligi bilan tavsiflanadi va har qanday bajariladigan harakatda tananing barcha qismlarining ishtirokini nazarda tutadi. Yaxlit mashqlarga misol “to‘lqin” va

to‘lqinga o‘xshash harakatlar, tebranishlardir. Dinamizm sayt atrofida qizg‘in harakatlanish, shuningdek, harakat tezligi, tempi, ritmi, amplitudasi, yo‘nalishi va kuchidagi turli xil o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Mashqlar musiqa va xalq raqslari elementlari bilan chambarchas bog‘liqligi, harakatlarga boshqa xarakter va turli hissiy rang berish qobiliyati tufayli raqs xarakteriga ega bo‘ladi. Bunda harakatlar ma‘lum bir ritmik naqshda bajariladi va kerakli ketma-ketlikda (tsiklik) takrorlanadi [1:233].

Tadqiqot natijlari va muhokamasi. Mashqlarning yaxlitligi, dinamikligi va raqs tabiati bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Badiiy gimnastika qoidalari bajariladigan harakat turiga bog‘liq bo‘ladi, shuning uchun maqolada biz ulardan ba’zilarini qayd etamiz [2:143].

1. Sakrashlar - barcha sakrashlar yaxshi balandlik, aniq shakl va yaxshi amplituda bo‘lishi kerak. – Barcha kamon orqaga sakrashlar boshni oyoqqa tegizishi kerak.

2. Balanslar - muvozanatlar barmoqlaringiz yoki tizzangiz bilan bajarilishi kerak. Harakatlar aniq va yaxshi sobit shaklga ega bo‘lishi kerak.

3. Aylanishlar - burilishlarning turli kombinatsiyalari to piqni tayanch sifatida ishlatmasdan, butunlay oyoq barmoqlari bilan bajarilishi kerak. Shunday qilib, eng yaxshi badiiy gimnastikachilar ko‘p fazilatlarga ega bo‘lishi kerak; muvozanat, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va kuch eng muhimlari orasida. Ular, shuningdek, kuchli bosim ostida raqobatlasha olish qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak, bunda bitta xato unvonga olib kelishi mumkin, shuningdek, bir xil ko‘nikmalarni qayta-qayta mashq qilish uchun intizom va ish axloqiga e’tibor qatarish lozim. Badiiy gimnastika mashqlari taxminan 42,5 kvadrat fut (13 metrga 13 metr) o‘lchamdagi gilamchada o‘tkaziladi. Gimnastikachilar beshta asbobdan foydalanadilar: arqon, halqa, to‘p, lenta va bir juft tayoq. Umumiy mexanikadan ma’lumki, har qanday jismoniy jism harakatning ikkita asosiy shaklini bajarishi mumkin: aylanish va siljish. Asbob ko‘rsatilgan harakatlarni mustaqil ravishda ham, gimnastikachining qo‘lida ham bajarishi mumkin. Har bir uskuna uchun qat’iy standartlar mavjud. Ular vazni, uzunligi, diametri, rangi va materiali bo‘yicha ma’lum talablarga javob berishi kerak. Badiiy gimnastika bo‘yicha musobaqalarda mashqlar to‘rt yilda bir marta ko‘rib chiqiladigan quyidagi parametrlar bo‘yicha ball qo‘yiladi, tizim Ballar kodi bilan belgilanadi. Har bir Olimpiada o‘yinlaridan so‘ng ballarni hisoblash tartibi o‘zgaradi. Olimpiadada badiiy gimnastikaning ikkita toifasi mavjud: guruh ko‘pkurash va individual ko‘pkurash. Har bir ritm dasturi o‘ziga xos talablarga ega. Birinchidan, dastur musiqa bilan bajarilishi kerak. Musiqa chalayotganda, gimnastikachi musiqa va jihozlarni muvofiqlashtirish va nazorat qilishni namoyish qilishi kutilmoqda. Jismoniy mashqlar butun zamin maydonini qamrab olishi va sakrash, bo‘linish, burilish, muvozanat va moslashuvchanlik harakatlari kabi elementlarni o‘z ichiga olishi kerak. Jismoniy mashqlar paytida gimnastikachi uchtadan ortiq akrobatik elementni bajara olmaydi. Shaxsiy muntazam talablarga qo‘shimcha ravishda, guruh tartibidagi beshta gimnastikachi bir vaqtning o‘zida sinxronizatsiya deb ataladigan bir xil ko‘nikmalarni bajarishi kerak.

Ular, shuningdek, katta va kichik uskunalar almashinuvi bilan shug‘ullanishlari kerak. Gimnastikachilar bir-biri bilan qanchalik ko‘p muloqot qilsalar, shuncha ko‘p ball to‘plashlari mumkin.

Joriy Baholash Kodeksida (2022–2025 yy) mashq uchun yakuniy ball Qiyinchilik balli va Bajarish balining yig‘indisidan iborat. Yetkazilgan har qanday jarimalar ham yakuniy hisobdan yechib olinadi. Qiyinchilik darajasi ochiq va maksimal ballga ega emas, yakuniy ball esa 10 ballni tashkil qiladi.

Xulosa. Gimnastikachi tomonidan yo‘l qo‘yilgan ma’lum ko‘rsatilgan xatolar uchun yakuniy rekorddan ochkolarni ayirish yo‘li bilan amalga oshiriladigan chegirmalar ham mavjud [5:62]. Badiiy gimnastikani tana uchun eng chiroyli va foydali sport turlaridan biri deyish mumkin. Jahon gimnastika platformasidagi raqobat kuchayib borayotgani shuni ko‘rsatadiki, ko‘p tuzilmali murakkablikni virtuoz ijro va o‘ziga xos ekspressivlik, hissiyot va artistlik bilan uyg‘unlashtira oladigan sportchilar o‘z chempionligini saqlab qolishadi.

Shu sababli, badiiy gimnastika faoliyat yuritadigan doimiy o‘zgaruvchan sharoitlarda individuallashtirish va ilg‘or rivojlanish tamoyillariga asoslangan maxsus sport mashg‘ulotlariga yanada sifatli yondashish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Smirnova, A. I. Means of special endurance improvement of Femalestudents engaged in rhythmic gymnastics / A. I. Smirnova, E. A. Yankina // Modern University Sport Science: XVI Annual International Conference for Students and Young Researchers, Москва, 17–19 мая 2022 года. — Москва: RSUPESY&T, 2022. — P. 333–336.

2. Ивашина, В. В. Равновесная подготовка как база для поворотов в художественной гимнастике / В. В. Ивашина // Современное педагогическое образование. — 2021. — № 4. — С. 143–145.

3. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова, О. А. Богорад // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2005. — № 5. — С. 24–32.

4. Транбаева, Э. Н. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики «Композиционные основы упражнений художественной гимнастики» / Э. Н. Транбаева // Известия ВУЗов (Кыргызстан). — 2005. — № 6. — С. 169–170.

5. Хижняк, А. А. Эволюция и перспективные направления в художественной гимнастике / А. А. Хижняк // Современные здоровьесберегающие технологии. — 2020. — № 2. — С. 62–73

КЛАССИФИКАЦИЯ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. Т. Парахатова

Студентка 2 курса Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Ключевые слова: *художественная гимнастика, техническая подготовка гимнасток, частные задачи оздоровления, классификация упражнений.*

Актуальность оздоровительно-развивающих занятии на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике заключается в ориентировке спортсменок на освоение значительного объема упражнений с учетом специфики вида спорта [1].

Девочки 5-7 лет должны обладать такими координационными способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами. У гимнасток должны быть развиты способности к сохранению различных равновесий статического и динамического характера. Они должны быть пластичны и обладать чувством ритма, слышать музыку и согласовывать с ней свои действия. Именно такая исходная подготовленность и позволит в ходе занятий улучшить, развить специализированные кондиции и добиться высокого спортивного результата [3].

В учебно-тренировочном процессе решаются следующие частные задачи оздоровления:

- обеспечивается и поддерживается статут здорового человека:
- расширяется общий двигательный опыт, обеспечивающий учебную, профессионально-трудовую и бытовую деятельность;

достигается и сохраняется высокий уровень функционального состояния основных систем организма;

- развиваются ординарно и в комплексе физические качества;
- формируются основные навыки поведения: осанка, походка, стиль поведения и общения:
- воспитываются культурологические качества: восприятие красоты двигательных действий, управление эмоциональным состоянием и музыкальный вкус [5].

Как и в других видах спортивной деятельности, для решения основных задач технической подготовки применяются и вспомогательные упражнения, которые обеспечивают учебно-тренировочный процесс и сопровождают основную работу. Это. прежде всего, средства основной гимнастики: упражнения общеразвивающие, базовые элементы акробатики, гимнастические игры и эстафеты, упражнения на гимнастических снарядах массового типа, прыжковые, вращательные н др.

Основным содержанием начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике, являются базовые технические действия, которые можно представить относительно простой классификацией [2].

Первая группа упражнений - «основные». Они представляют собой технические действия, на основе которых строится та или иная композиция и определяется база технической подготовленности гимнасток.

Пружинные движения представляют собой чередования исходного, промежуточного и конечного положений тела или его звеньев, выполняемые серийно с заданными амплитудами и степенью напряжения. Например, последовательные наклоны туловища вперед, в положении прогнувшись, или серия взмахов ногой в сторону Движения такого рода имеют аэробный

характер. Воздействуя на звенья тела и мышечные группы, они способствуют развитию эластичности опорно-двигательного аппарата, стимулируют развитие физических качеств. формируют способности выполнять движения мягко, пластично.

Разновидности передвижений в художественной гимнастике (подскоков и прыжков, а также их сочетаний) отличаются, как правило, большой величиной длины, высоты, амплитуд, быстроты.

темпа н напряженности, хотя н содержат действия разной размерности. Все они различны по трудности и именно в своем большом разнообразии создают стилевую основу технической подготовленности.

К базовым передвижениям относят:

- «мягкий шаг» - чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню:
- «высокий шаг» - выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;
- «острый шаг» - характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;
- «широкий шаг» - напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;
- «скрестный шаг» - поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног - что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);
- «переменный шаг» - является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов

Волны - как разновидность основных упражнений, имеют сложнокоординационный характер и представляют собой сочетание последовательных сгибательно-разгибательных действий, объединенных в целостное динамичное движение в смежных суставах. Для выполнения волны характерны непрерывность, равномерность, плавность и мягкость. В основе таких действий лежит умение избирательно и дозированно чередовать напряжения и расслабления, создавая впечатление слитности действий.

Повороты представляют собой действия вращательного характера вокруг вертикальной оси. Эти упражнения обычно выполняются переступанием, шагом, прыжком, наклоном или изгибами, на полной ступне или на полупальцах одной или двух ног. При этом основное требование предъявляется к пространственно-временной точности, как самих поворотов, так и конкретного положения тела в пространстве и взаимного расположения его частей.

Прыжки характеризуются быстрым и сильным отталкиванием и достаточно высоким полетом, что обеспечивает условия для выполнения в полете сложных телодвижений и манипуляций предметами. В таком сложном действии принято выделять отдельные фазы (что весьма важно для правильного понимания причин, обеспечивающих, или не обеспечивающих, правильное выполнение прыжка в целом и соответствующей коррекции главных ошибок):

1) подготовительные действия (подседания. разбег);
2) отталкивание (одной или двумя ногами, или даже руками);
3) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием;
4) фиксация заданной позы.
5) подготовка к приземлению,
6) приземление (амортизационные действия, компенсаторные, связующие, переходные).

Наиболее характерна и значима полетная фаза прыжка, во время которой необходимо выполнить различной сложности движения: разведение и сведение ног. сгибания и разгибания туловища, взмахи и вращения руками. повороты, сочетания их. а также манипуляции предметами в самых разных вариациях.

Равновесия в художественной гимнастике различают статические и динамические. Они выполняются на полупальцах и полной ступне, ориентируются по разным плоскостям и

направлениям. Одной из главных особенностей выполнения равновесий является необходимость их удержания после различных движений: шагов, бега, прыжков, поворотов, «многооборотных вращений». Это требует особой подготовленности гимнасток, обеспечивающей точность действий в сочетании с надежной устойчивостью.

Упражнения с предметами в полной мере определяет специфику художественной гимнастики [4]. Наличие того или иного предмета, отличающегося целым рядом признаков (формой, весом, разной конструкцией, распределением массы и ее геометрией и т.п.), а также необходимость выполнять с ним различные манипуляции - определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность требующейся подготовки. Такие упражнения совершенствуют двигательную координацию, пространственно-временную ориентировку, быстроту, точность реакции и движений.

Для упражнений с предметами характерны пять групп технических действий: броски и ловля, махи, круги, вращения, перекаты. В свою очередь - они обеспечиваются техничными хватами, замахами, подседаниями. переводами, передачами и перехватами для действий в связке «гимнастка - предмет» характерны разнообразие сочетаний действий по направлениям и плоскостям, частые смены активности звеньев тела, сочетания перемещений предметов и определенных телодвижений.

На начальном этапе подготовки в художественной гимнастике в качестве основных применяются мячи, скакалки, обручи, ленты и булавы. Дополнительно, для разнообразия, используются шарфы, веры и флажки.

Упражнения с мячом весьма динамичны, в них используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, перебрасывания, перекаты по частям тела и полукаты и броски, выполняемые не только руками. но и ногами, туловищем, головой, плечами: резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастки при фиксации мяча на разных участках тела. Особыми действиями, характерными именно для этой группы упражнений, являются отбивы мяча и выкруты. Броски и ловля мяча сочетаются с кувырками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и «обыгрывающими» действиями.

Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки, выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости в составе обшей или специальной физической подготовки.

Чтобы разнообразить занятия и варьировать нагрузку, среди упражнений используются прыжки через длинную скакалку (веревку, вращаемую двумя партнерами), прыжки вдвоем, втроем, целой группой, и при этом с самыми разнообразными дополнительными двигательными заданиями.

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений. Основное требование к данным упражнениям - сохранение плоскости движения обруча, иначе он будет падать. Важен и правильный хват. Маховые движения выполняются обязательно при жестком хвате, а при качательных и вращательных движениях - нужно уметь своевременно напрягать и расслаблять мышцы, обеспечивая свободного движения. Практически каждое движение с обручем требует владения особой техникой, более сложной, чем та. которая используется в упражнениях, описанных выше. С другой стороны, сами упражнения с обручем — отличное средство совершенствования различных физических качеств и координационных способностей.

Упражнения с лентой связаны с построением в пространстве различных «рисунков», т.е. активными действиями кистью, предплечьем, всей рукой. Это различные махи, круги, броски, перехваты, перебросы и т.п. движения, с помощью которых гимнастка рисует «змейки», «восьмерки», «спирали». Все это выполняется в разных плоскостях и направлениях, в разных

темпах и ритмах и в согласии с действиями других частей тела - поворотами и вращениями, прыжками и полупереворотами, наклонами.

Упражнения с булавами представляют собой манипуляции двумя предметами. Работая одной или двумя руками, гимнастка выполняет различные круги, махи, «мельницы», броски, перекаты булав по площадке или по своему телу, броски булав с заданными направлениями и плоскостями вращений, и последующей ловлей их в определенных позах, в которые спортсменка приходит через повороты, прыжки с поворотами, различные кувырки и другие сложные движения.

Вторая группа - упражнения узкой специальной направленности. Они представляют собой широкий крут двигательных заданий, обеспечивающих овладение основными техническими действиями. Упражнения этой группы позволяют воздействовать на пространственно-временную организацию чувственного познания и оценку собственных возможностей. При этом, решая задачу оптимизации физического состояния занимающегося, они в то же время все внимание акцентируют на взаимосвязи субъективного восприятия двигательных форм и окружающей среды, выразительности движении, формировании образа
«красивого движения». В данной группе можно выделить несколько подгрупп упражнений.

1. Упражнения, развивающие образное мышление и его двигательное выражение. Они проводятся в форме игровых заданий с разным содержанием. Это могут быть смены простых поз. сочетания нескольких двигательных действий, позволяющие «рисовать» образы из окружающей среды, например, бабочки (для выражения пластичности), кузнечика (как обладателя прыгучести), елочки (как образца стройности) и т.п. Подобные действия могут объединяться в короткие сюжеты или программы, которые оформляются соответствующим музыкальным сопровождением.

2. Ритмопластические упражнения требуют определенного сочетания, взаимосвязи и выразительности действий. Выполнение их связано с представлениями о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере, т.е. с владением основами музыкальной грамоты. При этом двигательные задания могут преследовать разные цели:

- согласование элементарных движений различными звеньями тела с музыкальным сопровождением;
- воспроизведение заданного ритма с помощью простейших действий (постукивания. притоптывания. прихлопывания, ритмичного шагания и пр);
- соотнесение с музыкальным аккомпанементом более сложных передвижений (шагов, бега, подскоков, выпадов, поворотов и т.п.);
- упражнение в цикличном (повторяемом) сочетании действий различной сложности;
- вариации действии в соответствии с заданными меняющимися темпом и ритмом аккомпанемента.

3. Дифференцировочные упражнения способствуют формированию умений различать действия по ряду’ параметров и точно оценивать их по темпу, длительности; усилиям, пространственному- положению, а также по их согласованности при выполнении. Соответственно этому используются и специальные упражнения. Причем, сначала подавляющее большинство их основано на контрасте (сильно - слабо, быстро - медленно), а затем и на все более тонких нюансах в однонаправленных и разнонаправленных движениях, одновременных и разновременных - но всегда точностных. Сами же упражнения могут включать любые действия: от простейших (в суставах) до сложных прыжков и поворотов с одновременными манипуляциями спортивными предметами.

4. Групповые упражнения требуют, прежде всего, взаимодействия партнеров в процессе выполнения конкретных двигательных действий. При этом содержание упражнений партнеров может быть, как типовым, так и различным по направлению перемещений, используемым предметам, но при обязательной синхронности (соответствию счету или акцентам музыкального сопровождения) или напротив - асинхронности, задаваемой композицией или простым заданием, но с попаданием действия на определенный ритмический момент опять-таки в согласии с действиями партнера, исполняющего «свою партию».

Данные упражнения требуют от группы исполнительниц постоянного внимания, как за собственными действиями, так и за действиями других участниц упражнения. Кроме того, необходимо проявление высокой дисциплинированности и выдержки на фоне высокой

эмоциональной нагрузки, характерной для групповых упражнений. Здесь могут быть использованы специально составленные композиции элементов, а также фрагменты спортивных композиций. Основную нагрузку здесь несут упражнения с предметами.

5. Танцевальные хореографические упражнения канонизированные движения, отвечающие законам танцевальных стилей и хореографии, имеющие достаточно сложную координационную структуру и способствующие решению задач «двигательного образования». Как правило, это соединения отдельных движений в поточном исполнении, требующие

определенной стилистической двигательной базы и культуры движений.

Для данной группы упражнений обязательно музыкальное сопровождение. Сами упражнения выполняются в виде танцевальных шагов и дорожек, у опоры (станка) или без опоры, с использованием части зала или всей его площади. Таким образом, специфика упражнений данной группы определяется значительным количеством двигательных заданий и соответствующим разнообразием воздействий на гимнасток.

Третья группа упражнений - комбинационные. Основное спортивное упражнение в художественные гимнастики любой разрядной категории представляет собой определенную композицию движений. Композиции могут различаться по характеру движений, соединениям поз. танцевальных шагов и акробатических элементов, наличию спортивного предмета. Количество и сложность движений, длительность выполнения и стиль движений, характер музыкального сопровождения - также могут быть весьма разнообразны. Возможны следующие разновидности композиций:

1) узкой направленности - например, для развития способностей сохранять равновесия, подбираются различные позы, из которых составляется определенная связка или составляются соединения различных прыжковых заданий в сочетании с поворотами, выполняемыми на ограниченной опоре, а также заканчивающиеся равновесными позами;

2) широкого или комплексного воздействия, при котором используются сочетания движении различной сложности, характера. напряженности. объединенные в конкретную композицию:

3) модельные комбинации. отвечающие всем соревновательным требованиям, но используемые как дробные, т.е. представляющие лишь часть соревновательной композиции, иногда - целиком.

Вся эта группа упражнений позволяет постепенно подвести гимнастку к таким кондициям, которые требуется показать на соревнованиях.

Таким образом, представленная классификация технических действии является базой при обучении девочек художественной гимнастике, начиная уже с занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Литература

1. Астатина. МП. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и школьного возраста: Учебное пособие / МП. Астатина. В.П. Шульгина. - Омск: СибГУФК, 2007. - 112 с.

2. Карпенко. Л.А. Художественная гимнастика: Учебное пособие Л.А. Карпенко. - М.: Советский спорт. 2013. - 230 с.

3. Миронова. А.И. Гимнастика: Методика преподавания А.И. Миронова. - Минск: Новое знание. 2013. - 335 с.

4. Пахомова. Л.Э. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами /Л.Э. Пахомова. Е.С. Николаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - С. 30-32.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика / Утвержден приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. N 40 // fed_standart_hudoj_ginuiast.pdf -30 с.

KURASHCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGIDA PEDAGOGIK NAZORAT QILISHDA IMITATSIYALI MODELLASHTIRISH METODINING QO‘LLANILISHI.

Erimbetov Bayrambay Karlıbaevich.
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) professor.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali direktori.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonida pedagogik nazorat qilishda imitatsiyali modellashtirish metodining ahamiyati va qo‘llanilishi tahlil qilinadi. Imitatsiyali modellashtirish metodi sportchilarning jismoniy va psixologik holatini baholash, ularning tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada ushbu metodning nazariy asoslari, amaliy qo‘llanilishi va uning samaradorligi haqida ma’lumotlar keltiriladi. Shuningdek, kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida imitatsiyali modellashtirish metodining afzalliklari va kamchiliklari muhokama qilinadi.*

Kalit so‘zlar: *Kurashchilar, Ko‘p yillik tayyorgarlik, Pedagogik nazorat, Imitatsiyali modellashtirish, Jismoniy tayyorgarlik, Psixologik holat, Mashg‘ulot jarayoni, Sportchilarning baholash, Tayyorgarlik darajasi, Optimallashtirish.*

Kirish: Ma’lumki, fan metodi - bu fanni ushbu fan bo‘yicha allaqachon ma’lum bo‘lgan narsalar asosida o‘rganishga bo‘lgan yondashuvning ta’rifidir. Shuning uchun, odatda, metod fan predmeti bilan belgilanadi. Biroq fan predmeti noaniq ta’riflanganda va, ayniqsa, boshqa fanda tasdiqlangan metod olingan taqdirda, teskari ta’sir ham bo‘lishi mumkin - yangi metod yordamida fan predmetini aniqlashtirish. Aynan shu voqea imitatsiyali modellashtirish metodi jismoniy tarbiya nazariyasi metodlari arsenaliga kiritilganda sodir bo‘ladi.

Imitatsiyali modellashtirish kompyuterda modellashtirish turlaridan biridir. Xususan, u bir nechta mumkin bo‘lgan variantlardan muammo yoki vazifaning yeng yaxshi yechimini topish orqali modellarni optimallashtirish uchun ishlatilishi mumkin.[1.2.3]

Imitatsiyali modellashtirish obyekti - bu modeldir. Keng ma’noda model – bu qandaydir obyektning yoki obyektlar tizimining obrazi yoki prototipi bo‘lib, ma’lum sharoitlarda ularning "o‘rnini bosuvchi" yoki "vakili" sifatida ishlatiladi. Model- bu etalon (standart) bo‘lib xizmat qiladigan namuna, biror narsani takrorlaydigan va taqlid qiladigan qurilma, moddiy va xayolan tasavvur qilinadigan obyekt bo‘lib, tadqiqot jarayonida asl obyektni shunday almashtiradiki, uni to‘g‘ridan to‘g‘ri o‘rganish asl obyekt haqida yangi bilim beradi.

J. Forrester ta’rifiga ko‘ra, imitatsiyali modellashtirish - bu tizimning xatti-harakatlarini tushunish va uning ishlashini ta’minlaydigan turli strategiyalarni baholash uchun haqiqiy tizim modelini yaratish va ushbu model bo‘yicha tajribalar o‘tkazish jarayonidir.[4]

***Dolzarbligi*:** Dunyoda zamonaviy yakkakurash sport turlarida sportchilarning har tomonlama tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarning oshib borish tamoyili namoyon bo‘lib bormoqda. Hozirgi kunda tezlik-kuch sifatlarini yuqori darajada rivojlantirmasdan va maxsus chidamkorlik, tezkor harakat reaksiyalari va irodaviy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirmasdan turib nufuzli musobaqalarda g‘alaba qozonish mumkin emas.

Yakkakurash sport turlarida sport yutuqlarining o‘sishi tobora malakali sportchilarni tayyorlashning samarali tizimini oqilona qurishga bog‘liq bo‘lib, uni bolalar va o‘smirlarning harakat qobiliyatlarini shakllantirish qonunlari va jismoniy yuklamalarga moslashish xususiyatlarini inobatga olish asosida ta’lim, tarbiya va o‘qitishni samarali tashkil etilgan jarayoni sifatida ta’riflash mumkin. Yosh kurashchilarning sport mashg‘ulotlari ko‘p yillik jarayon bo‘lib, uning natijasi sport zaxiralari va terma jamoalar mashg‘ulotlarini boshqarish va samarali saralash tizimini takomillashtirishdan iborat.

Shuning uchun kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi muammosi sport nazariyasi va metodikasining hozirgi rivojlanish bosqichi uchun juda dolzarbdir.

Sport mashg‘ulotlari tizimida kurashchilarni tayyorlashda integral tayyorgarlik alohida rol o‘ynaydi. O‘z navbatida, integral tayyorgarlik ham bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlaridan iborat o‘ziga xos tizimni shakllantiradi.

Shu munosabat bilan kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini tashkil etish va boshqarish tizimi muammosini ishlab chiqish dolzarb ilmiy yo‘nalish hisoblanadi, uning rivojlanishi sport zaxirasini, shuningdek zamonaviy sharoitda malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga imkon yaratadi.

Tadqiqot olib borish metodikasi: Zamonaviy metodikalar, yangi axborot texnologiyalarining joriy etilishi kompyuter texnikasi, texnik vositalar, filmlar, audio va video uskunalardan keng foydalangan holda kurashchilarni tayyorlashni ta’minlaydigan kompleks tizimni yaratishni o‘z ichiga oladi. Bu internet, yelektron pochta orqali yangi ma’lumotlarni olish imkonini berishi, texnik tayyorgarlikning namunaviy xususiyatlarini, zarur testlar komplekslarini va ko‘p yillik mashg‘ulotning muayyan bosqichlarida kurash texnikasini o‘zlashtirishning o‘ziga xos xususiyatlarini qayd yetadigan ko‘rsatkichlarni o‘z ichiga olishi kerak. Texnik tayyorgarlik darajasi to‘g‘risadagi ma’lumotlar banki kurashchilarning yosh xususiyatlari va malakalarini o‘z ichiga olishi lozim.

Taqdim yetilgan tadqiqotlarning davomi bo‘lib, yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda jismoniy tarbiyaning turli jihatlarini imitaiyali modellarini tuzishga bag‘ishlangan. Ishda aytilganidek, imitatsiyali modellashtirish kompyuterda modellashtirish turlaridan biridir. Xususan, u bir nechta mumkin bo‘lgan variantlardan muammo yoki vazifaning eng yaxshi yechimini topish orqali modellarni optimallashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Imitatsiyali modellashtirish obyekti sifatida qandaydir model xizmat qiladi. Keng ma’noda model - bu obyektning tasviri yoki prototipi yoki ma’lum sharoitlarda ularning "o‘rnini bosuvchi" yoki "vakili" sifatida ishlatiladigan obyektlar tizimi yoki obyektlar tizimining ilk nusxasidir. Model - bu etalon (standart) bo‘lib xizmat qiladigan namuna, biror narsani, shunday moddiy yoki aqliy tasavvur qilingan obyektni takrorlaydigan, taqlid qiladigan qurilma bo‘lib, tadqiqot jarayonida asl obyektni almashtiradi, shunda uni to‘g‘ridan to‘g‘ri o‘rganish asl obyekt haqida yangi bilim beradi.

Asosiy qism: Adabiyotlardan ma’lumki, imitatsiyali modellashtirish bu tizimning xatti-harakatlarini tushunish va uning ishlashini ta’minlaydigan turli strategiyalarni baholash uchun haqiqiy tizim modelini yaratish va ushbu model bo‘yicha tajribalar o‘tkazish jarayonidir.

Imitatsiyali modelni ishlab chiqish jarayoni bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

- muammoni aniqlash;
- kuzatiladigan alomatlar paydo bo‘lganda o‘zaro ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash;
- sabab-oqibat aloqalarini aniqlash;
- umumiy qoidalarni shakllantirish;
- qaror qabul qilish qoidalari, axborot manbalari va tizim tarkibiy qismlarining o‘zaro ta’sirini o‘z ichiga olgan matematik modelni tuzish;
- modelning haqiqiy obyektga munosibligini tekshirish;
- istalgan natijaga erishish uchun tashkiliy o‘zaro ta’sir modeli va qarorlarni qabul qilish qoidalari (bizning holatimizda ma’lum pedagogik tavsirlar) doirasida qayta qurish.

Qayd etilishicha, modellashtirishning mumkin bo‘lgan turlarini to‘liq tasniflash juda qiyin, bunga "model" tushunchasining ko‘p manoli endiligi sababdir. Keling, tuzilmaviy-funksional va mantiqiy-matematik modellarga etibor qarataylik.

Unda: -tuzilmaviy-funksional modellashtirish, bunda modellar sifatida sxemalar, blok-sxemalar, ularni birlashtirish va o‘zgartirish uchun maxsus qoidalar bilan to‘ldirilgan raqamli grafikalar, chizmalar, diagrammalar, jadvallar, rasmlar;

-matematik (mantiqiy-matematik) modellashtirish, bunda modellashtirish, shu jumladan model tuzilishi matematika va mantiq vositalari yordamida amalga oshiriladi.

Bunday tajribalarni kompyuterda o‘tkazish maqsadlari har hil bo‘lishi mumkin: o‘rganilayotgan tizimning xususiyatlari va qonuniyatlarini aniqlashdan tortib, to aniq amaliy muammolarni hal qilishgacha.

Ta’rifdan ko‘rinib turibdiki, imitatsiya - bu kompyuterdagi tajriba. Bunday tajribaning haqiqiysidan yagona farqi shundaki, u tizimning o‘zi bilan emas, balki tizim modeli bilan amalga oshiriladi. Qaror qabul qilish uchun zarur ma’lumotlarni to‘plash ko‘pincha deyarli imkonsiz yoki katta xarajatlarni talab qiladi. Biroq xavfni yetarli darajada baholash uchun loyihaning asosiy parametrlarining yehtimollik taqsimoti to‘g‘risida ishonchli farazlarni shakllantirish uchun yetarli

ma’lumotga yega bo‘lish kerak. Bunday hollarda yetishmayotgan haqiqiy ma’lumotlar imitatsiyali tajriba davomida olingan qiymatlar bilan almashtiriladi (ya’ni kompyuter tomonidan yaratilgan).

Imitatsiyali modellashtirish bu turli xil omillarning (boshlang‘ich qiymatlarning) ularga qarab ba’zi natijalarga (ko‘rsatkichlarga) ta’sir qilish darajasining yempirik baholarini olish uchun mo‘ljallangan bir qator raqamli tajribalardir.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida pedagogik nazorat bosqichlarining davomiyligi, tuzilishi, mazmuni mazkur pedagogik tadqiqot uslubiyati orqali istiqbolli mutaxassislarni tayyorlashning individual dasturlarini ishlab chiqishda nazariy va ilmiy-uslubiy asos sifatida malakali mutaxassislar tayyorlashda ilm-fan yutuqlaridan samarali foydalanishning eng qulay va ishonchli usullarini joriy qilishning asosini tashkil qiladi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati olingan ma’lumotlar malakali mutaxassislar tayyorlash tizimining asosi sifatida mutaxassislar mahorati shakllanishining turli ta’lim va malaka oshirish bosqichlarida ustuvor yo‘nalishlarni belgilash uchun ilm-fanning ilg‘or yutuqlarini o‘qitish, kasbiy kompetentlik va kreativlik mahoratini oshirish va takomillashtirishga yordam berib, ilmiy tadqiqot natijalari bo‘yicha kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi tashkil qilish hamda trenerlarining amaliy faoliyatida zamonaviy ilm-fan yutuqlaridan foydalanish mahoratini rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Xulosa: Yuqoridagilarni xulosa qilib aytishimiz mumkinki, modellashtirish jismoniy tarbiya sohasida ikki yo‘nalishda qo‘llaniladi:

Biomexanika. Biomexanika muammolarini o‘rtaga qo‘yish va hal qilishda klassik mexanika qoidalarini qo‘llash orqali yaratilgan modellar (moddiy nuqta, ko‘p bo‘g‘inli o‘zak tizimi va boshqa.) ishlatiladi. Bunday holda, tizimning modeli ham, uning tarkibiy qismlari orasidagi bog‘lanishlar ham apriori ma’lum va modellashtirish protsedurasi differensial tenglamalar tizimini yechishga qaratiladi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi ijtimoiy jarayonlar. Ushbu sohadagi muammolarni belgilash va hal qilishda ijtimoiy jarayonlar dinamikasining tegishli nazariyalari yo‘qligi sababli, modelni yaratish tadqiqotchi zimmasida bo‘ladi.

Tadqiqotchi oldida turgan birinchi vazifa – tadqiqotchi tomonidan taklif qilingan model va modelning tarkibiy qismlari o‘rtasidagi mantiqiy va funksional aloqalarni tasdiqlashdir.[5]

Sport tadqiqotlariga nisbatan "imitatsiyali modellashtirish" tushunchasi aniqlangan. Aynan imitatsiyali modellashtirish tadqiqot o‘tkazishga imkon berishi ko‘rsatib o‘tilgan. Imitatsiyali modellashtirish usullarini sport tadqiqotlarida kengroq qo‘llash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Миржамолов М.Х. Олий таълимда паралимпия бўйича спортчилар тайёрлаш тизимини педагогик назорат қилишнинг илмий методик асослари/педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати-Чирчиқ: “ТИПОГРАФФ” МЧЖ босмахонаси, 2023. – 77 б.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар.-Тошкент. Зар қалам, 2004.-334 б.
3. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар – дарслик. – Тошкент: Илмий тахника ахбороти – преес нашриёти, 2021. – 380 б.
4. Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / Б.Н.Шустин, П.В.Квашук, А.В.Евтух // Вестник спортивной науки. – 2008. – С. 14-17.
5. Галицын С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков: дис...док.пед.наук.- Хабаровск: 2012. -373 с.
6. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону: 2006.–28 с.
7. Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси/ Пед. фан. док. дис.авторефератиDSc) – Чирчиқ: Типографф, 2021. – 78 б.

PARATAEKVONDO SPORTIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

Sobirova L.B. *p.f.d. (DSc), dotcent,*
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitet,
Usmonova F.T.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitet,
1-bosqich magistranti
Chirchiq shahri

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАРАТАЭКВОНДО

Л.Б.Собирова. д.п.н (DSc), доцент
Ф.Т.Усмонова, *магистрант 1 го курса*
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г.Чирчик

Kalit so‘zlar: *Parataekvondo, koordinatsion qobiliyat, metodika, texnik tayyorgarlik, muvozanat, sport mashg'ulotlar, taktik ko'nikmalar.*

Ключевые слова: *паратаэквондо, координационные способности, методика, техническая подготовка, баланс, спортивная упражнения, тактические навыки.*

Mavzuning dolzarbligi. Parataekvondo zamonaviy para sport turlari ichida muhim o'rin tutadi, chunki u imkoniyati cheklangan sportchilar uchun imkoniyatlar yaratadi va ularning sportdagi yutuqlarini oshiradi. Parataekvondoda yuqori darajadagi muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarning jismoniy qobiliyatlari bilan bir qatorda, harakatlarning aniqligi va muvofiqligi ham muhimdir. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish, sportchining musobaqalar jarayonida o'z tanasini to'liq nazorat qilishi va o'z vaqtida harakat qilishiga yordam beradi. Parataekvondo o'zining intensivligi va tezkor zarbalari bilan ajralib turadi, shu sababli sportchining har bir harakatini aniqlik bilan bajarishi muhimdir. Bu esa yaxshi koordinatsiya talab qiladi. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish orqali sportchilar ko'proq muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Chunki zarbalar va harakatlarning aniqligi sport musobaqalarida g‘alabani belgilovchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Imkoniyati cheklangan sportchilar uchun o‘yin uslublari va taktikalarning puxta rivojlanishi ularning jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri boshqarishlariga yordam beradi. Shu bilan birga, imkoniyati cheklangan sportchilar uchun maxsus moslashgan mashqlar va tayyorgarlik dasturlari orqali ularning imkoniyatlarini yanada kengaytirish mumkin. Bu jarayon, albatta, murabbiylarning to‘g‘ri yondashuvi va moslashtirilgan tayyorgarlik metodlarining o‘rinli qo‘llanilishi orqali amalga oshiriladi. Parataekvondo sportchilari uchun jismoniy moslashuvchanlik va muvozanatni saqlash muhim omil hisoblanadi, chunki bu qobiliyatlar ularga zarba va himoya harakatlarini bajarishda yordam beradi. Yaxshi koordinatsiya, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytiradi, chunki sportchi o‘z tanasini to‘liq nazorat qiladi va harakatlarining xavfsizligini ta’minlaydi. Ushbu sport turida ishtirok etuvchi imkoniyati cheklangan sportchilar uchun jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, ruhiy barqarorlik ham katta ahamiyatga ega. Bu sportchilar ko‘pincha o‘z qobiliyatlariga nisbatan yuqori ishonch hosil qilgan holda, raqiblariga qarshi muvaffaqiyatli kurashadilar. Shunday ekan, parataekvondoda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish mavzusi dolzarb bo‘lib, bu masala xalqaro miqyosdagi musobaqalarda sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, parataekvondo imkoniyati cheklangan sportchilar uchun ijtimoiy hayotda integratsiyaga katta hissa qo‘shadi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytiradi. Imkoniyati cheklangan sportchilar uchun jismoniy faoliyat nafaqat sportdagi yutuqlar, balki ularning kundalik hayotidagi harakatlar samaradorligini ham oshiradi. Ushbu sport turida yaxshi natijalarga erishish uchun sportchilar texnik va taktik tayyorgarliklarini doimiy ravishda rivojlantirishi kerak. Bu esa jismoniy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda koordinatsiya ustida ishlashni talab qiladi. Xalqaro musobaqalarda parataekvondochilar ko‘pincha o‘zlarini nafaqat raqiblarga qarshi, balki o‘z jismoniy imkoniyatlariga ham sinovga soladilar. Shu sababli ularning har bir tayyorgarlik jarayoni moslashtirilgan va individual yondashuvga asoslangan bo‘lishi zarur. Parataekvondo bo‘yicha tadqiqotlar ham bu sport turining rivojlanishi va imkoniyati cheklangan sportchilar uchun imkoniyatlarni kengaytirishda muhim

ahamiyatga ega. Bu esa ilmiy asoslangan yondashuvlar yordamida sportchilarning yuksak natijalarga erishishlariga yo‘l ochadi.

Tadqiqotning maqsadi parataekvondochilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va bu qobiliyatning ularning sport natijalariga ta'sirini o‘rganishdir.

Tadqiqot vazifalari:

- Parataekvondoda koordinatsion qobiliyatning o‘ziga xos jihatlarini o‘rganish.
- Koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi maxsus mashg‘ulotlar metodikasini ishlab chiqish.
- Parataekvondochilarda amaliy mashg‘ulotlar orqali koordinatsiyani yaxshilash usullarini tahlil qilish.
- Tadqiqot natijalarini baholash va usullar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari:

- Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili: Parataekvondo bo‘yicha ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlarni tahlil qilish.
- Eksperimental tajriba: Mashg‘ulot dasturlari orqali parataekvondochilarni kuzatish va natijalarni o‘lchash.
- Statistik tahlil: Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish bo‘yicha olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va natijalarini statistik jihatdan baholash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot metodologiyasi parataekvondochilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni amalda sinab ko‘rishga asoslanadi. Dastlab, tadqiqot jarayonida mavjud ilmiy adabiyotlar va parataekvondoda qo‘llaniladigan metodikalar tahlil qilindi. Bu tahlil sportchilarning koordinatsion qobiliyatiga ta’sir etuvchi omillarni chuqur tushunishga imkon berdi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar ikki guruhga bo‘lindi: eksperimental va nazorat guruhi. Eksperimental guruh parataekvondo uchun maxsus ishlab chiqilgan koordinatsion mashg‘ulotlar dasturiga jalb qilindi, nazorat guruhi esa umumiy tayyorgarlik dasturi bo‘yicha shug‘ullandi. Tadqiqot davomida har ikkala guruhning jismoniy va koordinatsion ko‘rsatkichlari muntazam ravishda kuzatib borildi va natijalar qiyoslandi. Eksperimental guruh uchun tayyorlangan maxsus dasturda parataekvondoning texnik va taktik mashqlari bilan birga, koordinatsion qobiliyatni oshirishga qaratilgan maxsus o‘yinlar va harakatlar ham qo‘llanildi. Ushbu dasturga muvozanatni yaxshilash, qo‘l-oyoq harakatlarini sinxronlashtirish va tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashqlar kiritildi. Har bir mashg‘ulot jarayoni sportchilarning jismoniy holatini kuzatish va ularga moslashuvchan yondashishni ta’minlash maqsadida, tajribali murabbiylar va sport shifokorlari nazorati ostida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida har bir ishtirokchining individual rivojlanish dinamikasi baholandi va ularning texnik-taktik ko‘nikmalari bilan bir qatorda, umumiy harakatlarni nazorat qilish qobiliyati ham o‘lchandi. Tajriba davomida har bir sportchining koordinatsion qobiliyatining rivojlanish bosqichlari muntazam ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida mashg‘ulot dasturi takomillashtirilib, har bir ishtirokchining imkoniyatlariga moslashtirildi. Shuningdek, tadqiqot davomida imkoniyati cheklangan sportchilar uchun individual yondashuv va moslashtirilgan tayyorgarlik usullarining ahamiyati ham tasdiqlandi. Bu esa parataekvondoda yuksak natijalarga erishish uchun zaruriy omillardan biri hisoblanadi. Eksperimental dastur yakunida har bir ishtirokchining o‘zlashtirgan natijalari qiyosiy tahlil qilindi va dastur samaradorligi baholandi. Tadqiqotda maxsus jihozlar va sport inventarlaridan foydalanilib, har bir ishtirokchining harakatlari aniq o‘lchovlar orqali kuzatildi. Ushbu jarayonning ilmiy yondashuvlar asosida olib borilgani sportchilar uchun tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirdi. Eksperimental tadqiqotda har bir mashg‘ulot natijasini aniqlash uchun zamonaviy texnologiyalar va dasturlar ishlatildi. Bu texnologiyalar sportchilarning harakat tezligi, muvozanatni saqlash qobiliyati va umumiy koordinatsiya darajasini aniqroq baholashga imkon berdi. Tadqiqotda ishlatilgan metodologik yondashuvlar orqali parataekvondochilarning jismoniy va ruhiy holatiga ko‘proq e’tibor qaratildi. Bu esa tadqiqotning asosiy maqsadiga erishishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

Tadqiqot natijalari parataekvondochilarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ishlangan mashg‘ulotlar dasturi samaradorligini isbotladi. Eksperiment davomida sportchilarning muvozanat, tezkorlik, aniqlik va zarba berish koordinatsiyasida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Mashg'ulotlar dasturi sportchilarning harakatlarini osonlashtirib, ularni raqib harakatlariga tezroq va samaraliroq javob qaytarishga yordam berdi. Dastlabki bosqichda sportchilarda harakatlarni bajarish tezligi va aniqligida qiyinchiliklar kuzatildi. Lekin mashg'ulotlar davomida koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlari oshib, ularning texnikalarida barqarorlik va mustahkamlik paydo bo‘ldi.

Maxsus mashqlarni bajarish natijasida sportchilarning harakatlarni uyg'un bajarish ko'nikmasi keskin yaxshilandi. Ayniqsa, raqib zarbalarini bloklash va kontratak zarbalarda tana harakatlari muvofiqlashuvi yanada yuqori bo'ldi. Sinovdan o'tkazilgan metodika orqali sportchilarning reaksiya vaqtini qisqartirishga erishildi. Bu ularga raqibning tezkor hujumlariga javob qaytarishda katta foyda berdi. Eksperiment natijalariga koʻra, metodika boʻyicha oʻtkazilgan mashgʻulotlar parataekvondochilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirdi va ularning musobaqa jarayonida koʻrsatgan natijalari sezilarli yaxshilandi.

Parataekvondochilarda muvozanatni saqlash qobiliyati kuchaydi, bu ayniqsa, bir oyoqda turib zarba berish texnikalari paytida muhim ahamiyat kasb etdi. Sinov natijalari ko'rsatdiki, koordinatsiyani rivojlantirish boʻyicha olib borilgan mashgʻulotlar sportchilarning ham texnik, ham taktika jihatidan rivojlanishiga yordam berdi. Buning natijasida sportchilarning musobaqalardagi raqobatbardoshligi oshdi, ular oʻz raqiblariga qarshi kurashishda yanada ishonchli harakat qildilar.

Koordinatsion qobiliyatni oshirishga qaratilgan mashqlar parataekvondochilarning zarba berish tezligi va aniqligini oshirishda ham samarali boʻldi. Sportchilarning tana harakatlarini moslashtirish qobiliyati o'sib, musobaqalar davomida ular ancha ustun harakat qilish imkoniga ega bo'lishdi. Shuningdek, koordinatsiya rivojlanishi ularga zarba berish texnikasini yaxshiroq egallash imkonini berdi. Bu oʻz navbatida ularning harakatlarini aniq, samarali va xavfsiz bajarishga koʻmak berdi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning psixologik barqarorligi ham yaxshilandi, chunki koordinatsion qobiliyat ularning oʻziga boʻlgan ishonchini oshirdi.

Natijalar sportchilarning umumiy fiziologik tayyorgarlik darajalarini ham oshirdi, bu ularning uzoq muddatli muvaffaqiyatlari uchun muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, koordinatsion qobiliyat rivojlanishi sportchilarning jismoniy salomatligini yaxshilashga ham xizmat qildi, ularning jarohatlanish xavfi kamaydi. Sportchilarning mashgʻulotlardan oldingi va keyingi natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, mashgʻulotlar samaradorligi yuqori va ularni davom ettirish parataekvondochilar tayyorgarlik darajasini yana ham yaxshilash imkonini beradi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqotning natijalari parataekvondochilar uchun koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish metodikasining muvaffaqiyatli ekanligini koʻrsatdi. Bu metodika jismoniy mashqlar bilan birga ruhiy tayyorgarlikni ham qoʻllab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Xulosalar. Ushbu tadqiqot natijalari parataekvondoda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun maxsus metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Eksperiment orqali olingan natijalar koordinatsiyaning sport natijalariga ijobiy ta’sirini isbotladi.

Kelgusida parataekvondo boʻyicha yanada mukammal mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqish va turli darajadagi nogiron sportchilarni oʻz ichiga oluvchi keng miqyosdagi tadqiqotlarni oʻtkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyhati

1. Anderson, D. I., & Sidaway, B. (2005). Coordination and Control of Human Movement. Human Kinetics Publishers. p: 112–125.
2. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Human Kinetics. p: 84–100.
3. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). Expertise and Expert Performance in Sport. Journal of Sports Sciences, 31(10), 1227–1240. p: 1228–1235.
4. Nakashima, K., & Haga, S. (2014). The Development of Coordination in Paralympic Athletes: A Review of Current Research. Sport Science Review, 23(3), 91–105. p: 93–98.
5. McGarry, T., Anderson, R., & Hughes, M. D. (2002). The Role of Coordination in High-Performance Sports: Implications for Training and Assessment. International Journal of Sports Science and Coaching, 7(4), 21–35. p: 22–28.
6. Murphy, C., & White, J. (2011). Physical and Technical Preparation of Paralympic Athletes. International Paralympic Committee Publications. p: 45–60.
7. Lee, T. D., & Swinnen, S. P. (2012). Coordination Dynamics in Motor Learning and Performance: The Interaction of Perception and Action. Current Research in Motor Control, 9(2), 32–48. p: 35–40.
8. Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Motor Learning and the Development of Expertise: How Coordination Improves with Practice. Current Directions in Psychological Science, 22(5), 386–391. p: 387–389.

9. Davids, K., & Araujo, D. (2010). Theoretical Perspectives in Motor Control and Coordination of Elite Athletes. Journal of Human Kinetics, 28(3), 7–19. p: 10–15.
10. Taekwondo Federation (2018). Parataekwondo: Rules and Regulations for Competitions. International Taekwondo Federation. p: 15–22.

JISMONIY TARBIYA SOHASIDA TALABALARNING KASBIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA AKMEOLOGIK VA INNOVATSION YONDASHUVNING ASOSIY TAMOYILLARI

Asqarbay Niyazov
Ainiyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti professor
O'zbekiston, Nukus
Elektron pochta: niazovaskar30@gmail.com

Kalit so'zlar: Akmeologiya, Jismoniy tarbiya, sport, pedagogika, kognitiv, kompetensiya

Bugungi kunda sodir bo'layotgan ekologik o'zgarishlar boshqa sohalar kabi ta'lim sohasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu ekologik o'zgarishlar natijasida yuzaga kelgan o'zgarishlar muqarrar ravishda ta'lim tizimining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan o'qituvchilarga ta'sir qiladi. Ushbu o'zgarishlarga moslashish yoki hatto ularga rahbarlik qilish uchun potentsial muammolarni oldindan ko'ra oladigan va ularni yumshata oladigan yoki ta'sirini kamaytiradigan mas'uliyatli, tavakkalchi, ishonchli, innovatsion, o'ziga ishongan va etakchilikka yo'naltirilgan o'qituvchilarga ehtiyoj bor. Akmeologiya fan yoki psixologiyaning eng yuqori yutuqlari va inson potentsialining o'zini o'zi amalga oshirishga qaratilgan sohasi sifatida tavsiflanadi. Bu rivojlanish psixologiyasining bo'limi bo'lib, insonning rivojlanish imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga urg'u beradi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarning salohiyatini oshirish yo'llarini o'rganishda kelajak avlodlar o'sishiga yordam berish uchun o'z-o'zini rivojlantirish muhim deb hisoblanadi. An'anaviy ravishda bir avlodning bilim, tajriba va ko'nikmalarini keyingi avlodga o'tkazishni o'z ichiga olgan ta'lim, o'tgan asrda, ayniqsa fan va texnologiya yutuqlarini hisobga olgan holda, tobora ko'proq etarli emas deb qaraldi. Tezkor ilmiy va texnologik o'zgarishlar shuni ko'rsatadiki, odamlar o'z hayotlari davomida katta yangiliklarga duch kelishadi, bu esa an'anaviy ta'limni etarli darajada emas qiladi. Natijada, ta'lim inson hayoti davomida uzluksiz, rivojlanib boruvchi jarayonga aylanishi kerak. 2007-yil ma'lumotlariga ko'ra, uzluksiz ta'lim olishdagi to'siqlar orasida oilaviy majburiyatlar (40,2%), ish vaqti bilan ziddiyatlar (38,7%), moliyaviy cheklovlar (31,2%) va foydalanish imkoniyati bilan bog'liq muammolar (20,8%) kiradi (EC, 2012). O'z potentsialini ro'yobga chiqarish uchun shaxslar doimiy ravishda o'z qobiliyatlarini rivojlantirishlari va zamonaviy talablarga moslashishlari kerak.

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim tizimi mutaxassislarga nafaqat shaxsiy fazilatlari, balki malakasi, kasbiy mahorati, ma'naviy-ruhiy salohiyati, jismoniy va psixologik tayyorgarligi bo'yicha ham yuksak talablar qo'ymoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarni kasbiy-pedagogik tayyorlashda yuqori kasbiy malakani ta'minlash, uzluksiz rivojlanish imkoniyatlarini ta'minlash, sohaning zamonaviy ijtimoiy talablarini qondirishga tobora ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Ushbu kasbiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismi aholi salomatligiga qadriyat va mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish, jismoniy faollikni rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sportni ta'lim va kundalik hayotga integratsiyalashuvini rag'batlantirishdir. Bu jamiyat madaniyatining har tomonlama yuksalishiga yordam beradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarning kasbiy-pedagogik tayyorgarligi jamiyatning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga sezilarli ta'sirini hisobga olgan holda har qachongidan ham dolzarbdir.

Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini samarali kasbiy-pedagogik tayyorlashning hal qiluvchi omili oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifati va kasbiy-pedagogik madaniyatni tarbiyalashdir. Bu madaniyat shaxslarning nafaqat kasbiy tayyorgarligini, balki ularning fuqarolik va mafkuraviy rivojlanishini ham shakllantiradi. Bu masalaning ahamiyati bo'lajak mutaxassislarda kasbiy-pedagogik yo'nalishni shakllantirish, ularning kasbiy faoliyatini tahlil qilish, olingan bilimlarni ijodiy qo'llash, natijalarni bashorat qilish qobiliyatini oshirishning ijtimoiy-madaniy ahamiyati ortib borayotganidan kelib chiqadi. Bu esa bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida kasbiy-pedagogik madaniyatni shakllantirishni har tomonlama o'rganishni taqozo etadi.

Ushbu shakllanishning ilmiy asoslarini hal qilish zamonaviy pedagogik tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Mahalliy va xorijiy olimlar ushbu kontsepsiyaning mazmunini o'rganib, uning murakkab va ko'p qirraliligini tasdiqladilar.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining nazariy bilimlarini kasbiy, kognitiv va ijodiy qo'llashga tayyorligi ularning uslubiy fikrlash qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Ilg'or fikrlash shaxsning dunyoqarashining asosini tashkil qiladi, bu jismoniy tarbiya va sport muhitida kasbiy-pedagogik o'zini o'zi anglash uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Aqliy faoliyatning kasbiy-pedagogik tafakkurga aylanishi uchun o'ziga xos texnologik, qadriyatga asoslangan kognitiv ko'nikmalarni, masalan, kasbiy-pedagogik bilimlarni o'rganishda tahlil qilish, sintez qilish va asosiy tushunchalarni aniqlash qobiliyatini rivojlantirish zarur. Mutaxassisning jismoniy tarbiya va sportga subyektiv nuqtai nazari ularning shaxsiy ishtiroki va professional o'zini o'zi rivojlantirishga sodiqlik darajasining ko'rsatkichidir.

Oliy ta'lim muassasalarida o'qitish muayyan kasbni egallashga qaratilgan bo'lib, u ko'nikma, faoliyat va shaxsiy manfaatlar yig'indisini o'z ichiga oladi, bu esa ijodkorlikni rivojlantirish hamda shaxslarga o'z shaxsiy va ijtimoiy maqsadlarini ro'yobga chiqarishga yordam berishda moddiy manfaat keltiradi. Shuning uchun kasbni ixtisoslashtirilgan ta'lim orqali olingan mavzuli nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'z ichiga olgan faoliyat turi sifatida ko'rish mumkin. Kasbiy tayyorgarlik deganda, odatda, milliy ongli va mustahkam kasbiy bilimlar bazasi bilan jihozlangan, zamonaviy ilm-fan taraqqiyoti va bozor iqtisodiyoti talablariga tez moslashish imkonini beradigan malakali shaxslarni yetishtirish tushuniladi. Sysoeva va Sokolova kasbiy ta'limni doimiy, boshqariladigan jarayon sifatida ko'rishadi, bunda odamlar zamonaviy ta'lim sharoitlarida insonparvarlik qadriyatlaridan kelib chiqqan holda o'z kasblari bilan to'liq shug'ullanishlariga yordam beradigan kasbiy tajribaga ega bo'ladilar.

Shuningdek, biz o'ylaymizki jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarni kasbiy tayyorlash oliy o'quv yurtlari (OTM) tomonidan mutaxassislarning kasbiy malakasini to'liq rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy asoslash ahamiyatga ega.

Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik madaniyatini shakllantirish jarayonida, bu, bir tomondan, ularning umumiy madaniy darajasini (shu jumladan, ma'naviy, axloqiy, huquqiy, iqtisodiy jihatlarini) oshirish uchun asos sifatida qaraladi. boshqa, kasbiy kompetensiya egasi sifatida. Bu kompetensiya shaxslarning jismoniy, madaniy, axloqiy va intellektual o'sishini, ularni kengroq madaniy qadriyatlar dunyosiga integratsiyalashuvini o'z ichiga oladi, bu yerda ular o'zlarini professional ravishda amalga oshirishni boshlaydilar. Ushbu o'tish shaxslarni tadbirkorlik faoliyatining tor sohasidan kengroq madaniy makonga ko'chiradi va bu o'z navbatida ushbu soha mutaxassislarining ham amaliy, ham nazariy tayyorgarligini oshiradi.

Shuningdek, u yuqori darajadagi professional-pedagogik tajribani rivojlantirish, o'z ishining kasbiy mavqei va obro'sini oshirish, shaxsiy va kasbiy o'zini o'zi anglashni rag'batlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kasb-hunar egallash motivlarini, kasbning ijtimoiy-madaniy vazifasiga bo'lgan e'tiqodini, hayoti va kasbiy yo'lini belgilovchi qadriyatlarni o'z ichiga olgan motivatsion-yo'naltirilganlik.

Shaxsiy-kognitiv, madaniyatshunoslik bilan bog'liq bo'lgan integral kognitiv va ta'lim elementlarini o'z ichiga oladi, ular kasbiy faoliyatga nisbatan qadriyatlar tizimining asosini tashkil qiladi.

Asosiy umumiy va kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan, ham oqilona, ham qiymatga yo'naltirilgan harakatlarga yo'naltirilgan faoliyat-protsessual.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga dinamik va samarali hissa qo'shish uchun zarur bo'lgan mutaxassisning innovatsion va evristik yondashuvini aks ettiruvchi ijodiy. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi kasbiy-pedagogik madaniyatining muhim ko'rsatkichi ularning shaxslararo aloqalar orqali ahil jamoalarni shakllantirish qobiliyatidir. Pedagogik muloqot ham asosiy rol egallaydi, chunki mutaxassislar nafaqat sinf jamoalari va sport guruhlari bilan, balki jismoniy tarbiya darslari, sport tadbirlari, salomatlik kunlari va musobaqalar kabi turli sharoitlarda ham ishlashi kerak. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari namuna bo'lib xizmat qiladi va talabalarga yo'naltirilgan ta'lim sharoitida ularning yuqori darajadagi kasbiy-pedagogik madaniyati talabalarning o'z-o'zini tarbiyalashi va shaxsiy o'sishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya talabalarida kasbiy fazilatlarni rivojlantirishga akmeologik va innovatsion yondashuv ularning malakasi va samaradorligini oshirishga qaratilgan turli tamoyillarni birlashtiradi. Ushbu tamoyillar talabalarning o'sishi va dinamik sohaga moslashishini optimallashtirishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 23.09.2020 yildagi "Ta'lim to'g'risida" O'RQ-637-sonli Qonuni https://lex.uz/docs/-5013007
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risidagi PF-4947 son Farmoni. https://lex.uz/docs/3107036
3. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil qilish texnologiyasi:
4. Абдурахмонова Сайёрахон Шахобидиновна. Акмеологик ёндашув – булғуси тарбиячиларда касбий тайёргарлигини олий таълимда такомиллаштиришнинг асоси сифатида.
5. Анисимов, О.С. Акмеологические факторы повышения эффективности стратегического мышления руководителя. Научно-практический рецензируемый журнал «Акмеология». 2016;

OT SPORTIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI.

Sh.S.Yoldashov
O'zDJTSU dotsenti v.b., p.f.b.f.d (PhD).

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vosita va uslublar o'rganilib, pedagogik tahlil etilgan. Shuningdek, mazkur yo'nalishda ilmiy izlanish olib borgan olimlarning o'quv mashg'ulotlarda foydalaniladigan uslublarni takomillashtirish, turli xil umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashga doir ilmiy-amaliy tavsiyalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: UJT, MJT, uzangi, egar, voltij, texnika, taktika.

Mavzuning dolzarbligi. Ot sportida chavondozning umumiy jismoniy tayyorgarligidan tashqari maxsus jismoniy tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi ot sport turi texnikasi va taktikasi asoslarini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash hamda rivojlantirishdan iborat. Agarda murabbiy (yo'riqchi) mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida chavandozning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllanishida asosiy vosita bo'lgan voltij mashqlari (ot ustida bajariladigan chavandozlik mashqlari), ot ustida bajariladigan gimnastika mashqlari, otda uzangisiz yurish, ot sporti o'yinlari, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlariga yetarli darajada e'tibor qaratmasa, bu istiqbolda chavandozning sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda o'z isbotini topgan.

Tadqiqotning maqsadi. Ot sporti bilan shug'ullanishni endi boshlagan bo'lajak chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha vosita va uslublarni o'rganish hamda ularni tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalar hal etiladi:

- bo'lajak chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ot sporti bilan shug'ullanishni endi boshlagan bo'lajak chavandozlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha vosita va uslublarni yoritib berish.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv nazariy tahlil, umumlashtirish, analiz va sintez kabi usullardan foydalanildi.

Tadqiqotning muhokamasi. Ot sportida maxsus tayyorgarlik mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa faoliyatining elementlari, shuningdek, ularga shakl, tuzilish, shu bilan birga yosh chavandoz organizmi (tana)ning funksional tizimlari namoyon bo'ladigan sifatlari va faoliyati xarakteriga ko'ra yaqinlashadigan harakatlarni o'z ichiga olishi qator olimlar tomonidan tasdiqlangan. Ularning ta'kidlashicha, maxsus tayyorgarlik mashqlari quyidagilarga bo'linadi:

- yaqinlashtiruvchi mashqlar (musobaqa mashqlarining bir yoki bir necha bosqichini o‘zlashtirish uchun);

- rivojlantiruvchi mashqlar (ot sportining tanlangan turida musobaqalashish salohiyatini shakllantirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan).

Qator olimlarning fikriga ko‘ra, UJT va MJT vosita va uslublarining optimal nisbatlari yosh chavandozning individual xususiyatlari va uning sport mahorati (yoki sport bilan shug‘ullanganlik davri), mashg‘ulot bosqichlari hamda asosiy o‘quv-mashg‘ulot vazifalariga bog‘liq hisoblanadi.

E.A.Kostyukevichning fikricha ot sportidagi natijalarga turli xil omillar ta’sir qiladi. Bular, chavandoz va sport oti juftligining jismoniy tayyorgarlik darajasi; murabbiyning malakasi va uning mashg‘ulotlarda turli xil uslublarni qo‘llay olishi; chavandozning sport tayyorgarligini va sport oti bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish qobiliyati va tajribasi; to‘satdan (kutilmagan vaziyatlarda) sodir bo‘ladigan qisqa muddatli omillardan iborat. Aksariyat mutaxassislar ot sportidagi yillik tayyorgarlik jarayonida barcha bosqichlarni oqilona rejalashtirish asosiy masalalardan biri ekanligini ta’kidlagan. Chunki, bu jarayon ot sporti bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarda foydalaniladigan uslublarni takomillashtirish, turli xil UJT va MJT vositalarini qo‘llash bilan chambarchas bog‘liq.

V.O.Romanovskaya tomonidan UJT mashg‘ulotlar doirasida egarda o‘tirish va otda yurush usulini shakllantiruvchi hamda uni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan. Mazkur kompleks tarkibiga chavandoz egarda o‘tirganda o‘z tana og‘irlik markazini otning harakatlanishida yuzaga keladigan otning tana og‘irligi markazidagi o‘zgarishiga moslashtira oladigan ot ustida va otsiz bajariladigan mashqlar kiritilgan. Shunday ekan, chavandozning ot egaridagi muvozanat saqlashi qanchalik turg‘un bo‘lsa, otga ta’sir ko‘rsatishda kam kuch sarflaydi degan xulosaga kelish mumkin. Bunda faqatgina UJT va MJT vositalarini to‘g‘ri tanlash orqali chavandozning ot egarida muvozanatni saqlash hamda to‘satdan yuzaga keladigan vaziyatlardagi harakatlanishda to‘g‘ri qaror qabul qilish malakasi shakllantiriladi.

Bir qator mualliflar ot sportida UJT va MJT tarkibiga chavandoz uchun zarur bo‘lgan harakat sifatlarini tarbiyalashdan tashqari ularning rivojlanishini tezlashtiruvchi turli xil vositalarni kiritish mumkinligi haqida fikr bildirganlar. M.V.Boykova tomonidan chavandozning somatometrik ko‘rsatkichlari, oliy nerv faoliyati tiplari, ayrim fiziologik ko‘rsatkichlari, yoshi, tajribasi va ularning sport natijasiga ta’siri chuqur o‘rganilgan. Uning tadqiqot natijalariga ko‘ra chavandozning somatometrik ko‘rsatkichlari uning sport natijasi bilan yuqori korrelyasion bog‘liqligi aniqlangan.

Mualliflarning ta’kidlashicha, ot sportida sport tayyorgarligi ikkita yo‘nalishdan tashkil topgan. Birinchi yo‘nalishi bu sport otini tanlab olish va uni ma’lum bir musobaqalarga tayyorlash bo‘lsa, ikkinchi yo‘nalish chavandozning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini tashkil etadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan ot sporti mashg‘ulotlarida musobaqa faoliyati elementlaridan bo‘lgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan, ya’ni, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlardan keng foydalanish bo‘lajak chavandozlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda ijobiy samara berishi o‘z isbotini topgan.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ёлдашов Ш.С. Средства и методы общей и специалной физической подготовки спортсменов конников // Fan – sportga №7. Chirchiq, 2021. - B.24-28.

2. Ёлдашов Ш.С. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги чавандозларнинг отга ўтириш кўникмасини шакллантириш механизмлари // Fan – sportga №6. Chirchiq, 2022. - B.72-76.

3. Yoldashov Sh.S. Ot sportida boshqaruv vositalari yordamida asosiy mashqlarni bajarish metodlari // “Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy–amaliy anjumani to‘plami. Chirchiq, 2022. – B. 304-307.

4. Ёлдашов Ш.С. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш чавандоз-спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишдаги асосий мезонлар // “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2023. – B. 300-302.

HARAKATLANISH AMALLARI BO'YICHA TABAQALASHGAN TA`LIM TEXNOLOGISINING XUSUSIYATLARI

Aripov Yu.Yu.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori, p.f.n.

Dolzarbligi. Bugungi kunda tarakkiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiyalarni joriy etish, ta'lim samarodorligini oshirishda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi [1].

Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligidir. Uzluksiz ta'limning milliy dasturning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan bir ham ana shundadir [2].

Ta'limda uzluksizlik va uzviylikni ta'minlash pedagogikada doimo dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Yuqorida ta'kidlangidek, uzluksiz ta'lim tizimiga yangi turning kiritilishi, bu muammo o'z navbatida ta'lim tizimida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda [3].

Ushbu muammo yechimi ta'limda tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiyaga doir bilimlarni egallash va o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishdek vazifalarni hal etish jismoniy tarbiyani tashkil etish masalasida yangi yechimlarni kelgusida qidirib topishdir. Bu esa bizningcha, quyidagi ishlarni amalga oshirishni taqozo etadi [4]:

1. Umumiy o'rta ta'lim va o'rta maxsus, kasb-xunar ta'limi o'quvchi-yoshlarida turlicha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilar bo'lishini hisobga olib, ularni guruhlashtirish va har bir guruxga mos va xos bo'lgan mashqlar majmuasini o'tkazish;
2. O'quv-mashg'ulot jarayonini yanada yaxshilashga qaratilgan turli usul va uslublarni o'qitishning tabaqalashtirilgan yondashuv asosida uning izchilligini va uzluksizliligini ta'minlashga erishish;
3. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimi" sinovlarini har bir bosqichi bo'yicha har bir o'quv choragi oxirida sinov mashqlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish va o'tkazish.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy qoidalarni hisobga olgan holda, umumiy o'rta ta'limi va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limida tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya fanini o'qitish jarayoni uzluksizligini va uzviyligini ta'minlashni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Shu boisdan ham, avvalo shuni aytish lozimki, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda ularning maktabda egallagan bilim, ko'nikma va malakalariga tayanish lozim. Bunda o'quvchilarning fundamental bilim, ko'nikma va malakalari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ham ega.

Bir hil yoshdagi va bir hil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojalanishi har hil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har hil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirig uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil kilish zarurati tug'iladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy qoidalarni hisobga olgan holda, umumiy o'rta ta'limi va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limida tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya fanini o'qitish jarayoni uzluksizligini va uzviyligini ta'minlashni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Shu boisdan ham, avvalo shuni aytish lozimki, kasb-hunar kollejlari o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda ularning maktabda egallagan bilim, ko'nikma va malakalariga tayanish lozim. Bunda o'quvchilarning fundamental bilim, ko'nikma va malakalari muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ham ega.

Bir hil yoshdagi va bir hil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojalanishi har hil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har hil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirig uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda o'rgatishni tashkil kilish zarurati tug'iladi. Umum tekshirish va amaliy tajriba sinovlari natijalarining ko'rsatishicha, har bir sinfda kuchli, o'rta va kuchsiz o'quvchi mavjuddir. Shu sababli, guruhdagi o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiya materiallarini o'zlashtirishda sezilarli farq kuzatildi.

O'quv – uslubiy adabiyotlar tahlili, shuningdek biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar asosida V-IX sinf umumta'lim maktab o'quvchilari uchun jismoniy sifatlarni o'rgatish va rivojlantirishda tabaqalashtirilgan yondashuv ishlab chiqildi.

Ushbu tabaqalashtirilgan yondashuv o'quvchilarning turlicha tempda ta'lim olayotgan guruhlari uchun o'quv materialini tabaqalashtirilgan uslubiyot ko'rinishida maxsus tashkil etishni ko'zda tutadi. Tabaqalashtirilgan yondashuv o'quv dasturining an'anaviy bo'limlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi.

Mazkur dasturga ko'ra tabaqalashtirilgan ta'lim uslubiyoti quyidagi masalalarni hal etishga yo'naltirildi :

1. Hayot uchun muhim bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni o'rganish, ularni murakkabligi turlicha vaziyatlarda qo'llay bilish;

2. Jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajani muntazam ravishda oshirib borish;

3. O'quvchining individual xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, jismoniy tayyorgarligidagi zaif tomonlarini bartaraf etishga intilish;

4. Gigiena, tibbiyot sohasidagi nazariy bilimlarni va tajribaviy malaka va ko'nikmalarni, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha zarur tushunchalar va nazariy ma'lumotlarni egallash;

5. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug'ullanish zarurligini va ular bilan mustaqil shug'ullana olishlarini tarbiyalab borish hamda ularni mehnat qobiliyatlarini oshirishda, o'quv mashq trenirovka hamda dam olish jarayonida ongli ravishda qo'llay olish.

Mazkur dasturga ko'ra tabaqalashtirilgan ta'lim uslubiyoti quyidagi masalalarni hal etishga yo'naltirildi :

1. Hayot uchun muhim bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarni o'rganish, ularni murakkabligi turlicha vaziyatlarda qo'llay bilish;

2. Jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajani muntazam ravishda oshirib borish;

3. O'quvchining individual xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, jismoniy tayyorgarligidagi zaif tomonlarini bartaraf etishga intilish;

4. Gigiena, tibbiyot sohasidagi nazariy bilimlarni va tajribaviy malaka va ko'nikmalarni, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha zarur tushunchalar va nazariy ma'lumotlarni egallash;

5. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug'ullanish zarurligini va ular bilan mustaqil shug'ullana olishlarini tarbiyalab borish hamda ularni mehnat qobiliyatlarini oshirishda, o'quv mashq trenirovka hamda dam olish jarayonida ongli ravishda qo'llay olish.

Hulosa. O'rganilgan barcha holatlarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanganlik darajalari, o'rganuvchanlik faktori ekanligini, boshqa fanlar bo'yicha o'zlashtirish esa unga bog'liq emasligini ko'rsatdi. Ya'ni, o'qitish malakasining sifati, umuman o'qishga bo'lgan munosabat va ta'lim olishdagi ishlash qobiliyati katta ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi. O'quvchilarning jismoniy va harakat tayyorgarligi yetarlicha darajada bo'lgan sharoitda esa bu faktorlar harakat o'rganuvchanlikka ta'sir etishda katta ehtimol mavjudligi tadqiqot davomida o'rganib chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – M., 1991. – 443 s.

2. Metodika fizicheskogo vospitaniya shkolnikov / pod red. G.B. Meyksona, L.E. Lyubomirskogo. – M., 1989. – 143 s.

2. Uroki fizicheskoy kulturi v 9–10 klassax sredney shkoli / pod red. G.P. Bogdanova. – M.: Prosveщenie, 1987. – 207 s.

3. Zeighami, N., & Bahmaei, R. (2016). Sociological study of structural and capital factors affecting the healthoriented lifestyle of over 15 year old citizens in Shiraz. UCT Journal of Social Sciences and Humanities Research, 4(3), 5-15.

О СОДЕРЖАНИИ НОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ АДАПТАЛОГИЯ»

Р.Шаниязов

Преп. Нукусского филиала УзГУФКС

Аннотация. В статье представлено краткое содержание разработанного авторами курса новой дисциплины «Спортивная адапталогия». В курс включены разделы: основы конструктивной теории адаптации, совершенствование человека, энерго-информационные средства восстановления, релаксационные методы, роль воли в спортивной подготовке, организация мышления спортсменов. Эти разделы разработаны авторами и являются инновационными. Курс новой дисциплины впервые представлен магистрантам в 2020 г., большинство которых являются опытными тренерами-преподавателями. Магистранты высоко оценили значение содержания дисциплины для спорта.

Ключевые слова: спортивная адапталогия, конструктивной теории адаптации, совершенствование человека, энерго-информационные средства восстановления, роль воли в спортивной подготовке.

Введение. Дисциплина «Спортивная адапталогия» изучается магистрантами по направлению подготовки «Спорт». Содержание этой новой учебной дисциплины должно включать новейшие достижения спортивной науки, руководствуясь которыми тренер-преподаватель сможет создать условия для адаптации, выводящей спортсмена на более высокий функциональный уровень. Последнее является главным предназначением спортивной подготовки. К сожалению, спортивная наука продолжает находиться в «плену» теории адаптации Г. Селье, которая описательна и не даёт рецепта эффективных действий. Используя конструктивный подход, получено ряд научно-методических материалов, которые устраняют отмеченный недостаток. Учитывая вышеизложенное, в разработанный курс были включены разделы: основы конструктивной теории адаптации, совершенствование человека, энерго-информационные средства восстановления, релаксационные методы, роль воли в спортивной подготовке, организация мышления спортсменов.

Способность организма выполнять свойственные ему функции с необходимой интенсивностью (работоспособность) и совокупность этих функций (реактивность) определяют жизнеспособность.

Ресурсами жизнеспособности являются: превышение организованности биологических структур над обеспечивающим самовоспроизведение уровнем (периферический ресурс — ПР) и совокупность приспособительных программ, способность быстро оценивать ситуацию и извлекать из памяти необходимую программу (центральный ресурс — ЦР). Биологические структуры, выполняющие жизненные функции являются стабильной частью ПР, предназначенные для энергопродукции субстраты — мобильной частью ПР. Очевидно, что работоспособность обеспечивается мобильной частью, реактивность определяется стабильной частью и ЦР.

При саморазрушении биологических структур, выполняющих жизненные функции (мобилизации стабильной части ПР), организм восстанавливает мобильную часть ПР и получает клеточно-органную информацию о прошлом.

Адаптационными являются такие реакции морфофункционального преобразования организма, которые восстанавливают его работоспособность. При текущей адаптации реактивность не изменяется, при патологической — уменьшается, при физиологической — увеличивается.

Новая необходимая организму приспособительная программа переводит патологическую адаптацию в физиологическую. Условиями выработки новой приспособительной программы являются:

Сформирование потребности, удовлетворение которой устраняет угрозу жизнедеятельности, вызванную несоответствием имеющихся у организма программ текущему (будущему) моменту;

2) периферический ресурс, достаточный для прожития времени выработки новой приспособительной программы;

3) адекватное восприятие окружающего мира и внутренней среды (достаточная информированность);

4) эффективное мышление.

Совершенствование человека является целью и главной задачей физической культуры, его методические основы содержатся в работах Н. О. Лос-ского [13], П. В. Симонова [14], В. К. Волкова с соав. [1, 3, 7, 10, 11].

Самобытная индивидуальность (конкретный человек) состоит из: сущности, ментальных начал и физического тела. Сущность — личностная основа [3, 7, 10, 11]. Действительная личность — всякое существо, осознающее абсолютные ценности и долженствование, и руководствующееся этим в своей деятельности [13]. Ментальные начала — свойство адекватно и полно воспринимать реальность, эффективно мыслить и действовать с пользой для природы и общества. Физическое тело — инструмент действий [3, 7, 10, 11].

Потребности человека подразделяются на три вида [1,9, 10, 14]:

1. Материально-биологические потребности сохранения — материальные компоненты необходимые для жизни (еда, питье, одежда, жилище), безопасность и избегание повреждений.
2. Идеальные потребности роста — самосовершенствование.
3. Социальные потребности в привязанности и дружбе.

Реальные потребности либо относятся к конкретному виду, либо являются комбинацией нескольких (2—3) видов.

В соответствии со структурой доминирующих потребностей и развитости мышления у людей формируются три типа индивидуальности [1,3, 7, 10, 11]:

1. Простые люди (крайний тип) — доминируют потребности сохранения, расширено подсознание. Как правило, это живущие для себя, постоянно оглядывающиеся в прошлое неограниченные потребители.
2. Полные люди (крайний тип) — доминируют потребности роста, расширено сверхсознание. Они пришли к абсолютному знанию, устремлены в будущее, создают источники жизни, служат людям и обществу.
3. Возвышенные люди (промежуточный тип) — доминирующие потребности не сформированы, сознание активно развивается. Человека не удовлетворяет его жизнь, он начинает контролировать свои поступки и ищет выход.

При житейских неудачах человек информационно закрывается, что приводит к неадекватному восприятию реальности. Это приводит к неконтролируемому искажению сущности человека. При этом наблюдаются следующие подтипы: застывшие — притупленность чувств, застыв-

шее восприятие; подавленные — зависимость от обстоятельств, общая подавленность, ощущения жизненного тупика — безысходности; обозленные — обостренная чувственность, зависимость от чувств, досада, злость, обида; бесплодно озабоченные — навязчивые мысли, бесплодная озабоченность [1,8].

Человек проявляет себя через контролируемые сознанием (сознательное поведение) и неконтролируемые (эмоциональное поведение) Поступки и действия человека определяются сознанием (сознательное поведение) и эмоциями (эмоциональное поведение) [1,7, 11].

Эффективное мышление порождает помогающие жить (конструктивные) эмоции, неправильное — нарушающие жизнедеятельность (разрушительные). Таким образом, эмоциональное поведение человека может быть конструктивным и разрушительным.

Совершенствование человека (сущностное воспитание) и воспитание у него конструктивного эмоционального поведения (эмоциональное воспитание) являются основой успеха его индивидуальной жизни (предупреждает искажение сущности и обеспечивает эффективность целенаправленной деятельности). Сущностное и эмоциональное воспитание тесно связаны, имеют много общих компонентов и поэтому рассматриваются как сущностно-эмоциональное воспитание [1,3, 7, 9, 11].

Алгоритм сущностно-эмоционального воспитания состоит из: принятия личной ответственности за себя; направленности на удовлетворение потребностей роста; развития пассивной воли; отказа от стремлений к удовольствиям; принятия конструктивной роли страданий; активизации восприятия; мобилизации памяти; обучения эффективному мышлению; жизненной практики.

Основой большинства патологических состояний является порочный вегетативно-поведенческий стереотип (патологическая доминанта). Естественным способом предупреждения и устранения патологической доминанты является формирование физиологической (полезной)

доминанты, при которой патологические импульсы будут способствовать полезному для организма результата. Важнейшими физиологическими доминантами являются: чувствительная, двигательная, энергосберегающая, пищевая и тепло продуцирующая. Процесс формирования физиологических доминант мы определяем, как общую гомеостатическую тренировку [7, 10, 11].

Для совершенствования спортсмена и роста результатов (формирования новой адаптационной программы) необходимы: адекватное восприятие реальности и эффективное мышление. Мероприятия, направленные на это, мы обозначили термином энерго-информационные средства восстановления [4].

Основными энерго-информационными средствами восстановления являются: самоорганизация мышления, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные методы, мануально-вербальный массаж-синтез, успешная соревновательная деятельность.

Релаксационные методы — это способы достижения релаксации. Релаксация — активное уменьшение внешней активности, возникающее в результате максимально возможной информированности организма. Она способствует перенастройке мышления на выработку недостающих организму приспособительных программ, на базе которых в последующем усиливается воспроизводство биоструктур — организм приобретает недостающее качество. В процессе релаксации устраняется бесплодные раздумья, порожденные материальным окружением, возвращаемся в информационную реальность и расширяем сверхсознание В качестве релаксационных методов использует нейромышечную релаксацию, медитацию, аутогенную тренировку, биологическую обратную связь и гипноз. Эти методы являются разновидностями медитации, отличающимися по технике выполнения и глубине вмешательства в мышление [6, 7, 9, 11]. Релаксационные методы формируют чувствительную доминанту.

Роль воли в спортивной подготовке. Существуют осознаваемый (активная — импульсивная воля) и неосознаваемый (пассивная — постоянная воля) механизмы воли. Очевидно, активная воля обеспечивает волевое усилие, пассивная — волевую деятельность.

Активная воля является основой навыка преодоления препятствий и необходима на этапе подготовки к соревнованиям. Пассивная воля состоит из устойчивого навыка преодоления препятствий и эмоции собранности, она обеспечивает срочность и успешность решительности и смелости. Средствами развития пассивной воли являются — использование активной воли на этапе подготовки к соревнованиям, обучение спортсменов самоорганизации мышления, целостное оздоровительное вмешательство и мануально-вербальный массаж синтез [12].

В процессе иследования была рассмотрена организация мышления ряд спортсменов [9].

Мышление — активный процесс формирования и удовлетворения потребностей. Оно включает восприятие информации из окружающего мира и внутренней среды, ее переработку с учетом прошлого опыта и будущих перспектив, определение цели, разработку необходимой программы действий, ее реализацию, проверку эффективности и перестройку поведения [3,4, 5].

Мышление человека состоит, как минимум из трех сфер [2, 3, 5, 7]:

1) подсознание — управление по разработанным ранее программам, связано с прошлым, обслуживает потребности сохранения, осознаваемо;

2) сверхсознание — разработка нового, связано с будущим, обслуживает потребности роста, не осознаваемо;

3) сознание — организация мышления, контроль его эффективности, общение между людьми и поколениями с помощью речи, связано с настоящим, обслуживает социальные потребности в привязанности и дружбе, доминирующую потребность.

Нейронный ресурс мышления распределяется в зависимости от характера доминирующих потребностей. Доминирование потребностей сохранения расширяет подсознание, роста — сверхсознание. Наиболее подвижной сферой является сознание: оно сужается при концентрации внимания на объекте или действии, или чрезвычайно расширяется при попытках осознания всего происходящего. Очевидно, что работа сверхсознания определяет эффективность мышления. Избыточное «думание» делает мышление неэффективным — человек отрывается от реальности и «уходит» в мир воображений. Таким образом, осознанное расширение сверхсознания является основой эффективного мышления. Средствами организации мышления являются: обучение спортсменов самоорганизации мышления, целостное оздоровительное вмешательство, релаксационные методы и мануально- вербальный массаж синтез.

Заключение. Разработанный курс новой дисциплины «Спортивная адапталогия» был впервые представлен магистрантам в 2020 г., большинство которых являются опытными тренерами-преподавателями. Магистранты высоко оценили значение содержания дисциплины для спорта.

Литература:

1. Волков В. К. Медико-биологические основы предупреждения и лечения наркоманий. Теоретические основы оздоровления / В. К. Волков. — Воронеж : Центр.-черноз. книжное изд-во, 2006. — 60 с.
2. Волков В. К. Энерго-информационные средства восстановления / В. К. Волков, В. У. Аванесов // Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений: мат. Межд. науч. конф. «СпортМед 2007» (г. Москва, 24—25 ноября 2007 г.). — Москва: Физическая культура, 2007. —С. 89—91.
3. Волков В. К. Роль физической культуры и спорта в формировании человека будущего / В. К. Волков, М. Ю. Звездилина, В. И. Козлов, Л. Н. Козлова // Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма. — Том 1. Научные труды XVII Международной науч.-практ. конгресс-конференции, п. Новомихайловский, 2014. — С. 41—48.
4. Волков В. К. Мануально-вербальный массаж-синтез / В. К. Волков, М. Ю. Звездилина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2014. — С. 313—315.
5. Волков В. К. Роль целостного оздоровительного вмешательства в конструктивной педагогике/В. К. Волков, В. И. Козлов, О. А. Якушева// Актуальные проблемы физического воспитания и спорта : сб. докладов юбилейной межд. н.-пр. и учебн.-мет. конференции (15—16 июня 2017 г.): вып. 10 / редкой.: В. А. Никишкин, Н. И. Бумарскова, С.И.Крамской: Министерство образования и науки РФ, НИУ МГСУ — Москва : изд-во МГСУ, 2017. — С. 274—277.
6. Волков В. К. Энергоинформационные средства восстановления — альтернатива допингу / В. К. Волков, И. Е. Попова, О. Н. Савинкова, В. И. Козлов // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. — 2017. — №4. — С. 69—71.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI O‘Q OTUVCHILAR KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING IZOMETRIK USULI

X.O‘.Toshmatov, *O‘zDJTSU*
Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasi o‘qituvchisi

Kalit so‘zlar: o‘q otish, mashg‘ulot, kuch, izometrik, faza, dinamik, statik.

Kirish. O‘q otuvchilar faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarida biri ularning kuch sifatini rivojlantirishda izometrik usuldan foydalanish zarurligida namoyon bo‘ladi. Izometrik kuchlanishning mushaklar o‘sishi va kuchni rivojlantirishga ta’siri bo‘yicha qator tadqiqotlar olib borilgan. Mazkur usul maxsus fiziologik tadqiqotlar natijasida ishlab chiqilgan. 1920-yillarning boshlarida AQShda qurbaqalar bilan tajriba o‘tkazilganligi haqida dalillar bor. Bunda qurbaqaning bir oyog‘i mahkamlangan va harakatlanish imkoniyatidan mahrum etilgan, ikkinchisi esa mustaqil qolgan. Biroz vaqt o‘tgach, bog‘langan va statik kuchlanish holatida bo‘lgan oyoqdagi mushaklar hajmi sezilarli darajada kengaygan. Bu mushaklarni harakatsiz rivojlantirish mumkin, degan xulosaga kelishga imkon beradi.

Odamning jismoniy tayyorgarlik usulini aniqlashga oid keyingi tadqiqotlar ishonchli natijalar bermadi. Bu faqat 1953-yilda nemis olimlari A.Myuller va T.Xettinger turli xil mashg‘ulot usullari, shu jumladan, izometrik kuchlanishlardan foydalanish bo‘yicha o‘z tadqiqotlari natijalarini e’lon qildilar. Aynan o‘sha vaqtda kuchni rivojlantirishning yangi usulining yuqori samaradorligi isbotlangan. Turli mamlakatlar mutaxassislari tomonidan olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar ushbu xulosalarni tasdiqladi va kuchni rivojlantirishning izometrik usulini har tomonlama rivojlantirishga olib keldi.

Izometrik kuch mashg‘ulotlari tamoyili shug‘ullanayotgan mushak yoki mushak guruhida muayyan, iloji boricha, doimiy mushaklar kuchlanishini keltirib chiqarish va bu kuchlanishni ma’lum vaqt davomida ushlab turishdan iborat. Izometrik kuch mashg‘ulotlarining bir qator tasdiqlangan

shakllari mavjud bo‘lib, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati sohasidagi mutaxassis Gert Marxold quyidagi izometrik mashqlar turlarini ajratishni taklif qiladi:

1. Eshik tirgaklari kabi qattiq, ko‘chmas buyumlarga ta’sir qilish bilan kuchlanish. Bunday turdagi mashqning kamchiligi shundaki, mashg‘ulot paytida oshadigan kuchlanish faqat sub’ektiv tarzda aniqlanishi mumkin.

2. Harakatlanadigan va ko‘tariladigan og‘irliklardan foydalangan holda kuchlanish. Masalan, taglikdan ahamiyatsiz balandlikka ko‘tarib va ruxsat berilgan vaqt davomida ushlab turiladi. Ushbu turdagi mashqlar yuk ortib borayotgan kuchni baholashga imkon beradi, ammo bunday holda turli xil maxsus moslamalar talab qilinadi.

3. Prujina yoki elastik egiluvchan qarshilik yordamida kuchlanish. Bunga, masalan, prujinaning cho‘zilish darajasiga ko‘ra, mushaklarning kuchlanishni ma’lum darajada boshqarishga imkon beradigan espanderlar kiradi.

Hozirda maksimal kuchlanishdan foydalanish eng samarali deb umume’tirof etilgan. Bundan tashqari, maksimal kuchlanish 6 soniya davomida ushlab turilsa, kuchning eng yuqori o‘sishiga erishiladi. Mashqda kuchni oshirish va uning zaiflashishi sokin tarzda amalga oshirilishi kerak. Ushbu fazalarning har biri 2 soniya, to‘liq mashq – kuchni oshirish, uni ushlab turish va zaiflashtirish 10 soniya vaqtni oladi.

Mazkur usul bo‘yicha mashg‘ulotlarga faqat kuchni rivojlantirishga qaratilgan dastlabki tayyorgarlikdan so‘ng dinamik mashqlar yordamida, zarur kuch bazasi yaratilgandan keyingina kirishish lozim. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, har bir mashg‘ulot bir nechta umumiy rivojlanish mashqlarini o‘z ichiga olgan qizish mashqlari bilan boshlanishi zarur. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg‘ulotda statik mashqlar dinamik mashqlardan keyin ham, ulardan oldin ham amalga oshiriladi.

Aksariyat mualliflarning ta’kidlashicha, kunlik mashg‘ulotlarda har bir mushak guruhiga bittadan mashq qilgan taqdirda, eng yaxshi natijalarga erishish mumkin. Izometrik mashg‘ulotlar uchun mutlaq minimal sifatida 6-7 ta mashq bajarish tavsiya etiladi. Kuchni oshirish darajasini aniqlash va izometrik mashg‘ulotlar o‘tkazishga asos yaratish, shuningdek, rivojlanishda ortda qolgan mushaklarni aniqlash uchun qo‘llaniladigan choralar qiymatini samarali nazorat qilish va ro‘yxatga olish zarur. Shu maqsadda shtanga bilan mashg‘ulotlar olib boriladi, ammo maksimal chora ishlatish usuli o‘q otish sportchisi tomonidan oyiga 3-4 martadan ko‘proq bajarilmasligi kerak.

Kuchni rivojlantirishning izometrik usuli bir qator inkor etib bo‘lmaydigan afzalliklarga ega. Demak, agar dinamik mashqlarni bajarish jarayonida maksimal kuchlanishga faqat harakatning ma’lum daqiqalarida erishilsa, statik mashqlar nisbatan uzoq vaqt davomida doimiy kuchlanishni saqlab turishga imkon beradi. Statik mashqlar deyarli har qanday mushak guruhiga ta’sir qilishi mumkin. Ular o‘q otish sportchisi uchun, ayniqsa, muhim bo‘lgan kuch va diqqatni jamlash qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi. Ushbu mashqlar suyak-bo‘g‘im tizimini mustahkamlash uchun yaxshi vosita bo‘lib, tuzatuvchi mashqlar sifatida xizmat qilishi mumkin. Izometrik usul juda sodda bo‘lib, murakkab va qimmat uskunalar talab qilmaydi. Uning ko‘p shakllari eng oddiy sharoitlarda, hatto uyda ham qo‘llaniladi. Bu yerda vaqt omili ham ijobiy rol o‘ynaydi. Statik mashqlar yordamidagi mashg‘ulotlar 15-20 daqiqa davom etadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, izometrik usulda bajariladigan mashqlar biroz charchoqqa olib kelganligi sababli ular ixtisoslashuv jarayoniga hech qanday salbiy ta’sir ko‘rsatmasdan raqobat davrida qo‘llanilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе // М., 1987. — 118 с.

2. Воропаева Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации // Дис. .канд. пед. наук. -М., 2002. 191 с.

3. Кривцов А.С., Палехова Е.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №4.- 2008.- С. 64-67.

4. Toshmatov X.O‘. Mamlakatimizda o‘q otish sportini rivojlantirish istiqbollari // “Ommaviy sportni rivojlantirishda sport menejmenti va marketingi: asosiy omillar, innovatsion yo‘nalishlar va imkoniyatlar” Xalqaro ilmiy anjumani. Chirchiq, 2024. – B. 465-467.

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUAXASSISLARINI GIMNATSIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MILLIY VA XORIJ TAJRIBA TAHLILI

Djumaniyazova Tamara
Dotsent v.b
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Gulmurzaeva Sevara
1-kurs badiiy gimnastika
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Sapaeva Barchinoy
1-kurs badiiy gimnastika
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Annotatsiya: Bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini rivojlanirishning milliy va xorij tajriba tahlili haqida so‘z yuritilgan, Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Ka’lit so‘zlar: gimnastika. mashg‘ulot, tayyorgarlik, mashqalar, o‘rganish, o‘rgatish, tahlil, pedagogik, sport, jismoniy madaniyat

Kirish. Jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassislar tayyorlashda pedagogik yondashuvlar, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilishdagi tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Milliy va xorij tajribasining tahlili bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqola bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarlikni rivojlantirishda milliy va xorijiy tajribalarni tahlil qilish va ularning qiyosiy o‘rganilishi orqali metodik yondashuvlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan. Xorijiy davlatlar, xususan, AQSh, Rossiya, Yevropa mamlakatlari hamda O‘zbekiston tajribalari ushbu maqolada muhokama qilinadi. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayoni, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘qituvchilarning pedagogik tayyorgarlik darajasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Pedagogik tayyorgarlik — bu o‘qituvchilarning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va pedagogik faoliyatni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan malakalardir. Ushbu jarayonda, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish muhim o‘rin tutadi. Gimnastika, nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, balki o‘quvchilarda muhim ijtimoiy va psixologik ko‘nikmalarni shakllantirishda ham ahamiyatlidir.

Pedagogik tayyorgarlik darajasi va samaradorlik*:* jismoniy madaniyat mutaxassisi tayyorlashda pedagogik tayyorgarlik darajasi, ayniqsa, gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Agar pedagogning tayyorgarlik darajasi past bo‘lsa, bu o‘z navbatida o‘quvchilarning qobiliyatlarini to‘g‘ri baholash, ularni rag‘batlantirish va samarali mashg‘ulotlar tashkil etishda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, pedagogik tayyorgarlikning zaifligi natijasida o‘qituvchi gimnastika mashqlarini noto‘g‘ri tashkil etishi, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olmaydi va natijada mashg‘ulotlar samaradorligi pasayadi.

Milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar: O‘zbekistonning jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash tizimida milliy yondashuvlar, asosan, milliy qadriyatlar, urf-odatlar va tarbiyaviy asoslar bilan bog‘liqdir. Biroq, ushbu yondashuvlar zamonaviy xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirilmaganligi ba’zi yetishmovchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Masalan, O‘zbekiston ta’lim tizimida an’anaviy pedagogik usullar ko‘p ishlatiladi, lekin zamonaviy texnologiyalar va interaktiv ta’lim metodlari yetarlicha joriy etilmagan. Bu esa ta’lim jarayonini qisqa muddatda takomillashtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Xorijiy tajribalar, xususan, AQSh, Yevropa mamlakatlari va Rossiyada, pedagogik tayyorgarlik jarayoni innovatsion yondashuvlarga asoslanadi. Ushbu mamlakatlarda jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida zamonaviy texnologiyalar va interaktiv metodlardan keng foydalaniladi. Bu jarayonlar bo‘lajak mutaxassislar uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

O‘zbekistonning jismoniy madaniyat ta’lim tizimida esa bunday yondashuvlar hali to‘liq rivojlanmagan. Zamonaviy ta’lim yondashuvlarini milliy sharoitlarga moslashtirish va xorijiy

tajribalarni o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bunda, O‘zbekistonning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik yondashuvlarini xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirish, bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirish imkonini beradi. Masalan, ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish, mashg‘ulotlarni interaktiv tarzda tashkil etish kabi yondashuvlar orqali jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonini samarali amalga oshirish mumkin. Bu jarayon o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, psixologik holatini va jamiyatga qo‘shadigan hissasini kuchaytiradi.

Ushbu muammo bo‘yicha yuqorida aytib o‘tilganlar asosida, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirish va zamonaviy ta’lim yondashuvlarini joriy etish, shuningdek, milliy va xorij tajribalarini qiyosiy tahlil qilish zaruriyatini ko‘rsatadi. O‘zbekistonning jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida muammo qo‘yilishi zarur bo‘lgan masalalarni ko‘rsatadi. Pedagogik tayyorgarlik darajasi va samaradorlik, milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar o‘rtasidagi uyg‘unlik, zamonaviy ta’lim yondashuvlarini milliy sharoitlarga moslashtirish dolzarb masalalardir. Shu bilan birga, ta’lim tizimida o‘zgarishlar qilish, innovatsion texnologiyalarni joriy etish va pedagogik metodlarni takomillashtirish orqali jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonini yanada samarali qilish mumkin.

Pedagogik tayyorgarlik darajasining ahamiyati: bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining tayyorgarlik darajasi va ular olib boradigan mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish uchun pedagogik tayyorgarlikni zamonaviy va an’anaviy yondashuvlar asosida rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Pedagogik tayyorgarlik, nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni ham o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayon jismoniy madaniyat mutaxassislari tomonidan qo‘llaniladigan metodlar, usullar va texnologiyalarni to‘g‘ri tanlashga yordam beradi. O‘zbekistonning ta’lim tizimida pedagogik tayyorgarlik darajasi ko‘pincha an’anaviy usullar bilan cheklangan. Biroq, zamonaviy pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning qobiliyatlarini to‘g‘ri baholash va ularga individual yondashuvni amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Milliy va xorijiy tajribalar*:* milliy tajribalar, O‘zbekistonning tarbiyaviy va madaniy qadriyatlarini inobatga olgan holda, jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Biroq, xorijiy tajribalar bilan taqqoslaganda, milliy yondashuvlar ko‘pincha zamonaviy texnologiyalardan va innovatsion metodlardan mahrum bo‘ladi. Xorijda, ayniqsa, rivojlangan mamlakatlarda pedagogik tayyorgarlik jarayoni ko‘proq zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarni o‘z ichiga oladi. Misol uchun, AQSh va Yevropa mamlakatlarida pedagoglar, o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda, mashg‘ulotlarni interaktiv tarzda tashkil etadilar. Bu esa o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Milliy yondashuvlar va xorijiy tajribalar o‘rtasidagi uyg‘unlik: Milliy va xorijiy tajribalarni uyg‘unlashtirish, jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. O‘zbekistonning jismoniy madaniyat ta’lim tizimida an’anaviy usullar ko‘p ishlatiladi, lekin zamonaviy texnologiyalar va interaktiv ta’lim metodlari yetarlicha joriy etilmagan. Bu esa ta’lim jarayonini qisqa muddatda takomillashtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Ushbu tajribalar orasida integratsiya amalga oshirilganda, o‘quvchilar uchun eng maqbul va samarali pedagogik muhit yaratish mumkin. Milliy qadriyatlar bilan birga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni qo‘llash, ta’lim jarayonini yanada sifatli va samarali qilishga yordam beradi.

Milliy Tajriba Tahlili: O‘zbekistonda gimnastika bo‘yicha bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlashda an’anaviy pedagogik yondashuvlar qo‘llaniladi. Ushbu yondashuvlar milliy qadriyatlar, madaniyat va urf-odatlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Jismoniy madaniyat bo‘yicha dasturlar amaliy va nazariy mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirib, mutaxassislarning bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Milliy qadriyatlar va pedagogik yondashuvlar: O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida milliy qadriyatlar asosiy o‘rinda turadi. O‘zbekistonning tarixiy va madaniy merosi, o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi va ularni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu esa, an’anaviy o‘yinlar, milliy sport turlari va jismoniy mashqlarni o‘z ichiga olgan holda, o‘quvchilarga jismoniy faoliyatni rivojlantirish imkonini beradi. An’anaviy pedagogik yondashuvlar bo‘yicha gimnastika mashg‘ulotlari ko‘pincha jamoaviy va individual formatda amalga

oshiriladi. O‘qituvchilar o‘z o‘quvchilariga sifatli ta’lim berish, ularni jismoniy jihatdan tarbiyalash va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga intiladilar. Ushbu yondashuv, jismoniy madaniyat mutaxassislarining o‘zaro hamkorlik va jamoa ruhini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ta’lim dasturlari va metodlar: O‘zbekistonda gimnastika bo‘yicha ta’lim dasturlari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy talablar va standartlarga javob berishga qaratilgan. Ushbu dasturlar o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni nazariy bilimlar bilan ta’minlash va amaliy ko‘nikmalarni oshirishga xizmat qiladi. Gimnastika mashg‘ulotlarida ko‘plab metodlar qo‘llaniladi, jumladan, demonstratsiya, amaliy mashg‘ulotlar, o‘z-o‘zini baholash va guruhli faoliyat. Bu metodlar, o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy ehtiyojlari va maqsadlariga qarab tanlanadi.

Islohotlar va ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar: O‘zbekistonning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlari, pedagogik tayyorgarlik tizimiga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘zbekiston Respublikasining ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik metodlar va innovatsion yondashuvlarni joriy etishga yo‘naltirilgan. Mamlakatda jismoniy tarbiya sohasida yangi dasturlar va innovatsiyalar, ta’lim jarayonini yaxshilash, pedagogik tayyorgarlikni oshirish va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Ta’lim tizimidagi o‘zgarishlar, o‘qituvchilar va talabalar o‘rtasida interaktiv va innovatsion muhit yaratishga xizmat qiladi.

Xulosa milliy va xorijiy tajribalarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarini gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilishda pedagogik tayyorgarlikni rivojlantirishda muhim jihatlar mavjud. O‘zbekistonda milliy qadriyatlar va an’analar asosida shakllangan tizim samaradorligini oshirish uchun xorijiy tajribalardan o‘rganilgan innovatsion texnologiyalar va metodologiyalarni joriy qilish zarur.

Milliy va xorijiy tajribalarning muhim jihatlari: O‘zbekiston ta’lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida milliy qadriyatlar va an’analar ustuvor ahamiyatga ega. Ushbu jarayon, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ham nazarda tutadi.

Milliy qadriyatlar: O‘zbekiston ta’lim tizimida milliy qadriyatlar asosida jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash, an’anaviy metodlar va uslublar yordamida amalga oshiriladi. Milliy sport turlari, masalan, kurash, o‘zbekcha kurash, va boshqa jismoniy faoliyatlar, o‘quvchilarning milliy o‘zligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon, o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga, milliy madaniyat va qadriyatlarni hurmat qilishni o‘rgatadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 23-dekabr 2022-yil. PQ-449-son
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М. : Физкультура и спорт, 2007.
3. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo .2013.
4. T.Djumaniyazova. Yosh badiiy gimnastikachilarni xoreografik mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish - Ilim hám jámiyet Ilimiy-metodikalıq jurnal, 2023 yil – 2-san 72-76-betler
5. T.Djumaniyazova - Analysis of the features of physical fitness in rhythmic gymnastics - O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2023 – 4-bet.
6. T.Djumaniyazova, Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий педагогик зарурияти сифатида - Вестник физической культуры и спорта Научно-методический журнал. №3 Нукус–2024. 59-63b.
7. T.Djumaniyazova. Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy Axborotnomasi Ilmiy-amaliy jurnal № 5(9) 2024 . 239-241 b.

UDK: 796.035:518:04

SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI.

Dusanov Uchqun Suyunovich
O‘zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы использования спортивно-оздоровительного туризма в учебном процессе студенческой молодежи. Определены показатели уровня физической подготовленности у студентов до и после туристического похода.

Anotatsiya: Ishda talaba yoshlarning o'quv jarayonida sport-sog'lomlashtirish turizmidan foydalanish masalalari ko'rib chiqiladi. Talabalar uchun piyoda yurishdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari aniqlandi.

Ключевые слова: туризм, физическое воспитание, тестирование, студенты.

Kalit so'zlar: turizm, jismoniy tarbiya, test sinovlari, talabalar.

Dolzarbligi: Turizm orqali aholini sog'lomlashtirish muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish tabiiy-atrof-muhit omillari bilan birgalikda ushbu hodisani o'rganishning ko'p qirrali va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi, dolzarb bo'lib, tadqiqotchilar e'tiborini tortadi. Adabiy sharhni sarhisob qilganda, ba'zi fikrlarni ta'kidlash kerak. Sayyohlik kampaniyalarining inson tanasiga ta'sirini o'rgangan ishlarning aksariyati sayyohlar sportchilari tomonidan amalga oshirildi. Aholini sog'lomlashtirish maqsadida turizmdan foydalanish imkoniyatlari yetarlicha o'rganilmagan. Shunday qilib, turizmning inson tanasiga salomatlik ta'sirini o'rganishni davom ettirish, sog'lomlashtirish maqsadida sayyohlik safarlaridan foydalanishni tashkil etish va metodologiyasini o'rganish, shuningdek, ushbu masalaning ba'zi nazariy jihatlarini ishlab chiqish zarur.

Mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, turizm sohasida ishlaydigan mutaxassislar, o'qituvchilar va ilmiy xodimlar orasida tog'larda sayr qilish sayyohning tanasida moslashish jarayonlariga qanday ta'sir ko'rsatishi to'g'risida aniq tasavvur yo'q. Jismoniy tarbiyaning qo'shimcha vositalari sayyohlar tanasidagi moslashish jarayonlariga va ularning kombinatsiyasiga qanday ta'sir qilishini, yurish paytida va undan keyin qanday fiziologik mexanizmlar ishtirok etishini aniqlashtirish kerak, ya'ni tog'larga sayohat qanday sog'lomlashtiruvchi ta'sirga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi: metodologiyaning samaradorligini aniqlash talabalar tanasini yaxshilash uchun sayyohlik kampaniyalarini o'tkazish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotlar sayyohlik piyoda sayohatlari va jismoniy madaniyatning qo'shimcha vositalarining talabalar tanasiga ta'sirini o'rganish maqsadida o'tkazildi. Aniq ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish potentsialini har xil yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikdagi odamlarni sog'lomlashtirish uchun ulardan eng samarali foydalanishning eng muhim sharti sifatida har tomonlama aniqlashtirish muammosi hali etarlicha o'rganilmagan va yanada chuqur o'rganishni talab qiladi.

Zamonaviy ta`lim tizimida talabalarning jismoniy tarbiya darslaridan maqsadli foydalanish hamda jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bugungi kunda eng asosiy o‘rinda turuvchi masalalardan biri hisoblanadi. Har qanday harakat biror-bir aniq harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to’pni ilib olish, raqibni aldab o’tish, shtangani ko’tarish va hokazo harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg‘unligiga bo’lgan talablar, harakatlar koordinasiyasini tarbiyalaydi. Jismoniy sifatlarini shakllanishida ham tug‘ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy sifatlarining rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan kishilarda turli a’zolar va tizimlarning morfologik hamda funksional ko‘rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo‘ladi. Sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullantirish mazkur muammolarni bartaraf qilishning eng maqbul usuli hisoblanadi. Sport turlari bilan shug‘ullantirishda talabalrini jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda yuklamalar berish masalasi, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlovchi yangi modellar usullar va texnologik vositalarni yaratilishi talabi mavjudligini ko‘rsatib beradi. Bundan tashqari talabalarnig jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha quyidagi mashqlar ketma-ketligini tavsiya qildik. Biz taklif qilayotgan sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini qay darajada

ekanligini aniqlash tizimini ishlab chiqishda “jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashqlar bloki” dan foydalanish, bir qator imkoniyatlar va qulayliklar yaratadi.

Oliy talim muassasasi talabalariga jismoniy sifatini rivojlantirish maqsadida bir qator mashqlar berilgan (jadvalga qarang).

jadval

Oliy talim muasasasi talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi.

№	Mashqlar majmuasi	Jinsi	Davomiyligi	Qaytarilish soni	Dam olish
	Egiluvchanlik				
1	D.X. oyoqlar yelka kengligida, oldinga va orqaga egilish	O‘ Q	30 s 25 s	3-4 2-3	10-20 s 15-25 s
2	D.X. oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda gavdani aylantirish	O‘ Q	30 s 25 s	3-4 2-3	10-20 s 15-25 s
3	D.X. oyoqlar yelka kengligida, chap va ung tomonga burilishlar	O‘ Q	25 s 20 s	3-4 2-3	10-20 s 15-25 s
	Tezkorlik				
1	Xar–xil balandli to‘siqlardan oshish	O‘ Q	25 s 20 s	2-3 1-2	15 s 25 s
2	30-40 m ga tezlik bilan yugurish	O‘ Q	- -	2-3 1-2	25 s 30 s
3	Arqonda sakrash oldinga harakatlangan holda	O‘ Q	25 s 20 s	2-3 1-2	25 s 30 s
	Chaqqonlik				
1	Ikki qo‘l bilan boshning orqasidan to‘pni uloqtirish va ikki qo‘l bilan ushlab olish, juft bo‘lib ishlaydi.	O‘ Q	30 s 25 s	2-3 1-2	20 s 25 s
2	O‘ng, chap qo‘lda tupni olib yurish	O‘ Q	40 s 30 s	4-5 2-3	20 s 25 s
3	Tayoq bilan harakatlar: gorizontal ravishda pastga, oldinga va yuqoriga qo‘llarni ko‘tarish.	O‘ Q	40 s 30 s	3-4 2-3	20 s 25 s
	Kuch				
1	Gimnastika o‘rindig‘ida qorin bilan yotgan holda qo‘llar belda, gavdani ko‘tarish	O‘ Q	25 s 20 s	3-4 2-3	20 s 25 s
2	D.X. Oldinda qo‘lda to‘ldirilgan to‘p, qo‘llarni bukish yozish.	O‘ Q	25 s 20 s	3-4 2-3	25 s 30 s
3	Past turnikda ichki tomondan ushlagan holda ko‘llarni bukib yozish	O‘ Q	20 s 15 s	3-4 2-3	20 s 25 s
	Chidamlilik				
1	To‘ldirma to‘p bilan o‘tirib turish	O‘ Q	25 s 20 s	3-4 2-3	30 s 40 s
2	Gimnastika matida yotgan holda, oyoqlar orasida to‘ldirma to‘p bilan oyoqlarni yuqoriga	O‘ Q	30 s 25 s	3-4 2-3	25 s 35 s

	ko‘tarish				
3	1200 m. yugurish tezlikni oshirmay (O‘) 1000 m. yugurish tezlikni oshirmay (Q)	O‘ Q	- -	1 1	- -

Ta’kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sentitiv davrlari ko‘rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo‘ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o‘lchash uchun bir xil bo‘lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko‘rsatkichlarining o‘sish sur’atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo‘llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Yuqoridagi oliy ta`lim muassasasi talabalarining jismoniy sifatlarini qanday darajada ekanligini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, xar bir sifatni aniqlash uchun alohida sinov mashqlari berilgan. Bundan tashqari ushbu blok talabalarning jismoniy sifatlarini yuqori o‘rta va past darajaga ajratib beradi.

Xulosalar.

1. Tadqiqotda olingan faktlar (va tahlil natijalari maxsus adabiyotlar, shuningdek o'z ma'lumotlari) qo'shimcha dalillar keltiradi va turizm mashg'ulotlari jismoniy mashqlar va tabiiy-atrof-muhit omillari bilan birgalikda hayotimizning ajralmas qismiga aylanishi kerak.

2. Tabiiy pedagogik eksperimentda olingan an'anaviy samaradorlikni tavsiflovchi materiallar tashkil etilgan turistik sayohat. Turistik sayohat ta'siri ostida jismoniy ishlash darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar (pwc150) sezilarli darajada o'zgardi. Bu turistik sayohatning sayyohlar tanasiga samarali ta'sirini va turistik sayohatlarni tashkil etish samaradorligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бормотов, И. В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона / И. В. Бормотов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Бормотов Иван Васильевич. – М., 2001. – 23 с.
2. Третьякова, Т. Н. Квазипрофессиональный подход к формированию профессиональных компетенций у бакалавров профиля подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / Т. Н. Третьякова, О. В. Котлярова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4. – С. 185-196.
3. Ашмарин Б.А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

UDK: 796.035:518:04

SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING O‘Z-O‘ZINI NAZORAT QILISH METODIKASI.

Dusanov Uchqun Suyunovich
O‘zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы использования спортивно-оздоровительного туризма в учебном процессе студенческой молодежи. Определены показатели уровня физической подготовленности у студентов до и после туристического похода.

Anotatsiya: Ishda talaba yoshlarning o'quv jarayonida sport-sog'lomlashtirish turizmidan foydalanish masalalari ko'rib chiqiladi. Talabalar uchun piyoda yurishdan oldin va keyin jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari aniqlandi.

Ключевые слова: туризм, физическое воспитание, тестирование, студенты.

Kalit so'zlar: turizm, jismoniy tarbiya, test sinovlari, talabalar.

Dolzarbligi: Turizm orqali aholini sog'lomlashtirish muammosi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish tabiiy-atrof-muhit omillari bilan birgalikda ushbu hodisani o'rganishning ko'p qirrali va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi, dolzarb bo'lib, tadqiqotchilar e'tiborini tortadi. Adabiy sharhni sarhisob qilganda, ba'zi fikrlarni ta'kidlash kerak. Sayyohlik kampaniyalarining inson tanasiga ta'sirini o'rgangan ishlarning aksariyati sayyohlar sportchilari tomonidan amalga oshirildi. Aholini sog'lomlashtirish maqsadida turizmdan foydalanish imkoniyatlari yetarlicha o'rganilmagan. Shunday qilib, turizmning inson tanasiga salomatlik ta'sirini o'rganishni davom ettirish, sog'lomlashtirish maqsadida sayyohlik safarlaridan foydalanishni tashkil etish va metodologiyasini o'rganish, shuningdek, ushbu masalaning ba'zi nazariy jihatlarini ishlab chiqish zarur.

Mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, turizm sohasida ishlaydigan mutaxassislar, o'qituvchilar va ilmiy xodimlar orasida tog'larda sayr qilish sayyohning tanasida moslashish jarayonlariga qanday ta'sir ko'rsatishi to'g'risida aniq tasavvur yo'q. Jismoniy tarbiyaning qo'shimcha vositalari sayyohlar tanasidagi moslashish jarayonlariga va ularning kombinatsiyasiga qanday ta'sir qilishini, yurish paytida va undan keyin qanday fiziologik mexanizmlar ishtirok etishini aniqlashtirish kerak, ya'ni tog'larga sayohat qanday sog'lomlashtiruvchi ta'sirga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi: metodologiyaning samaradorligini aniqlash talabalar tanasini yaxshilash uchun sayyohlik kampaniyalarini o'tkazish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotlar sayyohlik piyoda sayohatlari va jismoniy madaniyatning qo'shimcha vositalarining talabalar tanasiga ta'sirini o'rganish maqsadida o'tkazildi. Aniq ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, jismoniy mashqlarning sog'lomlashtirish potentsialini har xil yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikdagi odamlarni sog'lomlashtirish uchun ulardan eng samarali foydalanishning eng muhim sharti sifatida har tomonlama aniqlashtirish muammosi hali etarlicha o'rganilmagan va yanada chuqur o'rganishni talab qiladi.

Universitetlarda mustaqil ta`limning eng keng tarqalgan vositalari - bular piyoda va yugurish, kros, sog‘lomlashtirish treklari, suzish, piyoda va chang‘i yugurish, velosport, badiiy gimnastika, yengil atletika gimnastikasi, sport va ochiq havoda o‘yinlar, orientirlash, piyoda yurish, trenajyorlarda mashq qilish.

Yurish va yugurish. Jismoniy tarbiyaning eng qulay va foydali vositasi bu ochiq havoda yurish va yugurishdir.

Yurish - bu ko‘pchilik mushaklar, ligamentlar va buo‘g‘inlar ishtirok etadigan tabiiy harakat turi. Yurish metabolizmni yaxshilaydi tanani faollashtiradi va yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tana tizimlarining faoliyatini faollashtiradi. Yurish paytida jismoniy faoliyatning intensivligi salomatlik, jismoniy tayyorgarlik va tananing tayyorgarligi holatiga mos ravishda osongina sozlanadi. Inson tanasida yurishning samaradorligi qadam uzunligiga, yurish tezligiga va uning davomiyligiga bog‘liq. Treningdan oldin siz qisqa isinish qilishingiz kerak.

Jismoniy faollikni aniqlashda yurak urish tezligini (pulsni) hisobga olish kerak (3.3.1-jadvalga qarang). Puls yurish paytida qisqa to‘xtashlar paytida va mashg‘ulot tugagandan so‘ng darhol hisoblanadi. (1-jadvalga qarang)

1-jadval.

Taxminan masofa va birinchi o‘ttizda yurish vaqti

Kunlik trinerovka	Masofa (km)	1 km. masofa uchun o‘rtacha vaqt (s)	Mashg‘ulot davomiyligi
1-4	2	15	30
5-7	3	15	45
8-9	3	14	42
10-12	4	14	56
13-15	4	13	52
16-18	5	13	65
19-21	5	12	60
22-24	6	12	72
24-25	6	11	66
26-27	7	11	77
28-30	8	10	80

Jismoniy faollikni aniqlashda yurak urish tezligini (pulsni) hisobga olish kerak. Puls yurish paytida qisqa to‘xtashlar paytida va mashg‘ulot tugagandan so‘ng darhol hisoblanadi.

Mashg‘ulot yurishingizni tugatgandan so‘ng, tezlikni asta-sekin kamaytirishingiz kerak, shunda yurishning so‘nggi 5-10 daqiqasida yurak urish tezligi jadvalda ko‘rsatilganidan 10-15 urish / min kamroq bo‘ladi. Mashq tugagandan 8-10 minut o‘tgach (dam olishdan keyin) yurak urish tezligi mashg‘ulotdan oldingi boshlang‘ich darajaga qaytishi kerak. Yurish masofasi va tezligini oshirish asta-sekin o‘sib borishi kerak (2-jadvalga qarang)

2-jadval.

Sog‘lomlashtiruvchi turizm bilan shug‘ullanuvchilarning yurak urish tezligiga qarab optimal yurish intensivligini aniqlash metodikasi.

Yurish vaqti (min)	O`g`il bolalar uchun yurak urish tezligi (qiz bolalar uchun 6 zarba / min ko‘proq)				
	Yuqori	Yuqoridan pas	O‘rta	O‘rtadan pas	past
30	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110

60	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

Yugurish bilan yurishni almashtirish. Agar siz o‘zingizni yaxshi his qilsangiz va piyoda mashg‘ulot yuklarini erkin bajarsangiz, yurish bilan o‘zgaruvchan yugurishga o‘tishingiz mumkin, bu yukning bosqichma-bosqich o‘sishini ta‘minlaydi va uni shaxsiy imkoniyatlaringizga qat’iy muvofiq nazorat qilish imkonini beradi.

Yurish bilan navbatma-navbat yugurishdan so‘ng va o‘zingizni yaxshi his qilsangiz, uzluksiz yugurishga o‘tishingiz mumkin.

Yurish salomatlikni yaxshilash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning eng samarali vositasidir.

Yurish uchun quyidagi intensivlik rejimlari o‘zingizni qanday his qilayotganingiz va yurak urish tezligingizga qarab tavsiya etilishi mumkin. Yurish davomiyligini tanlash tayyorgarlikka bog‘liq ishtirok etganlarning mavjudligi.

I rejim. Konfor zonasi. Bir yilgacha bo‘lgan tadqiqotga ega yangi boshlanuvchilar uchun asosiy rejim sifatida ishlatiladi. Yuruvchi yoqimli issiqlik hissi bilan birga keladi, oyoqlari oson va erkin ishlaydi, nafas olish burun orqali amalga oshiriladi, yuruvchi tanlangan tezlikni osongina ushlab turadi, unga hech narsa xalaqit bermaydi, tezroq yurish istagi paydo bo‘ladi. Sportchilar ushbu rejimdan mashaqqatli mashg‘ulotlardan keyin tiklanish uchun foydalanadilar. Yurishdan keyin darhol yurak urishi 20-22, 1 daqiqadan so‘ng 10 soniyada 13-15 zarba.

II rejim. Konfor zonasi va kam harakat. Tadqiqotli yuruvchilar uchun 2 yil. Yuruvchi o‘zini yoqimli iliq his qiladi, oyoqlari oson va erkin ishlashda davom etadi, nafas olish burun va og‘iz orqali chuqur aralashadi, engil charchoq aralashadi, yurish tezligi ozgina harakat bilan saqlanadi. Yurishdan so‘ng darhol yurak urishi 24-26, 1 daqiqadan so‘ng 10 soniyada 18-20 zarba.

III rejim. Kuchli mashg‘ulot zonasi. Tadqiqotli yuruvchilar uchun 3 yil, sportchilar uchun mashg‘ulot rejimi sifatida. Yuruvchi qiziydi, oyoqlari, ayniqsa sonlari biroz og‘irlashadi, nafas olayotganda nafas olayotganda havo yetishmaydi, yengillik yo‘qoladi, tezlikni ushlab turish qiyin, tezlikni saqlash - bu iroda. Yurishdan so‘ng darhol yurak urishi 27-29, 1 daqiqadan so‘ng 10 soniyada 23-26 zarba.

IV rejim. Raqobat zonasi. Raqobatbardosh yuruvchilar uchun. Yuruvchi juda issiq, oyoqlari og‘irlashadi va "tiqilib qoladi", nafas olishi shiddatli va yuqori chastotali, bo‘yin, qo‘l va oyoq mushaklarining haddan tashqari kuchlanishiga xalaqit beradi, yurish qiyin, harakatlarga qaramay, yurish tezligi marra chizig‘i tushadi. Yurishdan keyin darhol yurak urishi 30-35, 1 daqiqadan so‘ng 10 soniyada 27-29 zarba.

Rekreatsion yurishda asosiy, agar yagona bo‘lmasa, mashq qilish usuli - bu yagona (yoki bir xil tezlashtirilgan) usul bo‘lib, uning rivojlanishi A. Liydiard nomi bilan bog‘liq. Uning mohiyati shundaki, butun masofa bir xil tezlikda doimiy tezlikda o‘tadi.

Boshlang‘ich yuruvchilar tayyorgarlik vositasi sifatida o‘zgaruvchan yurish va yurishdan foydalanishlari mumkin. Masalan, 50 m yurish va 150 m yurish, keyin 100 m yurish va 100 m yurish. Yurish masofalari ixtiyoriy ravishda, tabiiy ravishda, yurish uzluksiz bo‘lguncha ko‘payishi kerak.

O‘rta va uzoq masofalarga yuruvchilar uchun o‘quv vositalarining boy arsenalidan faqat uchtasi dam olish uchun yurishni yaxshi ko‘radiganlar uchun mos keladi.

1. Daqiqada 120-130 marta yurak urishi bilan 20 dan 30 minutgacha oson, barqaror yurish. Yangi boshlanuvchilar uchun bu mashg‘ulotning asosiy va yagona vositasidir. O‘qitilgan yuruvchilar uni tez kunlarda tiklanishga yordam berish uchun engil mashq sifatida ishlatishadi. "

2. Nisbatan tekis marshrutda 60 dan 120 minutgacha, haftada bir marta yurak urishi 132-144 zarba/daqiqada uzoq, barqaror yurish. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va saqlash uchun foydalaniladi.

3. Yurak urishi 144-156 zarba/min, haftasiga 1-2 marta 30 dan 90 minutgacha bo‘lgan kross yurish. Faqat yaxshi o‘qitilgan yuruvchilar tomonidan chidamlilikni rivojlantirish uchun foydalaniladi.

Dars 10-15 daqiqa davom etadigan isinish bilan boshlanadi. U mushaklarni "isitish", tanani yaqinlashib kelayotgan yukga tayyorlash va jarohatlarning oldini olish uchun kerak.

Yurishni boshlashda eng muhim shartga rioya qilish kerak - yurish tezligi past va bir xil bo‘lishi kerak, yurish zavq, "mushak quvonchi" bo‘lishi kerak. Agar yuk juda yuqori bo‘lsa va charchoq tezda o‘tsa, siz sur’atni kamaytirishingiz yoki uning davomiyligini biroz qisqartirishingiz kerak.

Yurish oson, erkin, ritmik, tabiiy, tarang emas bo‘lishi kerak. Bu sizning yurish tezligingizni avtomatik ravishda cheklaydi va uni xavfsizroq qiladi. Siz optimal tezlikni, o‘zingizning sur’atingizni tanlashingiz kerak. Bu mutlaqo individual tushuncha - bu tezlik faqat sizga va boshqa hech kimga mos kelmaydi. Siz odatda ikki-uch oylik mashg‘ulotdan keyin o‘z sur’atingizni rivojlantirasiz va keyin uni uzoq vaqt saqlab qolasiz.

"Yolg‘iz yugur!" - mashg‘ulotning eng muhim printsipi, ayniqsa birinchi navbatda. Aks holda, optimal yugurish tezligini aniqlash va zavqlanish mumkin emas. Yuguruvchilarning sog‘lig‘i, yoshi, jismoniy tayyorgarligi va boshqa individual xususiyatlari shunchalik farq qiladiki, hatto ikki kishi uchun ham umumiy optimal tezlikni topish mumkin emas.

"Faqat quvnoqlik!" - bu tamoyil yuk, ayniqsa, mashg‘ulotlar boshida, aniq charchoq va ish faoliyatini pasayishiga olib kelmasligi kerakligini anglatadi. Kun davomida etargik va uyquchanlik hissi yukni kamaytirish kerakligining ishonchli belgisidir.

Siz yurak urish tezligiga qarab jismoniy faoliyatning intensivligini tartibga solishingiz mumkin. Tananing ishlaydigan yuklarga moslashishining muhim ko‘rsatkichi - yugurish tugagandan so‘ng darhol yurak tezligini tiklash tezligi. Buning uchun yugurish tugagandan so‘ng dastlabki 10 soniyada yurak urishi aniqlanadi, 1 daqiqaga qayta hisoblab chiqiladi va 100% sifatida qabul qilinadi. Yaxshi tiklanish reaktsiyasi yurak urish tezligining 1 daqiqadan so‘ng 20% ga, 3 daqiqadan so‘ng - 30 ga, 5 daqiqadan so‘ng - 50 ga, 10 daqiqadan so‘ng - 70-75% ga (sekin dam olish shaklida) pasayishi hisoblanadi. yurish).

Sog‘likni yaxshilash va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni saqlash uchun har kuni 3-4 km yoki 20-30 daqiqa yugurish kifoya qiladi, eng muhimi, ishning miqdori emas, balki jismoniy mashqlar muntazamligi.

Kross - tabiiy sharoitda qo‘pol erlarda, ko‘tarilishlar, pastliklar, ariqlar, butalar va boshqa to‘siqlarni engib o‘tish. U notanish relefda uzoq masofalarga navigatsiya qilish va tezda harakat qilish, tabiiy to‘siqlarni engib o‘tish, o‘z kuchlarini to‘g‘ri baholash va taqsimlash qobiliyatini tarbiyalaydi.

Sinflar uchun joy o‘rmon yoki o‘rmon parki bo‘lishi mumkin. Jismoniy faoliyatning hajmi va intensivligini aniqlash uchun siz foydalanishingiz mumkin. Yurish va yugurish bo‘yicha tavsiyalar bering.

"Salomatlik yo‘llari". "Salomatlik yo‘llari" ga shifo va tarbiya ta‘siri jismoniy mashqlar va tabiiy omillarning kompleks ta‘siri bilan ta‘minlanadi. Yo‘llar o‘rmon bog‘larida yoki qo‘pol erlarda o‘rmonli joylarda o‘rnatiladi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko‘rsatadiki, mamlakatimiz va dunyo hamjamiyatida so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport turzmi bo’yicha me’yoriy dasturlar to’laligicha ishlab chiqilmaganligini ko‘rishimiz mumkin, bu esa mamlakatimizda turizm soxasidagi muammolari yetarlicha o‘rganilmaganligi ushbu masala o‘z yechimini topishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.

2. Бормотов, И. В. Содержание и методика подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма в условиях учебно-тренировочного полигона / И. В. Бормотов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Бормотов Иван Васильевич. – М., 2001. – 23 с.

BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURIDA EGILUVCHANLIK SIFATINING O‘RNI

Astankulova Dilnur
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali stajyor-o‘qituvchisi
Omarova Dilfuz
"Badiiy gimnastika" ta’lim yonalishi 1-kurs bosqish talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari va badiiy gimnastika tarixi, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar. harakat, badiiy gimnastika tarixi, jismoniy tarbiya, egiluvchanlik, egiluvchanlik turlari, mashg‘ulot,sog‘lomlashtirish,muvazanat saqlash.

Annotation. This article describes the methods of organizing gymnastics classes in physical education classes for the growing young generation, the history of rhythmic gymnastics, and methods of developing the quality of flexibility.

Key words. movement, history of rhythmic gymnastics, physical education, flexibility, types of flexibility, exercise, fitness, balance.

Аннотация. В статье описывается методика организации занятий по художественной гимнастике на уроках физического воспитания подрастающего поколения, история возникновения художественной гимнастики, а также методы развития качества гибкости.

Ключевые слова. движение, история художественной гимнастики, физическое воспитание, гибкость, виды гибкости, упражнения, подготовленность, равновесие.

Kirish. Badiiy gimnastika o‘z shakllanishi va rivojlanishida sport va san‘atidan eng yaxshi xislatlarni o‘ziga mujassam qilgan holda uzoq davrni o‘tdi. Barchaga ma‘lumki, odamlar juda qadim zamonlardan boshlab raqsga tushishgan. Raqs hissiyotlar va sezgilarni ifodalash usuli sifatida odamzotning barcha tarixida mavjud. Bu, o‘zida odamning musiqiy, jozibali, sport, estetik va badiiy rivojlanishi va ta‘limi vositalarini o‘zida uyg‘unlashtirgan raqsning ko‘p qirraligi bilan bog‘liq. Raqs har xil asrlar davomida, shu davr uchun o‘ziga xos xarakterga ega bo‘lgan. Raqs borgan sari o‘zgargan va yangidan-yangi yo‘nalishlarni qamrab olgan. Keyinchalik, raqs studiyalari va teatr san‘ati studiyalari paydo bo‘lgan. XIX asrning oxiri – XX asrning boshlarida Fransua Delsartning ifodali gimnastika studiyasi, Emil Jak-Dalkrozning ritmik gimnastika, Jorj Demenining raqs gimnastikasi va Aysedora Dunkanning erkin raqs studiyalari juda katta ommaviylikka erishgan. Ularning ijodiy merosi butun dunyoda tan olindi va badiiy harakatning yangi yo‘nalishni rivojlanishiga asos bo‘ldi, aynan shu, qizlar uchun sport turini yuzaga kelishining boshlanishi bo‘ldi. Fransua Delsart (1811 yil 11 noyabr – 1871 yil 20 iyul, Parij) fransiyalik qo‘shiqchi, vokal bo‘yicha pedagog va sahna san‘atining nazariyachisi hisoblanib, akterlar va raqqosalar uchun ifodali gimnastika tizimini yaratgan. O‘z hissiyotlarini mimika va imo-ishoralar bilan ifodalayotgan katta odamlar va bolalarning harakatlarini kuzatishi hamda yunon san‘atini o‘rganishi oqibatida, u, imo-ishoralarni mohiyatiga, mazmuniga va hissiy qirralariga ko‘ra tizimlashtirgan[1,2].

Xususan badiiy gimnastika tarixan san’at madaniyatni o‘zida jamlagan bo‘lib hisoblanadi. Badiiy gimnastikachilar qizlarning nafis ko‘rkam harakatlariga joziba beruvchi sport turi. Aynan gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda egiluvchanlik sifati katta ro‘l oynaydi bu esa mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi. Egiluvchanlik - bu mushak-skelet tizimining morfologik xususiyatlarining majmuasi bo‘lib, ular inson tanasining bir-birlariga nisbatan harakatchanligini aniqlaydi.Egiluvchanlik harakatning amplitudasi kattaligi bilan o‘lchanadi, masalan, egilish va tananing bo‘g‘inlarini kengaytirish.

Egiluvchanlik quyidagi ikki turga bo‘linadi.

Faol egiluvchanlik insonning mushaklardagi harakatlari (oldinga, orqaga, oyoq silkinishi va boshqalar) tufayli namoyon boladi.

Passiv egiluvchanlik mushaklar va tashqi kuchlarning o‘z-aro ta’siri natijasida amalga oshiriladi. Masalan, sherigi o‘rtog‘iga qo‘llarini orqaga qaytarishga yordam beradi. Shuning uchun passiv moslashuvchanlik har doim ko‘proq faol bo‘ladi. Ushbu moslashuvchan shakllardagi farq faol moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun potensial zaxiradir. Faol moslashuvchanlikni oshirish natijasida mavjud farq kamaymoqda.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastika sport turida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodikasi ilmiy-adabiyotlar bo‘yicha taklif va tavsiyalar berish.

Tadqiqot tashkil etish usullari: Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba kabi usullardan foydalanilgan.

Muhokama va natijalar Malumki, jismoniy harakat sifatlarning rivojlanish darajasi bevosita tanlangan sport turlari bo‘yicha sport va texnik yutuqlarga tasir qiladi. Ularning rivojlanish darajasi qanchalik baland bo‘lsa, harakatlarini o‘rgatish jarayoni qanchalik tez va sifatli davom etsa, sport natijasi shuncha yuqori bo‘ladi. Y.V.Menxinning ta’kidlashicha, bugungi kunda badiiy gimnastika sportchining raqobatbardosh faoliyatga ishonchli tayyorgarligini taminlash maqsadida aniq asoslangan jismoniy tayyorgarlik va mashg‘ulotlar metodologiyasiga, shu jumladan maqsadli tasir tizimiga egadir. Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi nimaga asoslangan? Muallifning fikriga ko‘ra, ushbu turdagi mashg‘ulotlar quyidagi konseptual qoidalarga asoslanadi. Birinchi konseptual vaziyatda takidlanishicha, jismoniy tayyorgarlik dasturining taxminiy asoslari - bu tayyorgarlik faoliyati bo‘lib, u o‘ziga xos tarkibga ega va o‘zaro va atrof - muhit omillari bilan faoliyat tarkibiy elementlarining tabiiy o‘zaro bog‘liqligiga ega. Binobarin, butun jismoniy tayyorgarlik tizimi sportchi o‘z oldiga qo‘ygan va qonuniy ravishda maqsad deb ataladigan faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu holda gimnastikachilarning maqsadi - bu maxsus moslamalarda ko‘p bosqichli jismoniy mashqlarni bajarish bo‘lib, ular musobaqalarda belgilangan qoidalar tarkibiga (turli xil elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar), uning tizimli va strukturaviy tuzilishiga, sifati va ishonchliligiga muvofiq bajarilishi kerak. Ikkinchi konseptual vaziyatda harakat sifatlarining muntazam xususiyatlari, ularning odatiy va murakkab rivojlanish vositalari va usullarini tanlash uchun obektiv asos bo‘lib xizmat qiladi. Uchinchi kotseptual vaziyat: gimnastikachi faoliyatining yuqori samaradorligini taminlashning asosiy sharti - bu ko‘nikma, malaka sifatlari va mahoratlari o‘rtasidagi munosabatlarning qonuniyatlaridan foydalanish. To‘rtinchi konsepsiya qoidasi ko‘pchilikga ma’lum faktdan kelib chiqadi: gimnastikachining sport faoliyati jismoniy imkoniyatlar chegarasiga yaqinlashgan holda amalga oshirilmasligi kerak.

Badiiy gimnastika gimnastika sport egiluvchanlik sifatini rivojlantirish texnikasi asoslari.

1. Tananing asosiy qismlarining harakatchanligini mutanosib ravishda yaxshilashga hissa qo‘shish (umurtqa pog‘onasi, kestirib qo‘shilish, yelka-kamar, to‘piq). Asosiy jismoniy tarbiyada moslashuvchanlikning haddan tashqari rivojlanishiga intilishning hojati yo‘q, bu ko‘pincha mushak tolalari va paylaming haddan tashqari ko‘tarilishi bilan bog‘liq. Bunday egiluvchanlik eng maqbul deb hisoblanadi, bu odamga, birinchidan, zarur amplituda, hayotiy vosita layoqatini bajarishni, ikkinchidan, jismoniy potensialni samarali amalga oshirishni ta’minlaydi.

2. Kasbiy faoliyat bilan bog‘liq maqsadli mashqlarni (mehnat, harbiy, sport va boshqalar) uzluksiz bajarish uchun moslashuvchanlikni rivojlantirish. Ushbu vazifa professional ishning o‘ziga xos talablaridan kelib chiqadi. Uning yetarlilik darajasi quyidagicha belgilanadi:

a) maqsadli harakatlarni amalga oshirishning samarali uslubiga xalaqit bermaydigan mos keladigan bo‘g‘inlarda bunday harakatchanlikka erishiladi;

b) keyin mashg‘ulotlar jarayonida ushbu harakatchanlik darajasidan qariyb 10% ga oshish tavsiya etiladi va kelajakda faqat uni saqlab qolish bilan cheklash kerak. Bunday moslashuvchanlik darajasi kuchli va, aksincha, iqtisodiy maqsadli motorli harakatlarni amalga oshirish uchun yetarli.

3. Tananing asosiy qismlarida harakatchanlikning vaqtincha pasayishiga qarshi turish. Mushaklar va paylaming elastik xususiyatlarining ancha erta yomonlashishi sababli, imkon qadar optimal yoki yaqin moslashuvchanlikni saqlab qolish uchun muntazam ravishda mashqlami bajarish tavsiya etiladi.

Vositalari. Moslashuvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositasi

- cho‘zish mashqlari. Amaliyotda bunday mashqlarning uchta guruhi keng qo‘llaniladi:

1 - vaznsiz dinamik mashqlar,

2 - og‘irliklar bilan dinamik mashqlar;

3 - statik mashqlar.

Og‘irligi va og‘irligi bo‘lmagan dinamik mashqlar uch guruhga bo‘lingan:

1) oddiy, bitta (oldinga, orqaga, yonboshga va boshqalar);

2) murakkab (masalan, bir nechta moyilliklar);

3) ketma-ket o‘zgaruvchan cheklovli fleksiyalar va kengaytmalar bilan bog‘liq suzish mashqlari.

XULOSA Yuqorida keltirilgan asosiy konseptual qoidalar gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining tegishli prinsiplarining haqiqiyligini oldindan belgilab beradi. Y.V.Menxin fikriga ko‘ra ushbu tamoillar quyidagilardir:

1) rivojlantiriladigan sifatlar va rejalashtirilgan faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlariga mos keladigan pedagogik tasirlar;

2) har qanday ko‘nikma va malaka sifatini rivojlantirish jarayonida tana tizimlarini "o‘ta yuqori darajadagi" ishlash darajasiga etkazish tufayli maksimal natijaga yo‘naltirish;

3) uning ishonchliligini taminlash maqsadida sport va o‘quv mashg‘ulotlarida jismoniy qiyinchiliklar;

Birinchidan, yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining omiliy tuzilishi yosh xususiyatlariga ega. Ikkinchidan, struktura doimiy bo‘lib qolmaydi, u gimnastikachilar o‘rtasida "drift" deb ataladi. Masalan, badiiy gimnastika mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichida jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vazifalari: sakrash qobiliyatini, so‘ngra mushaklararo koordinatsiyani, so‘ngra son va elka bo‘g‘imlarida harakatchanlik va belning egiluvchanligi rivojlantirish hisoblanadi. Olti yoshda jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi o‘zgaradi. Bo‘g‘imlarda harakatchanlikni rivojlantirish va pastki orqa tomonda egiluvchanlikni rivojlantirish, so‘ngra o‘ng va chap oyoqlarda sakrash, elka-bo‘g‘inlarda harakatchanlik va orqa mushaklarning statik kuchga chidamliligi oshiriladi. Yetti yoshda to‘rtinchi ahamiyatga ega bo‘lgan omil (pastki orqa tarafdagi egiluvchanlik omili) va besh yoshdagi omil etakchiga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Achilov A. Badiiy gimnastika T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.-232 b.
2. A.Eshtayev, N.Xasanova, D.Karabayeva. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o`rgatish uslubi. – T.: «Fan va texnologiya», 2013, 256 bet.
3. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13 -fevral 2019.42 bet.
4. EshtayevA.K. Gimnastika.O‘quv uslubiy qo‘llanma.T- 2015. 124 bet
5. Bobomurodov A.E Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (jismoniy sifatlamiumumiy tasnifi) [Matn]: o ‘quv qoTlanma / Bobomurodov A.E. — Toshkent.« 0 ‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. -148 b.

SPORT-SOG‘LOMLASHTIRUVCHI SUZISHNING BOLA TANASIGA FOYDALI TA’SIRI

Sh.A.Pirnazarov
O‘zDJTSU mustaqil izlanuvchisi
pirnazarov1810@gmail.com

Annotasiya. Maqolada suzish uslubida mashq qilish, suvda jismoniy mashqlarni qo‘llash, shuningdek, qo‘shimcha vositalar: sinov, tiklash vositalari, nafas olish mashqlari, qotib qolish, shu jumladan, dam olish suzishning insonning tashkilotiga foydali ta’siri tasvirlangan.

Kalit so‘zlar: dam olish uchun suzish, noto‘g‘ri holatni tuzatish, suzish usullari, salomatlik uchun harakat, nafas olish mashqlari, sog‘lik uchun harakatlar, suv harorati.

Аннотация. В статье описывается благотворное влияние оздоровительного плавания на организацию человека, включая обучение стилем плавания, применение физических упражнений на воде, а также дополнительные средства: тестирования, средства восстановления, дыхательная гимнастика, закаливание.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, коррекция нарушения осанки, способы плавания, движение для здоровья, дыхательная гимнастика, движения для здоровья, температурный режим воды.

Annotation. The article describes the beneficial effect of improving swimming to the organization, including learning style sailing, the use of exercise in the water, as well as additional tools: testing, recovery tools, breathing exercises, hardening.

Key words: recreation swimming, correction of posture, methods of navigation, movement for health, breathing exercises, movement for health, the water temperature.

Dolzarbligi. Suvda mashq qilish va suzish inson skeletiga foydali ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun ular ko‘pincha maxsus tibbiy guruhlarning sinflariga kiritilgan.

Suzishni maxsus tibbiy guruhlarning darslari tarkibiga kiritishda suzish bo‘yicha dastlabki tayyorgarlik zarur. Agar bola hali bu ko‘nikmaga ega bo‘lmagan bo‘lsa, unda suzish paytida har xil

turdagi yordam va yordamchi vositalardan foydalanish mumkin. Hovuz suvining qulay harorat rejimi tana mushaklarining trofizmini yaxshilashga yordam beradi. Mashqlar, suzish usullari va uslublari umurtqa pog‘onasi holatiga mos ravishda tanlanadi. Suzish darslarida suvda turli mashqlardan keng foydalaniladi. Suzish paytida umurtqa pog‘onasiga yuklamalar yuklanadi. Inson tanasining suvdagi og‘irligi pasayadi va shuning uchun tayanch-harakat tizimi sezilarli harakatlardan xalos bo‘ladi. Suzishda nafas olish va nafas chiqarish mushaklari yaxshi rivojlanadi. Suzishning eng yaxshi usuli bu ko‘krakda krol usuli bo‘lib, unda mushaklar nosimmetrik ishlaydi.

Tadqiqot maqsadi. Ko‘pgina olimlarning ta’kidlashicha, suzish tufayli bola sog‘lig‘ini jiddiy ravishda buzgan taqdirda ham tiklashi mumkin. Suzish tana faoliyatini yaxshilashi isbotlangan. Suv bola terisini tozalaydi, terining nafas olishini yaxshilaydi va terining o‘zini mustahkamlaydi, turli ichki organlarning faolligini oshiradi: nafas tezlashadi, yurak urishi tezlashadi, periferik qon tomirlarining tonusi o‘zgaradi, metabolizm kuchayadi. Bu havo bilan solishtirganda suvning issiqlik o‘tkazuvchanligi va issiqlik sig‘imi, shuningdek, sezilarli zichlikka ega bo‘lganligi bilan izohlanadi, buning natijasida issiqlik uzatish va bola tanasi yuzasida bosim keskin oshadi. Suzish o‘smirlarda tananing o‘sishiga yordam beradi, chunki suzish paytida tana qisman vaznsizlik sharoitida va gorizontal holatda bo‘ladi, buning natijasida umurtqa pog‘onasi vaqtincha stressdan xalos bo‘ladi.

Suzish markaziy asab tizimining holatiga ijobiy ta’sir qiladi: haddan tashqari qo‘zg‘aluvchanlik va asabiylashish yo‘qoladi, o‘ziga ishonch paydo bo‘ladi, bu suv muhiti va jismoniy mashqlarning inson tanasiga foydali ta’sirining natijasidir. Suzish organizm faoliyatini yaxshilaydi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantiradi. Suzish doimiy holatda bo‘lgan bolalar uchun foydalidir: tik turish, o‘tirish va hk. Muntazam suzish bola organizmida o‘pkasida kislarod almashinuvini yaxshilaydi.

Sog‘liqni saqlash maqsadida, ko‘krak krol usulida suzish eng foydali hisoblanadi. Ushbu uslubni o‘rta yoshdagi bolalar uchun tavsiya qilish mumkin, chunki bu ajoyib nafas olish mashqlari va suvda harakatlanishning eng tejamli usuli. Umumiy vaqt davomida tanani kamida 20-30 daqiqa davomida mashq qildirish sog‘liq uchun juda foydalidur.

Suzish mashqlarning eng kam shikastli shaklidir. Suvda yuzaga keladigan “gidro-vaznsizlik” ta’siri xaftaga tushadigan intervertebral disklarni vertebra tomonidan doimiy siqilishdan ozod qiladi. Bo‘shashgan holatda metabolizm, ovqatlanish va tiklanish jarayonlari disklarda yaxshiroq sodir bo‘ladi, ya’ni. U umurtqa pog‘onasining hozirgi keng tarqalgan osteoxondroziga shifobaxsh ta’sir ko‘rsatadi va bu holat va orqa miya egriligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun suzish umurtqa pog‘onasining turli egriliklari va postural nuqsonlar, xususan, skolyoz uchun terapevtik protsedura sifatida tavsiya etiladi.

Suzuvchilarning oyoqlari ayniqsa harakatchan va elastik bo‘ladi. Mexanik xususiyatlariga ko‘ra, u baliqning dumi yoki qanotiga o‘xshaydi.

Agar siz suzishga odatlanmagan bo‘lsangiz, sekin suzishni boshlang. Har 5 daqiqada dam oling va mashg‘ulotlaringizni 10 daqiqa yoki undan kamroq vaqt bilan cheklang. Bir necha hafta ichida siz 20 daqiqa to‘xtamasdan suzishingiz mumkin bo‘ladi.

Xulosa. Hozirgi kunda tug‘ulgan bolalarni ko‘pchiligida qomat qiyshayishi va yassi oyoqlik kuzatilmoqda. Sog‘lomlashtiruvchi suzish bola tanasidagi nuqsonlarni kamaytiradi va oldini oladi. Bu sport turida insonning yurak, qon-tomir, qon bosimining oshib ketishi va semizlikni oldini olishga ham yordam beradi. Xulosa qilib aytganda bu sport turi hozirgi kunda ommalashib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005
2. Korbut V.M., Matnazarov X.Y., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma T.: 2017
3. Купреев М.В., Алексеев М.В. Методика формирования студенческого экипажа 8 в академической гребле. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2019. - №12 (178)
4. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni shakllantirsh: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. Fan sportga 2021/1. 78- 84.
5. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013/12. 105-109

6. Pirnazarov Sh. A. Boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida bolalarni suzishga o‘rgatishda tajriba tekshirish. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 498-509.

7. Шамсиддинов Ш.Х. Ёш сузувчиларни кўкракда крол усули орқали куч сифатларини ривожлантириш. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES, (VOLUME 2 ISSUE 3 MARCH 2022) 510-520.

8. Pirnazarov Sh.A. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2021 yil. 50-55.

ADAPTIV SPORT O‘YINLARI (PARAVOLEYBOLDA) HUJUMDA QO‘LLANILADIGAN YAKKA TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISH.

Alimbetova Aynura Targinovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “jismoniy tarbiya teoriyasi va gumanitar fanlar kafedrasi”stajyor o`qituvchisi

Saparboyev Asrbek Otabek o‘gli

“Maktabgacha va boshlang‘ich ta`limda jismoniy tarbiya va sport ”yonalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezis Adaptiv sport o‘yinlarida hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlar to‘g‘risida so‘z boradi. Shuningdek, o‘tirgan holda to‘p uzatish, to‘p kiritish haqida malumotlar keltirilgan.

Mazkur maqolada paravoleybolda hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatishda kursatma va takliflar keltirilgan .

Ka’lit so‘zlar: taktik, paravoleybol, to‘p, mashqlar, harakat, sherik, kuzatish.

ADAPTIVE SPORTS GAMES (IN PARAVOLLEYBALL) TEACH INDIVIDUAL TACTICAL ACTIONS USED IN ATTACK.

Aynura Alimbetova Targinovna

Teacher of the "Physical Education Theory and Humanities Department" of the Nukus Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Saparboyev Asrbek

Student of the physical education and sports in preschool and primary education of the Nukus Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Annotation: This article discusses individual tactical moves used offensively in Adaptive Sports. There is also information about passing the ball while sitting, and putting the ball in.

Keywords: tactic, paravolleyball, ball, exercises, action, partner, observation.

Kirish

O‘yin malakalari texnikasiga o‘rgatishda shu malakalarni (o‘tirgan holda to‘p qabul qilish va uzatish, to‘p kiritish, zarba berish, to‘siq qo‘yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O‘yin taktikasiga o‘rgatish jarayoni ham o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi.

O‘tirgan holda to‘p uzatishda tayyorlov mashqlari:

1. Ko‘rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda to‘xtash; harakatlanish turini o‘zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo‘nalishini o‘zgartirish; harakatlanish tezligini o‘zgartirish.

2. To‘ldirma to‘pni o‘z ustiga tashlab, o‘z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-harakatiga qarab, to‘pni o‘z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo‘nalishini va tezligini o‘zgartirish; bo‘sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to‘pni tashlash.

Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) o‘rgatish metodidasida taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug‘ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O‘yinchi 6 (5,1)-zonada joylaishadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog‘lovchi (to‘p uzatib beruvchi) 3-zonada joylaishadilar. Raqib o‘yinchi qarshi maydondan, to‘r ustidan o‘zi

tashlagan to‘pni ikki qo‘l bilan uzatib, tayanch holatda o‘tirgan holda zarba bilan 6-zonaga yo‘llaydi. To‘pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o‘yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to‘p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog‘lovchi o‘yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo‘llaniladigan to‘pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo‘lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylaishgan o‘yinchini 5 va l-zonalarda joylashgan holatda bajariladi. 2.Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan

2 ta to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar ishtirokida bajariladi. 3.Aynan shu mashqlar 3 ta to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. “Birinchi” to‘pni uzatuvchi o‘yinga 6,5,1-zonalarda joylaishadi, qarshi maydondan to‘p turli tezlikda, balandlikda va yo‘nalishda favqulodda uzatiladi.

Bog‘lovchi o‘yinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to‘p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o‘yinchi "birinchi" to‘pni bog‘lovchi o‘yiniga aniq va sifatli uzatadi.

O‘tirgan holda to‘p kiritish. Tayyorlov va yordamchi mashqlar o‘yinga aniq va sifatli to‘p uzatish.

O‘tirgan holda to‘p kiritish. Tayyorlov va yordamchi mashqlar

1. Juftlikda: bir o‘yinchiga maxsus to‘p, u ma'lum signalga binoan to‘pni bir

qo‘l bilan pastdan (pastdan to‘p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu maishq orqa chiziqdan to‘r ustidan to‘p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to‘p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To‘porqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To‘p to‘rga nisbatan to‘g‘ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

Texnikaga oid mashqlar.

Bunday mashqlarming maqsadi - aniq to‘p kiritish mukammalligini ta'minlashdan iborat.

1. To‘p kiritish turlarini (pastdan, to‘g‘ri va yonlama, yuqoridan to‘g‘ri va yonlama), tezligini, balandligini, yo‘nalishini o‘zgartirib bajarish, to‘p kiritishni tayanch holatda ijro etish.

2. Aniq to‘p kiritish: turli zonalarda joylashgan o‘yinchilarga; turli zonalarda

joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasiga; bog‘lovchi o‘yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasiga qarshi, to‘p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to‘p kiritish usullari, tezligi va yo‘nalishini tanlashga o‘rgatishdan iborat.

To‘p kirituvchi o‘yinchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to‘p kiritishi mumkin. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o‘yinchi qo‘lini ko‘tarsa shu o‘yinchiga to‘p uriladi (kiritiladi): ikki o‘yinchi o‘rtasiga to‘p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to‘p kiritiladi; bog‘lovchi o‘yinchi orqali ham to‘pni kiritsa bo‘ladi va h.k, asosiy hujumchi orqali to‘p kiritiladi; o‘yinchi almashtirgan holatda yangi o‘yinchi orqali unga qarshi ishlatilgan taktik holatlar orqali o‘yinga to‘p kiritiladi va h.k.

Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida hujumda jamoani taktik harakatlarga o‘rgatishning samaradorligi

O‘rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari pirovard maqsad qilib olinadi. Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va

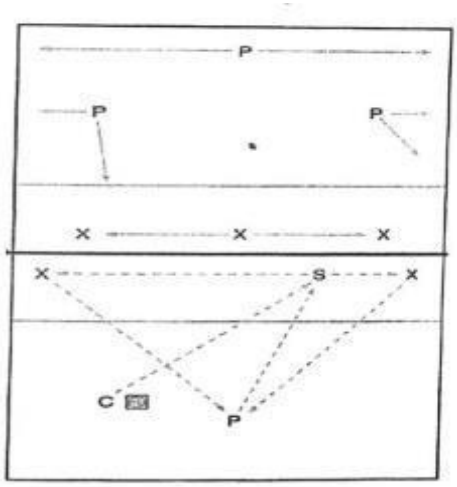
guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi.

1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo‘yicha o‘ynashi aniqlanadi;
2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi;
3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o‘yin vaziyatini yakunlovchi

elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatishda avvalam bor

o‘yinni oldingi chiziq o‘yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so‘nggi bosqichda o‘zlashtirilishi tavsiya etiladi.



1-rasm. Jamoali harakatlanish.

Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish 6 o‘yinchi - "jamoa" ishtirokida tashkil Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatishda ham tayyorlov, yordamchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo‘llaniladi.

Bundan tashqari, mashg‘ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to‘ldirma to‘p, gandbol to‘pi, tennis to‘pi va voleybol to‘pi yordamida jamoa oldiga qo‘yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o‘yinchining o‘zaro bir-biriga bog‘liqligi, har biro‘yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo‘ysunishi, ulami o‘yin vaziyatiga qarab bir-birini to‘g‘ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o‘zlashtirilib boriladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni shakllantiruvchi mashqlari harakatlanish usullariga o‘rgatish, o‘zlashtirilgan harakatlarni esa oshirish lozim.

Foydalangan adabiyotlar.

1. M.X Mirjamolov, N.K Svetlichnaya, S.A Yunusov Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari. O‘quv uslubiy qo‘llanma – T.: 2019 y.

2. M.X Mirjamolov “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport”. O‘quv qo‘llanma. T 2020 y.

3. M.X Mirjamolov Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya – T.: 2020 y.

4. N.Sh Bobomurodov Adaptiv sport o‘yinlarini (Basketbol) o‘qitish metodikasi. O‘quv qo’llanma – T.: 2022 y.

4. Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz.- Toshkent “O‘ZBEKISTON” NMIU, 2017. 48 b.

5. Sh.M.Mirziyoyev. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qattiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent “O‘ZBEKISTON ” 2017. 592 b.

6. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘ZBEKISTON davlatni birgalikda barpo etamiz. O‘ZBEKISTON Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent:“O‘ZBEKISTON ” NMIU 2017. 32 b.

7. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Farmoni 2018-yil 5-mart (PF 5568-son)

KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNING MAXSUS KUCH TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARI AHAMIYATI

Xojiyev Mirziyodjon Raxmonjon o'g'li,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
E-mail: xojievmirziyod90@gmail.com

Kalit so'zlar: *maxsus kuch tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik, gidrotormoz, qarshilik, tezkor kuch, sikl, mezosikl, makrosikl*

Ключевые слова: *специальная силовая подготовленность, максимальная сила, выносливость, гидротормоз, сопротивление, скоростная сила, цикл, мезоцикл, макроцикл*

Key words: *special strength training, maximum strength, endurance, hydraulic braking, resistance, speed force, cycle, mesocycle, macro cycle*

Kirish. Eshkak eshishga xos vositalar yordamida ham jismonan, ham ma'nan yetuklikka erishish va yuksak sport mahoratini egallashga qaratilgan jismoniy tarbiyaning ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayoni eshkak eshish bo'yicha sport mashg'ulotlaridan iboratdir. Eshkak eshuvchining kuch qobiliyatlariga yo'naltirilgan mashqlari sportchining yuqori natijalarga erishishi uchun asosiy poydevor rolini o'ynaydi. Kuch tayyorgarliklari odatda umumiy va maxsus turga bo'linadi.

Hozirgi kunda nafaqat kanoeda eshkak eshishda, balki boshqa sport turlarida ham maxsus kuch tayyorgarliklari orqali mashg'ulotlar tashkil etish sportning muhim qismidan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Turli kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish xususiyatlarini tahlil qilish orqali eshkak eshuvchi sportchining maxsus kuch tayyorgarligi tarkibini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Kanoeda eshkak eshish sportida kuch sifatlarini oshirish ham suvda, ham quruqlikda mashq qilishda, asosiy mashg'ulotlar usullaridan foydalanish va mashg'ulotlar samaradorligini nazorat qilishda maxsus va trenajor qurilmalardan foydalanishning umumiy metodik tamoyillariga asoslanadi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ma'lum bir sport turi uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarining ustuvor rivojlanishini ta'minlaydigan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi jarayon hisoblanadi.[5]

Kanoeda eshkak eshuvchining sport faoliyatida kuch sifatlari turli darajada namoyon bo'ladi. Sportchi bu sifatlarni to'liq qo'llay olishiga birinchi navbatda, texnikani muvofiqlashtirish murakkabligi to'sqinlik qiladi. Texnik jihatdan ko'proq tayyyorgarlik ko'rgan sportchilar texnikasi yomonroq eshkak eshuvchilardan farqli ravishda, eshkak eshish paytida o'zlarining tezlik va chidamlilik qobiliyatini taxminan 80-85% gacha to'liqroq ko'rsatib bera oladi.[1]

Kanoeda eshkak eshuvchining harakat faoliyatining o'ziga xos tabiati kuch qobiliyatlarini rivojlanishini cheklovchi omillardan biridir. Sport bilan shug'ullanuvchilar mushaklarining maksimal kuchi maksimal og'irlik yuki yoki maksimal izometrik mushaklar kuchlanishi bilan namoyon bo'la oladi. Biroq, kanoeda eshkak eshishda tabiiy mushak faolligida hech biri sodir bo'lmaydi. Xattoki, eshkak eshuvchi eng qizg'in eshkak eshish mashg'ulot jarayonida ham maksimal mushak kuchining 60% dan ko'pini ishlatmaydi.

Eshkak eshuvchi uchun maxsus kuch tayyorgarligining eng tipik vositalariga qo'shimcha qarshilikni yengib o'tish kabi uslubiy texnikadan foydalangan holda "o'z" turidagi mashqlar kiradi.[4] Kanoeda eshkak eshishda sport siklini murakkablashtiradigan ko'plab texnikalar mavjud. Eshkak eshish masofasi va eshkak eshishni o'zini ko'paytirish, oqimga, shamolga qarshi eshkak eshish, sayoz suvda eshkak eshish, gidrotormozdan foydalanish, qayiqni qo'shimcha og'irliklar bilan jihozlash kabilar shular jumlasidandir.[6]

Maxsus kuch mashg'ulotlarining ta'siri mashg'ulotlar jarayonida turli xil vositalar va usullardan foydalanishning ma'lum bir tizimi bilan ham miqdoriy, ham sifat jihatidan ancha yuqori turadi.

Ba'zi tadqiqotchilar fikriga ko'ra, eshkak eshuvchi sportchining kuch tayyorgarlik tizimida qayiqda va trenajor qurilmalarda bajariladigan maxsus kuch mashqlari bilan bir qatorda quruqlikda qo'shimcha og'irliklar bilan mashg'ulotlar tashkil etish ham foydali bo'lib, sportchining eshkak eshish texnikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[3]

Qator tadqiqotlar natijasi hamda ko'p yillik amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadli mashg'ulotlar uchun boshlang'ich nuqtalar to'plamini shakllantiradi. Maxsus kuch tayyorgarliklarining

maqsadli yo’nalishi asosiy kuch qobiliyatlarini, ya’ni maksimal kuch va kuch chidamlilikni zarur darajada ta’minlash va ularni muayyan faoliyatda amalga oshirish imkonini beradi. Mushaklarning maksimal kuchini oshirish musobaqalar vaqtida kuch zaxirasini to’g’ri taqsimlashda zarur hisoblanadi. Kuchga chidamlilik darajasini oshirish uzoq muddatli maxsus yuklamalarni bajarishda mushaklarning qisqarishi, charchoqqa chidamli texnika uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish orqali esa eshkak eshish tizimidagi kuchlarning o’zaro ta’sirini ratsionalizatsiya qilib, eshkak eshishning maksimal tezligi va kuchini oshiradi.

Yu. Sofronov eshkak eshuvchilarning maxsus kuch mashqlarini 4 guruxga bo’ladi. Bu guruxlar organik bog’liq va bir-birini to’ldiruvchi komponentlarni o’z ichiga oladi:

1. sport mashg'ulotlari - maksimal kuch va mushak massasini oshirish uchun quruqlikda amalga oshiriladi;
2. maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari - maxsus kuch chidamliligini oshirish uchun kuch mashqlari va maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi;
3. suvda aerobik kuch mashqlari - yetakchi mushak guruhlarining aerob qobiliyatini va kuch chidamliligini oshirish uchun maxsus eshkak eshish mashqlari orqali shakllantiriladi;
4. suvda tezlikni kuchaytirish bo'yicha mashg'ulotlar - maxsus tezlik va kuch qobiliyatlarini yaxshilash uchun eshkak eshish mashqlarini o'z ichiga oladi.[6]

Maxsus kuch mashg’ulotlarini tashkillashning umumiy tamoyillari mutaxassislik, yuklama konsentratsiyasi, mashqlar ketma-ketligiga asoslanadi. Mutaxassislik mashg’ulotlari mezosikllarda kuch qobiliyatlarini yo tezkor-kuch, yo kuchga chidamlilik yoki maksimal kuch yo’nalishlaridan biri rivojlantiriladi. Asosan, yosh sportchilar bilan bunday mashg’ulotlar olib boriladi. Yuklama konsentratsiyasida esa katta hajmli mashqlardan, jumladan, makrosikllarda haftasiga kamida 2-3 maqsadli mashg’ulotlar va bir nechta mustahkamlovchi o’quv-mashg’ulot vazifalaridan foydalaniladi. Bunday mashg’ulotlar ayniqsa, yuqori toifali eshkak eshuvchilarni tayyorlashda o’ta muhim sanaladi. Turli yo'nalishdagi mezosikllarni kiritish ketma-ketligi mashg'ulot ta'sirida yuzaga keladigan morfologik va funksional o'zgarishlarning tabiati bilan belgilanadi. Bunda e’tibor kuch qobiliyatlarining barcha yo’nalishlarini rivojlantirishga qaratiladi.[2]

Xulosa. Eshkak eshuvchi sportchilarning kuchga yo’naltirilgan mashg’ulotlari tizimida birlashtirish uslubi keng qo’llaniladi. Bu harakatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish uchun maxsus kuch tayyorlash vositalarini tanlash va ishlatishdan iborat. Birlashtirish vositalaridan foydalanishda qator xususiyatlarga e’tibor qaratish lozim. Xususan, quruqlikdagi kuchga yo’naltirilgan mashqlarni suvdagi mashg’ulotlar bilan birlashtirish maqsadga muvofiq bo’ladi. Birlashtirilgan kuch mashqlari doimiy mashg’ulotlarda bajarilishi kerak. Maxsus kuch mashqlarining eshkak eshish texnikasiga tuzatuvchi ta'siri ularning qat'iy tartibga solinishi bilan erishiladi, bu esa ma'lum bir harakat sxemasidan og'ishlarni istisno qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Афанасьев, В.П. Специальная силовая подготовка в гребле на байдарках и каноэ /В.П.Афанасьев, В.Ф.Каверин //Гребной спорт. – 1988. – с. 27-31.
2. Баргамон, К.А. Методика развития скоростно-силовых качеств, юных спортсменов на спринтерских дистанциях в гребле на байдарке, 2017.
3. Дьяченко, А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. [Текст]: метод.пособие / А.Ю. Дьяченко. - К.: НПФ “Славутич-Дельфин”, 2004. – 338 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. /В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (Гребля на байдарках и каноэ). – М.; Физкультура и спорт, 2004 – 120 с.
6. Софронов, Ю. Развитие специальной силы у гребцов академистов с помощью гребного тренажера Concept 2. Статья / Тольятти 2015г.

DENE TÁRBIYA HÁM SPORT PENEN SHUǴILLANIWSHILARDIŃ IS QÁBIYLETIN ASIRIW HÁM TIKLENIWDIŃ ZAMANAGÓY USILLARI.

Najimov Komekbay Ibraimovich
NMPI Sport pánleri kafedrası aǵa oqıtıwshısı
Bekmurzaev Abdikarim Kulmırzaevich
NMPI Sport pánleri kafedrası docent w.w.a
Utagenov Marat Bisenbaevich
NMPI Sport pánleri kafedrası aǵa oqıtıwshısı

Tayanısh sózler: Sport, pedagogika, psixologiya, individual júkleme, fiziologiyalıq sistema, fizikalıq faktorlar, jeke gigiena.

Ключевые слова: Спорт, педагогика, психология, индивидуальная нагрузка, физиологическая система, физические факторы, личьная гигиена.

Keywords: Sports, pedagogy, psychology, individual load, physiological system, physical factors, personal hygiene.

Hár qanday dene tárbiyası hám sport shınıǵıwlarınan keyin sportshılarda sharashaw jaǵdayı júz beredi. Usı sharshaw jaǵdayınan soń өz qálpine keliw ushın ayrım organlar funkciyasınıń tikleniwi 6-8 sutkadan keyin júz beriwi múmkin. Sportshılardıń is qábilietin tiklewshi usıllar tiykarınan 3 toparǵa ajıratıladı. Bular pedagogikalıq, psixologiyalıq hám medicina-biologiyalıq tiklewshi usıllar bolıp tabıladı.

Pedagogikalıq tiklewshi usıllar sportshınıń kún tártibinde (rejiminde) hám shınıǵıwlardı shөlkemlestiriw procesinde өz sheshimin tabadı:

- sporshınıń shuǵıllanıwı (mikro hám makrotsikl) hám kөp jıllıq tayarlıq dáwirlerinde júklemelerdi durıs shөlkemlestiriw;
- sport jarısları hám sport shınıǵıwlarınan soń sporshılar salamatlıǵı ústinen profilaktika alıp barıw hám aktiv dem alıwdı shөlkemlestiriw;
- shınıǵıwlardı hár qıylı usıllarda ámelge asırıw (monoton emes);
- sutkalıq shınıǵıwlardı shөlkemlestiriwde azanǵı tayarlawshı, keshqurın bolsa tınıshlandırıwshı xarakterge iye bolıwın támiyinlew;
-individual júklemelerdi qollanıw hám sport jarısları hám birinshiliklerinde tolıq kompleksli razminkalardı alıp barıw;
- tolıq kompleksli tikleniw ushın passiv dem alıwdı nөlkemlestiriw, өzin-өzi massaj qılıw, muzıka járdeminde shınıǵıwlar alıp barıw.

Psixologiyalıq tiklewshi usıllar tikleniw dáwirinde fiziologiyalıq sistemalar hám is qábilettiń artıwına unamlı tásir etedi. Bularǵa tөmendegiler mısal bola aladı:

- isendirip uyqını keltiriw;
- avtogen ttrenirovka hám onıń modifikatsiyasi: ;
- bulshıq etlerdi bosastırıw;
- arnawlı nápes alıw shınıǵıwları;
-komfort turmıs tárizin jaratıw hám keri tásir etiwshi faktorlardı joǵaltıw;

Medicna-biologiyalıq tiklewshi usıllarǵa trenirovka hám sport jarısları dáwirinde is qábilietti tiklewshi usıllar kiredi:

1. Úlken kөlemli kompleksli gigienalıq is-ilajlar (koloriyalı awqatlanıw, vitaminizaciya, biologiyalıq koloriyalı azıq-awqatlar, kún tártibi, jeke gigiena h.t.b.).
2. Hár qıylı fizioterapiya hám balneologiyalıq is-ilajlardı alıp barıw (elektr, jaqtılıq, ıssı vannalar, aero-gidroaeroinizatsiya, taw hám teńiz klimatları h.t.b.).
3. Hár qıylı massaj túrleri (qolda, apparat, kombinaciyalasqan, өzin-өzi massaj).
4. Emlewshi usıllar (kislorod, refleks terapiyalar hám basqalar).
5. Farmokologiyalıq usıllar.

Organizmniń tikleniwinde fizikalıq faktorlar úlken áhmiyetke iye (ultrafiolet nurlar, suw menen emlew usılları). Medicina-biologiyalıq tiklewshi usıllar arasında ásirese massaj ayrıqsha orın iyeleydi. Massaj qollar járdeminde (emlew, kosmetikalıq, gigiena hám sport) hám appatar járdeminde va apparat (vibraciyalıq, gidrovibraciyaq, pnevmo- vigraciyalıq, pnevmomossaj, gidromassaj, ultrazvuklı massaj, baromassaj h.t.b.)járdeminde alıp barıladı. Sportshılarda sutkalıq 4 mártebe

awqatlanıw ámelge asırıladı. Sport jarısları aldınan 2 kún dawamında shınıǵıwlar kemeytilip, kөbirek uglevodlı awqat racionı ámelge asırıladı. Azanǵı awqat 25%ti quraydı. Awqat quramında maylar muǵdarı kemeytilip, celyuloza muǵdarı asırıladı. Túslik awqat 35% ti quraydı. Onıń quramında haywanat belok muǵdarı asırılıwı tiyis (gөsh) uglevod hám maylar muǵdarı da sairıladı. Keshi awqat 25% ti quraydı. Onıń quramına sút өnimleri, balıq hám jarma өnimleri kiritiledi. Awqatlanıw hám trenirovka arasında 1,5-2 saat waqıt bolıwı tiyis, marafon hám tezlik kúsh talap eteuǵın sport túrlerinde 3 saat bolıwı tiyis. Bunda qoy hám shoshqa mayları hám kuwırılǵan gөshli awqatlar uzaq waqıt dawamında asqazanǵa sińiriledi (4-5 saat). Qaynatılǵan gөsh 3-4 saat, qaynatılǵan balıq 2-3 saatta sińiriledi. Sport jarısları hám trenirovkalardan soń 30-40 minut өtip awqatlanıw usınıs etiledi.

Sportshılardıń jumıs iskerligin asırıwda biologiyalıq quramı asırılǵan azıqlıq zatlar úlken áhmiyetke iye. Biologiyalıq quramı asırılǵan azıqlıq zatlar tөmendegishe 3 toparǵa ajıratıladı:

1. Beloklar
2. Uglevodlar
3. Makro hám mikroelemenler hám vitaminler.

Beloklı preperatlarda onıń sutkalıq dozası 40-50 g, uglevodlı mineral ishimliklerde onıń muǵdarı 60-80 g nan artıp ketpewi tiyis. Sportshılardıń is qábilietin asırıwdı vitaminlerdiń ornı da úlken áhmiyetke iye. Bunda polivitaminler júdá qol keledi hám olardı normada qabıl etiw zárúr.

Solay etip organizmniń tikleniwinde sportshılardıń kún tártibi, uyqı, jeke gigienası unamlı tásir kөrsetedi, al kerisinshe zıyanlı ádetler (shegiw, alkogol h.t.b.) unamısız tásirin tiygizedi.

Adebiyatlar

1. Azımov İ, Sobitov Sh «Sport fiziologiyası» Tashkent 1993
2. Raxsieva O.A. va boshqalar Massaj, Tashkent 1996
3. Nasriddinov F.N. Shaternikov E.K. İnsan omilini shakillantirishta jismoniy tarbiya va sport Tashkent 1993
4. Ajibekov M.A. Eshanov T.B. Adam ha'm haywan fiziologiyası I-II kitap, No'kis «Bilim» 1998
5. V.V.Vasieva « Fiziologiya cheloveka « M, FiS 1973
6. A.G. Xrpkov i dr Vozrastnaya fiziologiya i shkolnaya gigiena. M. «Prosveshenie» 1990
7. D.A. Vinokurov Chastnıe metodiki lichebnoy fizicheskoy kulturı «Miditsina» 1970
8. V.L.Korpman «Sportivnaya meditsina» M FiS, 1987.

ADAPTIV DENE TÁRBIYASÍNÍŃ TIYKARǴÍ TÚSINIKLERI HÁM ATAMALARÍ

Erejepov Islam Yusupovish

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti

Nókis filialı oqıtıwshı-stajyorı

Annotatsiya: Bul teziste adaptiv dene tárbiyanıń tiykarǵı túsinikleri hám atamaları haqqında maǵliwmat berilgen. Adaptiv dene tárbiyası, adaptiv-sport jáne xalıq arasında salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw hám sporttı ǵalaba en jaydırıw, imkaniyatı sheklengen shaxslardıń sport penen shuǵıllanıwı ushın zárúr sharayatlar jaratıw haqqında maǵlıwmatlar berilgen.

Аннотация: В данном тезисе приведены сведения об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания. Предоставлена информация об адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, пропаганде здорового образа жизни среди населения и популяризации спорта, создании необходимых условий для занятий спортом для лиц с ограниченными возможностями.

Annotation: This thesis provides information about the basic concepts and terms of adaptive physical education. Information is provided on adaptive physical education, adaptive sports and promoting a healthy lifestyle among the population and popularizing sports, creating the necessary conditions for people with disabilities to engage in sports.

Tayanish sózler: Dene tárbiyası, adaptiv dene tárbiyası, adaptiv-sport, iskerlik, mútájlik, mayıp, mayıp oqıwshı, reabilitaciya, somatizaciya.

Ключевые слова: Физическое воспитание, адаптивное физическое воспитание, адаптивно-спортивная деятельность, нуждаемость, инвалид, учащийся-инвалид, реабилитация, соматизация.

Key words: Physical education, adaptive physical education, adaptive sports, activity, need, disabled, disabled student, rehabilitation, somatization.

Adaptiv dene tárbiyası (ADT)-funkcional, sonıń ishinde háreket imkaniyatların absolyut yamasa uzaq múddetke joǵaltqan adamlardıń dene tárbiyasınıń hár qıylı táreplerin úyreniwshi pán. Milliy zamanagóy nızamshılıqta belgilengenindey, mayıp yamasa organizmniń kúshli buzılıwına ie bolǵan shaxs, yaǵnıy densawlıqtı saqlaw uyımları tárepinen belgilengen tártipte tastıyıqlanǵan, turmıslıq jumısındaǵı hám sociallıq járdem jáne qorǵaw talaplarınan kelip shıǵatuǵın sheklewlerge alıp keletuǵın kesellikten kelip shıqqan, jaraqat, tuwma yamasa arttırılǵan kemshilikler mámleketimiz tárepinen belgilengen.

Búgingi kúnde kóplegen mámleketler "nagiran" sózinin qollanılıwınan waz keshti, sebebi negativ-psixologiyalıq basım. Onıń ornına: uqıpsız shaxs, fizikalıq kemshiliklerge iye bolgan shaxs, funkcional (fizikalıq) shekleniwlerge (buzıwlarǵa) iye bolgan shaxs, arnawlı mútájliklerge iye bolgan ádettegi shaxslar (balalar). Xalıqaralıq densawlıqtı saqlaw shólkemleriniń maǵluwmatlarına qaraǵanda 2-3-mıń jıllıq dáwirinde jáhánniń hár 10 shańaraǵı bunday adam bar, bul kórsetkish jáhán xalqınıń derlik 10% tin quraydı. Mayıplıq sebepleri - ekologiyalıq apachılıq, urıslar, kriminogen jaǵdaylar, násillik, juqpalı kesellikler, jaraqatlar, óndiriste hám kúndelikli sharayatta arttırılgan hám t.b. Mayıplıq - kesellik, jaraqat hám tuwma kemshiligi bolganlıǵı sebepli ózine-ózi xizmet kórsetiw, erkin háreketleniw, baylanısqa kirisiw, jeke is-háreketlerin qadaǵalaw, miynet iskerligin úyreniw, óz-ózi menen yaǵnıy uliwma yamasa kásiplik miynet etiw imkaniyatınıń joǵaltıwı. Bul atama bir waqıttıń ózinde medicinalıq, sociallıq hám yuridikalıq atama sıpatında da qollanıladı, sebebi ol insannıń densawlıǵı jaǵdayı hám miynet iskerligi menen baylanıslı.

Mayıplıq shaxstıń turmıslıq jumısın sheklewshi belgili bir kesellik, jaraqat hám tuwma kemislikler aqıbetinde densawlıǵın tolıq yamasa tolıq joǵaltqan shaxslardıń densawlıqtı saqlaw uyımları tárepinen medicinalıq-sociallıq ekspertizası nátiyjesinde anıqlanadı. Sonday-aq, olar qatarına nızamshılıqqa muwapıq sociallıq járdemge, miynet haqısın joǵaltqanlıǵı sebepli kompensaciya alıwǵa mútáj yamasa belgili wazıypalardı orınlawdan azat etilgen shaxslar da kiredi. Sonıń menen birge turmıslıq jumıstıń sheklengenlik dárejesi, miynet qábileti, mayıplıq toparı hár bir mayıplıǵı bolǵan shaxs ushın densawlıǵınıń jaǵdayına qarap belgilenedi. Bul bolsa oǵan organizmniń belgili bir funkciyaların qayta tiklewge tiykar jaratatuǵın miynet iskerligi túrin hám miynet etiw sharayatın tańlaw imkaniyatın beredi. Hár bir mayıp ushın individual túrde adaptaciya-reabilitaciya ilajları baǵdarlaması islep shıǵıladı. Imkaniyatı sheklengen shaxslardıń sociallıq qorǵalıwı - fizikalıq imkaniyatı sheklengen shaxslardıń densawlıǵın tiklew, materiallıq támiyinlew, bahalı qúdiretli kásiplik hám jámiettegi jumısında mámlekettiń barlıq puqaraları sıyaqlı óz huqıqları menen erkinliklerinen tolıq paydalanıwında talapların támiyinlewge qaratılǵan huqıqıy, ekonomikalıq hám sociallıq ilajlar sisteması islep shıǵılǵan hám bul sistema ámeldegi. Imkaniyatı sheklengen shaxslardıń reabilitaciyası - bul fizikalıq imkaniyatı sheklengen shaxslar organizminiń buzılǵan funkciyaların qayta tiklew, olardıń turmıslıq iskerligi sheklengeni ushın kompensaciya menen támiyinlew, olardıń jámietke sociallıq-professional beyimlesiwi hám integraciyasına qaratılǵan medicinalıq, kásiplik hám sociallıq ilajlar sisteması esaplanadı. Adaptiv háreket reabilitaciyası - bul belgili bir kesellik, jaraqat, fizikalıq yamasa ruwxiy sharshaw aqıbetinde fizikalıq imkaniyatı sheklengen shaxslarda waqtınsha joǵalǵan yamasa bir bólegi joǵalǵan organizm funkciyaların qayta tiklewge (tiykarǵı kesellikler - mayıplıq penen baylanıslı uzaq múddetke organizm funkciyaların joǵaltıw kirmeydi). qaratılǵan. Bul ilajlar adamda ol yamasa bul kesellikke sáykes túrde tásirsheńlikti qáliplestiriw, organizmniń funkcional táreplerin tez pátlerde normallastırıwǵa alıp keletuǵın ózin aqlaǵan tábiyiy, ekologiyalıq qurallarǵa beyimlesiwi maqsetinde ámelge asırıladı; olardı belgili bir kompleksli fizikalıq shınıǵıwlardı erkin orınlawǵa, ózin-ózi massaj etiw usıllarına, ózin-ózi basqarıw usıllarına, shınıqtırıwshı shınıǵıwlarǵa, fizioterapevtikalıq usıllar hám basqalarǵa úyretiw názerde tutıladı. Mayıplardı reabilitaciyalaw hám beyimlestiriwdiń individual baǵdarlaması - belgili bir shaxs ushın qolaylı hám sáykes bolǵan reabilitaciyalaw ilajlarınıń túrleri, formaları, kólemi, múddeti hám tártibiniń jıyındısı esaplanadı.Defektologiya - fizikalıq hám ruwxıy kemislikleri bolǵan shaxslar rawajlanıwınıń psixofizikalıq sıpatları, olardı tárbiyalaw, tárbiyalaw, oqıtıw nızamların úyreniwshi pánler sisteması. Defektologiya bir qatar arnawlı baǵdarlardı ózinde birlestiredi:

1. Oligofrenopedagogika - aqılı hálsiz shaxslardı rawajlandırıw tárbiyası;
2. Surdopedagogika - gereń-saqaw hám esitiw imkaniyatı kem shaxslar pedagogikası;
3. Logopediya – sóylew kemisliklerin dúzetiw;
4. Tiflopedagogika – kózi ázziler pedagogikasi;
5. Tiflosurdopedagogika – bir waqıttıń ózinde hám kózi ázzi, hám gereń-saqaw bolǵan shaxslardı tárbiyalaw, rawajlandırıw, adaptaciya hám reabilitaciyalaw bolıp esaplanadı.

Adaptiv dene tárbiyası - óziniń aldında bas maqset etip fizikalıq imkaniyatı sheklengen shaxslardı tek ǵana fizikalıq shınıǵıwlar hám fizioterapevtikalıq usıllar járdeminde emlew emes, al olardıń sociallasıwı esaplanǵan sociallıq fenomen esaplanadı. bir qansha jana túsiniklerden biri bolgan - adaptiv fizikalıq reakciya (tásir). Onıń mánisi sonnan ibarat, fizikalıq imkaniyatı sheklengen shaxslardıń hár qanday jumısı dawamında jumsaytuǵın fizikalıq kúshlerin jedellestiriw, qollap-quwatlaw hám qayta tiklew: miynet, bilim alıw, sport, sharshawdıń aldın alıw óziniń bos waqtın qızıqlı ótkeriw, densawlıqtı tiklew, ózine qarata talapshańlıq, "óz mútájliklerin qanaatlandırıw arqalı turmıslıq imkaniyatların arttırıw."Adaptiv fizikalıq reakciya (tásir) niń tiykarǵı ideyası sonnan ibarat, onda qatnasıp atırǵan shaxslarda shınıǵıw quralları, usılı hám formaların tolıq erkin tańlaw tiykarında ruwxıy qolaylıq hám qızıǵıwshılıqtı támiyinlewge qaratılǵan. Mayıplar sportı yamasa adaptiv sport óz aldına tómendegi maqsetlerdi qoyadı - fizikalıq imkaniyatları sheklengen insanlardıń joqarı dárejedegi sport sheberligi imkaniyatların qáliplestiriw hám olardıń áyne usı kórinistegi densawlıǵında kemshilikleri bar insanlar arasındaǵı hár qıylı jarıslarda eń joqarı nátiyjelerge erisiwine járdemlesiwOl ózinde úsh tiykarǵı bagdardı kórsetedi: para-olimpiada háreketleri, Arnawlı Olimpiada hám Pútkil jer júzilik gereń-soq oyınları ("Tınısh oyınlar").

Adaptiv sporttıń mazmunı sonnan ibarat, sport shınıǵıwları hám jarıslardıń ruwxıy tásiri mayıplar shaxsındaǵı fizikalıq, ruwxıy hám sociallıq ózgerislerdi kompensaciyalawda jeńillikler jaratadı; psixoemocional bekkemlikti, túskinlik (stress) jaǵdaylarında sociallıq áhmiyetin arttıradı. Sport shınıǵıwları dawamında joqarı dárejedegi fizikalıq háreketlerdi (júkleme) kóp qollanıw shaxs organizminde rezerv kúsh hám imkaniyatlardıń júzege keliwine, kommunikativlik belsendiliktiń artıwına tiykar jaratadı. ADT fizikalıq reabilitaciyadan sonıń menen parıqlanadı, ABShnıń mazmun-mánisinde hár qıylı sport oyınları hám rekreaciyalıq ilajlardıń bar ekenligi, imkaniyat dárejesinde sport shınıǵıwlarına kóplegen qatnasıwshılardıń - tek ǵana mayıplardı emes, al salamat insanlardı da tartıwdı maqset etip qoyadı. Sporttan ADTnıń parqı sonda, onda adaptaciyalıq-salamatlastırıwǵa baǵdarlanǵanlıǵı hám birinshi gezekte hár qıylı fizikalıq imkaniyatlarǵa ie bolǵan shaxslar arasında olardı birlestiretuǵın óz-ara túsinisiw, awızbirshilik, bir-birine ǵamxorlıq, óz-ara járdem hám doslıq qatnasıqların támiyinlewge qaratılǵan.

Juwmaq:

Adaptiv dene tárbiyası - mayıplar hám densawlıqtı saqlaw tarawındaǵı mayıplarǵa qatnas sociallıq siyasattı ámelge asırıw ushın mámlekettiń eń áhmietli institutın rawajlandırıw perspektivaların, sonday-aq, usı tarawdaǵı ilimiy izertlewlerdiń perspektivalı baǵdarların belgileydi.

Ádebiyatlar:

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrdagi “Nogironligi bo`lgan shaxslarni davlat tomonidan qo`llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish choratadbirlari to`g’risida” PF-5270-son farmoni 3b

2. O`zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to`g’risida”gi (yangi tahriri) qonuni. 8-17-b Abele, A., 'Physical Education and Education through Sport in Latvia', in: G. Klein & K. Hardman, Physical Education and Sport Education in the European Union, Paris, Editions Revue EP. S, (in press)2004. pp.86-91;

3. Arends, H., Sport Service Punt, unpublished Paper, November 2006.pp.54- 59; 4. Egger, K., 'Qualitat des Sportunterricht', Mobile, 20-04, 2001, pp. 1-7.

5. Аксенова, О.Е.Содержание организации адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: Учебнометодическое пособие / О.Е.Аксенова.- СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003.–с,14- 18

6. Шелков О.М. Коротков К.Г. Презентация российской спортивной науки. // Адаптивная физическая культура. №4 (44) 2010. с 55-56.

7. M.X.Mirjamolov “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport” (o’quv qollanma), Chirchiq-2020.

8. http://www.edu.uz–O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi sayti.

YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI MUSOBAQA SHAROITIDA BAHOLASH VA SAMARADORLIGINI ANIQLASH

Manas Bekmuratov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
Kuandikov Talǵat
1 kurs talabasi

Annotatsiya. Maqolada yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati va texnik-taktik tayyorgarligi o‘rganilgan. 12-13 yoshli futbolchilarning musobaqa davomida bajargan texnik-taktik harakatlari, darvozaga berilgan zarbalari va ularning samaradorligi aniqlangan. Musobaqa sharoitida texnik-taktik harakatlarni o‘rganish yo‘llari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, musobaqa faoliyati, texnik harakatlar, to‘p uzatishlar, harakatlar samaradorligi.

Аннотация. В статье исследуется соревновательная деятельность и технико-тактическая подготовка юных футболистов. Определяются технико-тактические действия игроков 12-13 лет, выполняемые ими во время соревнований, удары по воротам и их результативность. Выявлены пути изучения технико-тактических действий в условиях соревнований.

Ключевые слова: юные игроки, соревновательная деятельность, технические действия, передачи, эффективность движений.

Annotation: In this article,there researched about the competition activity and technical - tactical preparation of young of players. Technicaltactical activities of 12-13 year old football players during the competition, shots towards the goal and their effectiveness were identified. There are enlightened how to study technical and tactical activities in a competition.

Key words: Young players, competition, technical activities, ball passing, action efficiency

Yurtimiz sportini yuqori marralarga olib chiqish, jahon hamjamiyatida munosib o‘rinni egallash, sportchilarimizni har tomonlama tayyorgarliklarini oshirishda mamlakatimiz prezidenti va hukumatimiz tomonidan ko‘plab qaror va farmonlar chiqarilmoqda. Ushbu qaror va farmonlarni ijrosini ta’minlash borasida Respublikamizda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368–sonli farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3610–qarori mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasi, jumladan yurtimiz futboli va soha mutaxassislari uchun ulkan imkoniyatlarni yaratib berdi. Ushbu qaror va farmonlarni ijrosi o‘laroq yurtimiz sporti, ayniqsa futbolida istiqbolli o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda.

Viloyatlar va shaxdrlardagi umumta’lim maktablarda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, sportchilar tayyorlashning yangi samarali usullarini tadbiq etish hozirgi kunning dolzarb masalaga aylandi. Yosh sportchilar tizimini tayyorlashda va ularning jamiyatda muhim o‘rin tutishida bolalar maxsus sport maktablari, bolalar bilan sport ishlarini boshqaruvchi va bajaruvchi sport to‘garaklari katta ahamiyatga egadir.

Milliy terma jamoamizning natijalarini yaxshilash maqsadida chet ellik mutaxassislarni ham taklif qilinmoqda. U mutaxassis milliy terma jamoamizni natijalariga javobgardir biroq mamlakatimiz sportini, futbolimiz taraqqiyotini taqdiri albatta biz yoshlarga bog‘liqligicha qoladi. Amaliyotda yosh futbolchilarni tarbiyalashda yaxshi, tajribali murabbiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixalogik tayyorgarlik, fiziologik tayyorgarlik va nazariy tayyorgarlik larni bir-biridan ajratmagan xolda olib boradi.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi ular faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni yuqori saviyag olib chiqmasdan yosh futbolchilarni ushbu sport turiga moslashtirish mumkinmas albatta.

Tadqiqotning maqsadi: yosh futbolchilar musobaqa faoliyatini o‘rgangan holda ularning texnik-taktik harakatlari sonini va samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot obyekti va predmeti: yosh futbolchilarning musobaqa faoliyati va o‘tkaziladigan o‘yinlar.

Hozirgi zamon futbolida yosh futbolchilarni tayyorlash va ular mashg‘ulotlarini tashkil qilishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki bu sport zahiralarinitayyorlashdaengmuhim omilbo‘libhisoblanadi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash, ular mashg‘ulotlarin to‘g‘ri rejalashtirish, ko‘p yillik istiqbolli rejalar asosida tayyorlash bugungi zamon futbolining asosiy talablaridandir.

Bolalar, o‘smirlar sporti buyicha olib borilgan tadqiqotishlari, shu jumladan, futbol bo‘yicha bir nechta ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati,sport mashgulot (trenirovka) nazariyasi va uslubiyati o‘quv qo‘llanmalar va nizomlar tayyorlangan, ya’ni pedagogik vatibbiy-biologikyo‘nalishlarbuyichaishlar olib borilgan.

Ko‘plab olimlar texnik tayyorgarlik futbolda hozirgi zamon sport mashg‘ulotining eng muxim va dolzarb masaladir deb ta’kidlaganlar.

Futbolchilarda to‘pni olib yurish texnikasi qanchalik yuqori bulsa, shunchalik futbolchining jismoniy va ijodiy imkoniyatlari oshadi. Oqibatda futbolchilarning maxorati oshadiva u jamoaning yutuq qaerishish darajasini aniqlab beradi.

Lekin, xozirgi zamon futboli mutaxassislardan mahoratli futbolchilarning texnika-taktik imkoniyatlarini oshirishga asosiy e’tibor berishini talab qiladi.

Texnikani mikdori. Sportchi tomonidan o‘yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni, M.A.Godikning kuzatnshlari shuni ko‘rsatdtki, yuqori malakali futbolchilarning umum-jamoaviy TTX optimal miqdorlari 600-800 taga to‘g‘ri kelgan. Lekin bu ko‘rsatkich qanday raqib bilan o‘ynayotganligiga qarab o‘zgarishi mumkin. Masalan kuchliroq jamoaga qarshi o‘ynalsa, bu ko‘rsatkich o‘zo‘zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o‘yin tizginini o‘z qo‘liga olinadi, katta tashabbusga erishish yo‘li bilan to‘p bilan muomila qilish vaqti ko‘payadi va o‘z-o‘zidan ITTX miqdoriy ko‘rsatkichlari o‘sishi tabiiy. Aksincha, o‘ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushishganda aksari xollarda tashabbus boy beriladi, to‘p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va ITTX mikdoriy ko‘rsatkichlari pasayib 400-500 ITTX tashkil qilish mumkin.

Musobaqa faoliyati vaqtida futbolchilarni TTX miqdori va samaradorligini baholash uchun telefon yoki diktafondan foydalangan xolda qo‘yidagi texnik harakatlar yozib olinadi:

to‘p uzatishlar (qisqa, o‘rta va uzoq masofaga);
to‘pni olib yurish;
to‘pga ilgari ega bo‘lish;
raqibni aldab o‘tish;
bosh bilan o‘ynash;
bosh bilan zarba berish;
oyek bilan zarba berish;
standart vaziyatlarni bajarish

So‘ngra olingan malumotlarni maxsus jadvalga xar bir futbolchiga tegishli bo‘lgan kataklarga tushurishadi.

Bu yerda shuni takidlash joizki, turli chiziq (himoya, yarim himoya, hujum) o‘yinchilariga optimal samaradorlik koeffitsiyenti turlicha bo‘ladi. Himoya chizig‘idagi o‘yinchilarni meyoriy koeffitsiyenti bu 0,85 % ni tashkil etish kerak.

Yarim himoyachilardan bu ko‘rsatkich 0,75 % dan 0,85 % gacha tashkil qlishi mumkin. Hujumchilarda esa 0,68 dan 0,75 gacha tashkil qilishi mumkin. Bu tafovutlarni qo‘yidagicha tariflash mumkun. Himoyachilar ko‘pgina TTX o‘z darvozalari yaqinida bajarishadi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko‘rsatishadi aksincha hujumchilarni raqibning darvoza yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemalol to‘p bilan hujumchilarga yo‘l qo‘yilmasligi bilan izohlanadi. Hujumchilarga to‘pni olib yurish, raqibni aldash, to‘p uzatish (ayniksa oldinga) harakatlari qiyinroq bo‘ladi.

Xulosa: Biz tadqiqotimizni Toshkent shahrida joylashgan “Magik football” jamoasida olib bordik. Kuzatishlar davomida 8 ta o‘yin nazorat qilindi. Nazorat qilishda yosh futbolchilar tomonidan bajariladigan turli texniktaktik harakatlar kuzatildi va natijalar qayd qilib borildi.

Yosh futbolchilar tomonidan bajarilgan TTX larni natijalari ko‘rsatib o‘tilgan. Natijalarni tahlil qilib o‘tiladigan bo‘lsa, quyidagilarni aytib o‘tish mumkun. Futbolchilar o‘rtacha o‘yin davomida 483 ta texnik-taktik harakatni amalga oshirishdi. Bu texnik-taktik harakatlarni 295 tasi samarali yakun topdi va 188 ta texnik-taktik harakat samarasiz yakun bo‘ldi. Umumiy samaradorlik koeffitsiyenti 0.61% ni tashkil qilgan.

Adabiyotlar:

1. A.I.Talipjanov “Futbol texnikasi” Toshkent 2010y.
2. I.A. Koshbaxtiev “Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro’li va axamiyati” Toshkent 2015y.
3. R.A.Akramov “Zamonaviy futbol asoslari” Toshkent 2012 y.
4. Javlonbek Abduqaxor o‘g‘li Zulxaydarov. Futbolchilarni tayyorlash jarayonidagi musobaqalar faoliyati ko‘rsatkichlarini taxlil qilishning axamiyati 2022. 764-770.

MAXSUS MASHQLAR ASOSIDA MALAKALI MINI-FUTBOL JAMOALARINI TAKTIK TAYYORLASH.

Manas Bekmuratov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi

Kuandikov Talǵat

1 kurs talabasi

Annotatsiya: Maxsus mashqlar asosida malakali mini-futbol jamoalarini taktik tayyorlash: muammoning holati va uni hal qilish istiqbollari. Zamonaviy mini-futboldagi raqobatbardosh faoliyat uchun o‘yin tezligini oshirish tendentsiyalari xarakterlidir, bu har bir futbolchining harakatlarida passiv fazalarni minimal darajaga tushirishda namoyon bo‘ladi.

Kalit so‘zlar: texnik va taktik tayyorgarlik, mini-futbol, maxsus mashqlar.

Аннотация: Тактическая подготовка квалифицированных команд по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения. Для современной конкурентной деятельности в мини-футболе характерны тенденции к повышению скорости игры, что проявляется в сведении к минимуму пассивных фаз в действиях каждого футболиста.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, мини-футбол, специальные упражнения.

Annotation: Tactical training of qualified mini-football teams based on special exercises: the state of the problem and prospects for its solution. For competitive activity in modern mini-football, trends in increasing the speed of play are characteristic, manifested in the minimization of passive phases in the actions of each player.

Key words: technical and tactical training, mini-futbol, special exercises.

Zamonaviy mini-futboldagi raqobatbardosh faoliyat uchun o‘yin tezligini oshirish tendentsiyalari xarakterlidir, bu har bir futbolchining harakatlarida passiv fazalarni minimal darajaga tushirishda namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, hujum va himoyada guruh va jamoaviy taktik harakatlarning murakkabligi oshadi, raqib darvozalariga zarbalar soni ko‘payadi. O‘yin vaziyatlarining xilma-xilligi va dinamikasi, taktik qarorlarni qabul qilish uchun ma’lumotlarning etishmasligi, o‘yin harakatlarini bajarish sharoitlarining fazoviy-vaqt cheklovlari ularni idrok etish va tan olishda, guruh va jamoaviy taktik muammolarni hal qilishda individual harakatlarni muvofiqlashtirishda qiyinchiliklar tug‘diradi.

Ushbu tendentsiyalar mini-futbolning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, har kuni sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligiga tobora yuqori talablarni qo‘yadi.

Mini-futbolda raqobatbardosh faoliyat sharoitlarining ekstremalligi, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni idrok etish, qaror qabul qilish va amalga oshirish qiyinligi bilan belgilanadi, chunki ularning xilma-xilligi, vaziyatlarning doimiy o‘zgarishi, qoidalar, ma’lumotlarning murakkabligi va etishmasligi bilan belgilanadigan fazoviy va vaqtinchalik cheklovlar. Shu bilan birga, raqobat sharoitlarining ekstremalligi raqib tomonidan ataylab kuchaytiriladi. Bularning barchasi turli xil o‘yin vaziyatlarini baholashni ham, ularning yakuniy sport natijalariga ta’sirini ham qiyinlashtiradi.Bunday sharoitda texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga, o‘yin harakatlarining uyg‘unligiga, o‘yinchilarning bir-birini tushunish va yagona taktik muammoni hal qilishda kuchlarini birlashtirish qobiliyatiga talablar sezilarli darajada oshdi. Shu bilan birga, mutaxassislar va murabbiylar tomonidan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish muammosini hal qilish mini-futbolda sport tayyorgarligining ushbu yo‘nalishini ilmiy-uslubiy qo‘llab-quvvatlashning etarli emasligi bilan to‘sqinlik qilmoqda.

Mini-futbol sport turi sifatida respublikamizda nisbatan yaqinda paydo bo‘ldi, shuning uchun ushbu turdagi raqobatbardosh faoliyatda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi masalalari oz sonli mahalliy va xorijiy ilmiy tadqiqotlar mavzusi bo‘ldi.

Texnik va taktik tayyorgarlikda o‘yin mashqlarini samarali qo‘llashning tashkiliy va uslubiy asoslari ilmiy va uslubiy adabiyotlarda faqat futbolga nisbatan ko‘rib chiqilgan. Mini-futbolda bunday ishlar topilmadi. Ma’lumki, sport o‘yinlarida malakali sportchilarni texnik va taktik jihatdan takomillashtirishning asosiy usuli bu mashqlarni bajarish uchun yaxlit o‘yin usulidan foydalanish bo‘lib, bu davomida faoliyat davomida ko‘plab o‘yin harakatlarini sifatli o‘zlashtirish uchun sharoit yaratadi raqobat sharoitlariga imkon qadar yaqin bo‘lgan turli xil o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlari. Sport o‘yinlarida texnik va taktik mahoratni takomillashtirish qarama-qarshilik omilining mavjudligi bilan chambarchas bog‘liq. Sport o‘yinlarida, shu jumladan mini-futbolda ham o‘yinchi jamoadagi sheriklar bilan eng yaqin hamkorlikda va raqibning faol qarshiligi bilan yuqori raqobatbardosh natijaga erishadi.

O‘yin mashqlarini bajarish jarayonida o‘yinchilarning texnik va taktik mahoratining shakllanishi yaxlitlik bilan tavsiflanadi, sheriklarning o‘zaro ta’siri va raqibning qarshiligi bilan belgilanadigan o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lgan makon-vaqt uzluksizligida, shuningdek, o‘yin funktsiyasi va o‘yinchilarning rolini ta’kidlab, o‘yin qarama-qarshiligi shartlari bilan amalga oshiriladi.

Umuman olganda, tadqiqot muammosi va pedagogik amaliyotning holati bo‘yicha davlat me’yoriy hujjatlari, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish qarama-qarshiliklar mavjudligini ko‘rsatadi:

- ijtimoiy darajada-sportchilarning xalqaro sport maydonida minifutbolda yuqori raqobatbardosh natijalarga erishish zarurati va bu muammoni hal qilish uchun ularning texnik va taktik tayyorgarligi darajasi etarli emasligi o‘rtasida;

- amaliy darajada-mini-futbol bo‘yicha malakali sport jamoalarining texnik va taktik tayyorgarligi darajasini oshirish zarurati va pedagogik amaliyotda an’anaviy ravishda qo‘llaniladigan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish vositalari va usullarining nisbatan yaroqsizligi o‘rtasida;

- ilmiy va uslubiy darajada-mini-futbol bo‘yicha malakali sport jamoalarining texnik va taktik harakatlarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarning yuqori didaktik salohiyati va ularni o‘quv jarayonida qo‘llashning nazariy va uslubiy asoslarining etarli darajada ilmiy ishlab chiqilmaganligi o‘rtasida.

Ushbu qarama-qarshiliklarning mazmunini hisobga olgan holda, biz tadqiqot muammosini shakllantirdik, uning mohiyati quyidagicha: maxsus mashqlarni qo‘llash asosida mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalarni texnik va taktik tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishning nazariy va tashkiliy-uslubiy asoslari qanday.

Ushbu muammoning mazmuniga muvofiq, uni hal qilishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bu guruh va jamoaviy taktik harakatlarning samaradorligi va samaradorligini oshirishni ta’minlaydigan o‘yin mashqlaridan foydalanish asosida mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalarni texnik va taktik tayyorlashning innovatsion metodologiyasini ishlab chiqish va ilmiy asoslashdir.

Buning uchun zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish va mini-futbolda texnik-taktik tayyorgarlik sohasidagi ilg‘or pedagogik tajriba asosida quyidagilar zarur:

-zamonaviy mini-futbolda individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlarni aniqlash va tizimlashtirish;

- ushbu taktik harakatlar tomonidan futbolchilarning taktik qobiliyatlari va bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalariga qo‘yiladigan talablarni aniqlash;

- futbolchilarning taktik qobiliyatlari, bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalarini o‘lchash va baholash uchun diagnostika vositalarini ishlab chiqish;

-mini-futbolchilarning taktik tayyorgarligi oshgani sayin murakkablashib borayotgan taktik harakatlarni amalga oshirish uchun sharoitlarni modellashtiradigan maxsus mashqlar majmualarini ishlab chiqish va ularni mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llashning tashkiliy va uslubiy xususiyatlarini aniqlash.

Bu mini-futbolda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasini mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalar futbolchilarining taktik qobiliyatlari, bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalarining model xususiyatlari, futbolchilarning taktik qobiliyatlari, taktik bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalarini o‘lchash va baholash usullari to‘g‘risida yangi bilimlar bilan boyitadi. jarayon samaradorligini oshirishning nazariy va tashkiliy-uslubiy asoslari maxsus mashqlardan foydalanish asosida mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalarni texnik-taktik tayyorlash.

Murabbiylarning ushbu bilimlarga yo‘naltirilganligi futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi darajasini oshiradi, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, vaziyat usuli asosida o‘quv jarayonining mazmuniga maxsus mashqlarni kiritish orqali individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlar sifatini yaxshilaydi va shu bilan malakali mini-futbol jamoalarining raqobatbardosh faoliyati samaradorligi va samaradorligi ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi.

Xulosa. Mini-futbol sport turi sifatida respublikamizda nisbatan yaqinda paydo bo‘ldi, shuning uchun ushbu turdagi raqobatbardosh faoliyatda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi masalalari oz sonli mahalliy va xorijiy ilmiy tadqiqotlar mavzusi bo‘ldi.

Bu mini-futbolda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasini mini-futbol bo‘yicha malakali jamoalar futbolchilarining taktik qobiliyatlari, bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalarining model xususiyatlari, futbolchilarning taktik qobiliyatlari, taktik bilimlari, ko‘nikmalari va ko‘nikmalarini o‘lchash va baholash usullari to‘g‘risida yangi bilimlar bilan boyitadi.

Adabiyotlar:

1. A.I.Talipjanov “Futbol texnikasi” Toshkent 2010y.
2. I.A. Koshbaxtiev “Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro’li va axamiyati” Toshkent 2015y.
3. R.A.Akramov “Zamonaviy futbol asoslari” Toshkent 2012 y.
4. Javlonbek Abduqaxor o‘g‘li Zulxaydarov. Futbolchilarni tayyorlash jarayonidagi musobaqalar faoliyati ko‘rsatkichlarini taxlil qilishning axamiyati 2022. 764-770.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING TARIXIY VA ILMIY MANBALARDAGI TALQINI

R.T.Atajanov
O‘zDJTSU Nukus filiali assistenti
O.Sarsenbayev Sh.Genjebekova, N.Xojabaev
O‘zDJTSU Nukus filiali talabalari

Kalit so‘lar: har bir sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchisi va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining bilimi, saviyasi va pedagogik mahoratini rivojlantiradi.

Ключевые слова: развивает знания, уровень и педагогическое мастерство тренера-преподавателя и преподавателя физической культуры по каждому виду спорта.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, mamlakatimizni xalqaro sport maydonlarida dunyoga tanitish, jismoniy tarbiya va sport inshootlarini barpo qilish, mavjudlarini ta’mirlash bugungi kunda davlatimiz siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biriga aylandi.

Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyevning hamda Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirish to‘g‘risidagi qaror va farmonlarda ham sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va tag‘ib qilish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Manbalarda ta’kidlanganidek sog‘lom turmush tarzi-inson umrini qisqartirishga olib keluvchi kasallik va boshqa sabablarning oldini olishga qaratilgan harakatlardan va inson umrini uzaytirishga qaratilgan hayot tarzidir. Boshqacha aytganda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bevosita sog‘lom avlodni tarbiyalash bilan bevosita bog‘liq. Sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasi tarxiy, ilmiy va adabiy manbalarda o‘z aksini topgan.

Jumladan zardushtiylikning muqaddas kitobi bo‘lgan “Avesto”da yer, havo, olov, suv muqaddas hisoblangan. Bu kitobda shaxsni ma’naviy va jismoniy tarbiyalshning negizi bo‘lgan ezgu fikr, ezgu so‘z va ezgu amal g‘oyasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ezgu so‘z – asosida xushmuomilalik, ahdni buzmaslik, tijorat ishlarida o‘zaro kelishuvga rioya qilish, halollik, to‘g‘rilik, kek saqlamaslik kabi mezonlar mavjud.

Ezgu fikr – ezgu so‘z hayotda insonlar bilan insonlarning tabiatiga, qabilasiga, yerga bo‘lgan munosabatlarda ko‘zga tashlanadi. Davlatning barqarorligi, el-yurtning farovonligi podshohning adolatparvarligiga, haqiqatgo‘yligiga va ma’rifatparvarligiga bog‘liq. Bu kitobda sog‘lom turmush tarsi, sanitariya va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish bilan bog‘liq jihatlar o‘z ifodasini topgan. Shuningdek zardushtiylikda suv saqlanadigan idishlar, ariq va ko‘llarga turli xil chiqindilarni va nopok narsalarni tashlamaslik alohida ta’kidlangan. Kitobda bola tarbiyasiga, ayol kishini salomatligini asrash,

xotinqizlarni huquqiy manfaatlarini himoya qilish, xomilador ayollarga e’tibor qaratish masalalari o‘z ifodasini topgan.

Insonning ma’naviy va jismoniy kamoloti haqida islom dining muqadd as kitobi “Qur’oni Karim” va hadisi shariflarda e’tiborga molik fikrlar bildirilgan. Jumladan hadislarda turli kasalliklarni kelib chiqish sabablari ularning davolash yo‘llari, oldini olish chora tadbirlari bayon etilgan. Shu bilan birga sog‘lom turmush tarziga zid bo‘lgan ichkilikbozlik, zino, palapartish turmush kechirishga qarshi kurashish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, sog‘lom farzandlarni dunyoga keltirish va tarbiyash, to‘g‘ri ovqatlanish kabi hadislar hozirgi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Hadislarda shaxsiy gigiena talablaridan biri organizmni toza ozoda saqlash, tahoratli yurish kabi masalar ham bayon qilingan. Tozalik, ozodalik tibbiy nuqtaiy nazardan ham, diniy nuqtaiy nazardan ham, shaxsni shakllantirishga xizmat qiladigan xususiyat hisoblanadi.

Muhammad payg‘ambarimiz, Imom Ismoil al-Buxoriy, At-Termiziy va boshqa uhaddislarning hadislarida xalqni ma’naviy poklikka, iymon e’tiqodga davat etilgan.

Kaykovusning “Qobusnoma” asarida inson salomatligining asosiy sabablaridan biri ovqatlanish madaniyatiga rioya etishdir. Nafsni tiyish, o‘z vaqtida ovqatlanish, bu jarayonda erkin, ochiq chehra bilan, taomga, nisbatan hurmat bilan munosabatda bo‘lish salomatlik garovi ekanligi alohida ta’kidlangan.

Abu Rayhon Beruniyning fikricha, bola sog‘lom tug‘lishi uchun onani e’zozlash, unga g‘amxo‘rlik, og‘ir mehnatdan asrash, yaxshi ovqatlantirish lozim, degan.

Sharq tabobati ilmiga munosib hissa qo‘shgan Abu Bakr Ar-Roziyning asarlarida o‘z faoliyati davomida yeti yuzdan ortiq kasalliklarni kelib chiqish sabablarni davolash va oldini olish yo‘llarini aniqlagan.

Abu Ali Ibn Sino asarlarida jismoniy mashqlar, me’yoriy uyqu, toza havo badanning pokizaligi ko‘plab xastaliklarni oldini olishda muhim vosita ekanligi aytilgan. Ibn Sino bolalarni chiniqtirish haqida to‘xtalib uni yoshlik chog‘idan boshlash kerakligi bola uxlab yotgan xonaning o‘rtacha haroratini, tozalikni saqlash, pokizalikka rioya qilish xonani shamollatib turish lozimligiga e’tiborni qaratgan.

Yusuf Xos Hojib o‘zining “Qutadug‘u bilik” asarida sog‘lom turmush tarzi masalalariga atroflicha to‘xtalgan. Jumladan asarda inson qachonki sog‘ salomat bo‘lsa, unga davlat ham, baxt-saodat ham, hayot ham go‘zal bo‘lishini, aksincha bo‘lsa yashashdan maqsad qolmasligi, shuning uchun salomatlikni ko‘z qorachig‘idek asrash, hayotdan zavqlanib yashash lozimligiga davat etiladi.

Sohibqiron Amir Temur bobomiz “Temur tuzuklarida” uzoq mamlakatlarga yurishlar qilganda, davlat ishi boshqaruvida, do‘st tanlashda asilzoda, amirzoda nasl nasabi pok bo‘lgan yigitlarni tanlab olgan, ularga ishongan va tayangan. Sohibqironning fikricha “… asli toza kishi xatoliklarga yo‘l qo‘ymaydi, badasil esa vafo qilmaydi” U davlatning boshqarishda asosiy taynach hisoblangan vazirlarni tanlashda 4 ta sifatga e’tibor bergan: (1-asillik, toza nasllik; 2-aql – farosatlilik; 3-spohu raiyat ahvolidan xabardorik, ularga nisbatan xushmuomilada bo‘lishlik; 4 -sabr-chidamlilik va tinchleksevarlik)

Bunday misollarni ko‘plab keltirish mumkin. Asosiy maqsad esa sog‘lom turmush tarzi bayon etilgan tarixiy, ilmiy va adabiy manbalardagi ushbu g‘oyalardan dars va darsdan tashqari tarbiyaviy tadbirlarda foydalanish har bir sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchisi va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining bilimi, saviyasi va pedagogik mahoratiga bog‘liq.

Adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. Ita-press. T.-2014.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005.
3. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubiyati. / 2018 yil.
4. Savatyugin O.M., G‘aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. // Sport pedagogic mahoratini oshirish (Badminton) / 2017 yil
5. Q.T. Mamutov, R.T. Atajanov. *badminton. (O‘quv qo‘llanma).* Nukus; «ILIMPAZ» baspası, 2022.

DZYUDO BOYINSHA TEXNIKALIQ USILLARDI KLASSIFIKACIYALAW.

B. Qadirbaev
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti
Nókis filialí assistenti

Annataciya -trener-pedagog hám de gúres sırların úyrenip atırǵan sportshı aldında TTTni (texnikalıq-taktik tayarlıq) nátiyjeli joybarlaw hám de sport sheberligi ósiw dinamikasın baqlaw hám analiz etiw, sonıń menen birge, sport shınıǵıwlarına ónimli ózgertiwler kirgiziw maqsetinde TTT qásiyetlerine sistemalı tiykarda ataq beriw zárúrshiligi payda boladı.

Annotation - the trainer-pedagogue will analyze the dynamics of improvement of the technical and tactical preparation of the athlete and monitor the dynamics of improvement of the athletic skills , and at the same time will introduce useful changes in the sports equipment to ensure systematic recognition of the achievements of the athlete.

Tayanish sózler informaciya, analiz, texnikalıq-taktik, ósiw dinamikası, processi, evristik.

Support words: information, analysis, technical-tactical, growth dynamics, process, heuristic.

Sport gúresi sport iskerliginiń sonday túrleri taypasına kirediki, bunda tabıs tiykarlanıp bolmasa da kóbirek texnikalıq háreketlerge, túrme-túr texnikalıq háreketlerdi biliwge, qoyılǵan sport maqsetlerin nátiyjeli sheshiwdiń eń maqul túsetuǵın taktik hám strategiyalıq jolların tańlap ámelge asıra alıwǵa baylanıslı boladı.

Bunda trener-pedagog hám de gúres sırların úyreneip atırǵan sportshı aldında TTTni (texnikalıq-taktik tayarlıq) nátiyjeli joybarlaw hám de sport sheberligi ósiw dinamikasın baqlaw hám analiz etiw, sonıń menen birge, sport shınıǵıwlarına ónimli ózgertiwler kirgiziw maqsetinde TTT qásiyetlerine sistemalı tiykarda ataq beriw zárúrshiligi payda boladı.

Sport gúresiniń kóplegen qánigeleri pikrine qaraǵanda, TTT búgingi kunge shekem mashqalalı máseleliginshe qalıp atır, sol sebepli de THni kóp muǵdarda qollaytuǵın gúresshеńlar, qullası, «texnikachilar» barǵan sayin azayıp barayotir.

TTTni bahalaw sisteması hám de joqarıda kórsetilgen wazıypalardı orınlaw jolında olardı qóllaw usıllarınıń islep shıǵilıwı sportshılar TTT dárejeleri shegaraların muǵdarlıq tegislew hám de sport tayınlıǵı pedagogikalıq procesine zárúrli pikirler kirgiziw ushın múmkinshilik beredi.

Házirgi waqıtta gúresshiler tayınlıǵın bahalaw tiykarlanıp jarıs iskerligi processinde yamasa qadaǵalaw belllesiwler nátiyjelerine kóre ámelge asırıladı. Bunda kóbinese gúresshеń tayınlıǵınıń bahası retinde jarısta iyelengen orın yamasa qadaǵalaw belleshuw nátiyjeleri esapqa alınadı.

Joqarıda kórsetilgen nátiyjeler qolǵa kiritilgeninen keyin trener-pedagog hám sportshı intuitiv túrde aldında turǵan jarıstıń qásiyetlerin modellastirip, málim dárejede arnawlı bir sportshılar menen bolajaq bellesiılerdin nátiyjelerin (tiykarlanıp evristik usıl menen) boljaw etip, sport tayınlıǵı pedagogikalıq procesine qanday da ózgertiwler kirita baslaydılar.

Bunda, tiykarlanıp, aytılǵan informaciya analiz etiledi, arnawlı bir muǵdarlıq kórsetkishler, olardıń bahaları berilmaydi.

Mısal jol menende sonday informaciyaǵa shaqırıq etemiz: trener-pedagog múmkinshiligıy qarsilaslardiń jarıs iskerligin óz usılları járdeminde bahalab qo'rgaw, shákirtine shama menen tómendegishe informaciya beredi: A gúresshеń parterde jaqsı isleydi, bukip turıp túbirriw hám uzatılǵan ayaq sanın ters tárepden ustap awdarıp atıwdı, dáslepki turıwda eki ayaqtan alıw menen baylanıslı usıllardı atqaradı, ásirese, juwmaqlawshı dáwirdi jaqsı ámelge asıradı.

Tayarlıqtıń ámeldegi dárejesine tiyisli bunday maǵlıwmatlar yamasa modeller bar eken, raxiptiń kúshli táreplerin engish ushın qanday da juwap ilajların kóriw, onıń bos táreplerinen paydalanıp, bellashuvni yutib shıǵıwǵa háreket qılıw kerek.

Biraq TTT muǵdarlıq kórsetkishleriniń, TTT dárejeleri muǵdarlıq bahala -rining joq ekenligi pedagogikalıq tahrirlar natiyjeliligin talay túsiredi, gúresshеń-larning túrli basqıshlar dağı tayınlıǵı programmasın baqlawǵa járdem beredi.

Sport tayınlıǵı ámeliyatına sistemalı jantasıwdıń qollanıw etiliwi sport gúresinde sportshılar tayınlıǵınıń túrli basqıshlarında TTT kórsetkishleri muǵdarlıq bahaları sistemasın islep shıǵıw hám de qóllaw ushın sharayat jaratadı. TTTning bólek kórsetkishleri kóp qánigeler tárepinen aytılǵan, olar klassifikaciyalanǵan (B. N. Shustin), olardı qóllawdıń túrli baǵdarları belgilep berilgen. Bul maǵlıwmatlardıń hámmesi TTT kórsetkishleri sistemasınıń islep shıǵilıwın talap etedi, busiz sport shınıǵıwlarınıń túrli basqıshların nátiyjeli tárzde qadaǵalaw etip bolmaydı, sport tabısların boljaw

usılların islep shıǵıw, programmalıq tayarlıqtıń maqsetli wazıypaların qoyıw múmkin emes. TTT kórsetkishi sportshılar tayınlıǵınıń ulıwma bahalanishi tarki-biga kiretuǵın taktik-texnikalıq tayınlıǵı qásiyetleriniń muǵdarlıq ańlatpası bolıp tabıladı. Bunda eń kúshli sportshılar, Olimpiada oyınları, jáhán chempionleriniń kórsetkishleri úlgili «chempion modeli» taypasına kiredi.

Ayırım kórsetkishlerdiń muǵdarlıq ańlatpaların tiykarǵı dep qabıl etip, sportshı yamasa jámááttiń taktik-texnikalıq tayınlıǵı dárejesin, sonıń menen birge, sport tayınlıǵı pedagogikalıq procesiniń sapası hám dinamikasın bahalaw múmkin.

Texnikalıq-taktik tayarlıq dárejesi degende, TTT kórsetkishleri jıyın -disining soǵan muwapıq tiykarǵı kórsetkishler jıyındısı menen salıstırıwlanıwına tayanuvchi salıstırmalı xarakteristika túsiniledi. Gúressheńlar texnikalıq tayınlıǵınıń bunday kolemi hám hár túrliligi olarǵa bellashuv dawamında raxipler tayınlıǵına qaray húјim háreketlerin qóllawǵa járdem beredi.

Usıllardıń túrli gruppalarınan kóp húјim variantların tabıslı qollap atırǵan raxipke qarsı qorǵawlanıw júdá qıyın hám de olarda húјim natiyjeliligi joqarı boladı.

Húјim natiyjeliligi boyınsha : koefficiyent 0, 60 qa teń. Bul minimal koefficiyent bolıp, kúshli gúressheńlar ádetde odan kóp nátiyjege erisedi.

ÁDEBIYATLAR.

1. Kim Yu.S., Yugay L.P. Основая дзюдо. T.2005.
2. Ilov.A.N., Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
3. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA 2013
4. Tastanov N.A. – “Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
5. Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. – “Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo‘yicha)” Darslik . T., 2017 qo‘llanma. T., 2018.

БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

И.Алланазаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали ассистенти

Аннотация. Мақолада ёш боксчилар машғулотларини ташкил қилишда юзага келаётган муаммоларни ўрганиб бориш асосида тайёргарлик ишларини режалаштириш масалалари таҳлил қилинган ҳамда мусобақа самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.

Калит сўзлар: бокс, машғулот, мусобақа, ҳужум, зарба, техника, тактика, маҳорат, самарадорлик.

Annotation. The article analyzes the issues of training planning on the basis of studying the problems that arise when organizing training for young boxers, and also examines the issues of improving the effectiveness of training.

Key words: boxing, training, competition, attack, strike, technique, tactics, skill, efficiency.

Ўзбекистон мустақиллик йилларида халқаро олимпия ҳаракатининг фаол аъзосига айланди ва Олимпия ўйинларида муваффақият билан қатнашиб келмоқда. Хусусан, бокс спорт тури янада рақобатбардош, кескин ва универсал тус олмоқда, шу сабабли юқори малакали боксчиларнинг тайёргарлигига қўйиладиган талаблар кескин ортиб бормоқда.

Бунда қарши ҳужумлардан фойдаланишнинг ортиши, тўсиқли вазиятларда ҳужумлар сонининг камайиши ҳолатлари пайдо бўлмоқда. Буни экстремал шароитларда ҳаракатларни назорат қилишнинг ёмонлашиши, таваккалчиликка мойиллик билан тушунтириш мумкин. Чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда боксчиларнинг ҳужум ва ҳимоя – жавоб ҳаракатлари натижавийлиги анча камаяди. Шу билан бирга, тўсиқли ва тўсиқсиз вазиятларда алоҳида тактик тавсифларга эга жангларни олиб бориш ҳажмларидан ишончли фарқлар аниқланмади.

Мусобақа фаолиятининг муваффақиятини белгилаб берувчи асосий техник ҳаракатлар ҳужумлар, ҳимоялар ва жавоблар ҳамда қарши ҳужумлар чалғитувчи омиллар билан кечадиган вазиятларда техник ҳаракатлар ҳажми ва натижавийлигини ҳам пасайиши кузатилади. Техник ҳаракатлар ишончлилигини ошириш учун юқори малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга нисбатан қаршилик ҳиссини тарбиялаш зарурлиги тадқиқотлар жараёнида аниқланган.Замонавий

бокснинг ривожланиши, беллашувларни олиб бориш ва мусобақаларни ўтказиш қоидаларини ўзгаришлари ҳамда ғолибларни аниқлашнинг мусобақалар барқарорлигига эришишни қийинлаштирадиган узоқ муддатлилиги ва кўп босқичлилиги билан тавсифланади.Шу туфайли, спорт маҳоратининг мустаҳкамлигини оширишнинг муҳим захираларидан бири – кўп босқичли мусобақаларда беллашувни олиб боришнинг хусусиятларини ва ихтисослаштирилган фаолиятнинг самарадорлигини лимитловчи омилларни аниқлаш ҳисобланади. Шу билан бирга, бир қатор муаллифларнинг фикрига кўра, техник-тактик тайёргарлик – спортчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўпроқ даражада унинг имкониятларини белгилайди.

Боксда усулларни бажаришнинг техникаси ва тактикасини ўргатиш ва такомиллаштириш усулини ўрганиш ва илмий асослашга кўп сонли муаллифларнинг ишлари бағишланган.Лекин, ушбу ишларда ва бокс бўйича замонавий дарсликларда, мусобақаларнинг янги шартларида боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг тактик тавсифларига бағишланган маълумотлар кам учрайди.Мавжуд маълумотлар бир қатор қарама-қаршиликларга эга бўлиб, шу туфайли ҳам, замонавий бокснинг назарияси ва амалиётини қониқтира олмайди. Мавжуд муаммо, ўргатиш ва такомиллаштиришни ташкил қилиш пайтида ҳисобга олиниши зарур бўлган тактик ҳаракат амалларининг турли вариантларининг кўп қирралиги билан мураккаблаштиради.Махсус адабиётларни таҳлил қилиш натижасида, тактик ҳаракатларнинг миқдорий параметрларига нисбатан конкрет тадқиқотлар ва тавсиялар йўқлиги аниқланган бўлиб, бу, мусобақа олди тайёргарлигининг асосий воситаларидан бири бўлган –мусобақа фаолиятини моделлаштириш имкониятини чегаралайди.

Бунинг барчаси, юқорида баён қилинган, боксчилар жангининг тактик манерасини белгилайдиган муаммоларни ўрганиш ва таҳлил қилишнинг долзарблигини кўрсатади. Оғир ваздаги боксчиларда кўпчилик жанговар усулларни бажариш техникасининг баҳолари енгил вазндагила ёки ўрта вазндагиларникига нисбатан паст. Масалан, бешта кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, пастдан чап қўл билан бошга зарба бериш, маневр ва тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатлар) улар ё енгил вазндагилардан, ёки ўртача вазндагилардан пастроқ ларажада, олтита кўрсаткичлар (чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан ёнбошдан бошга зарба бериш, шўнғиш, эгилиб чап бериш билан ҳимояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланилаётган усулларнинг хилма хиллиги) бўйича эса – улар, иккала тоифадаги боксчилардан паст даражада (фарқлар статистик ишонарли).

Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришни оғир вазндагилар бошқа вазн тоифадаги спортчиларга кўра яхши бажарадилар. Бу, мазкур зарба кўпчилик оғир вазндагилар учун “қурол” ҳисобланиши билан тушунтирилади ва кўпчилик беллашувларнинг тақдири шу зарбага боғлиқ, шу туфайли, улар ушбу зарбани бериш техникасини такомиллаштириш учун кўп вақт сарфлайдилар.Қолган усулларни бажариш техникаси, бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникидан фарқ қилмайди.

Шунга ҳам эътибор бериш лозимки, кўпчилик ҳолатларда, техника жиҳатидан энг мураккаб бажариладиган усулларнинг баҳоларида унча катта бўлмаган фарқ кузатилади. Бу, масалан, бажариш техникаси бўйича бошга зарба бериш техникасига нисбатан мураккаб ҳисобланган танага зарба беришга тааллуқлидир. Худди шунинг ўзини, бошқа турдаги ҳимояланишга нисбатан мураккаб ҳисобланган – шўнғишлар ва эгилиб қочишлар тўғрисида ҳам айтса бўлади.

Ҳаракатланишлар каби муҳим техник усулни оғир вазнли боксчилар томонидан паст даражада бажарилишини ҳам айтиш лозим. Боксчининг ҳаракатчанлиги кўп ҳолларда ушбу усулга боғлиқ, демак оғир вазнли боксчилар учун айниқса муҳим бўлган рақиб зарбаларига камроқ учрайди.Олинган фактлар, тренерлар ўртасида амалга оширилган сўров натижалари билан билвосита тасдиқланади, улар, оғир вазндагилар кўпинча жангни олиб боришнинг анча бир хилдалиги билан фарқ қилишади ва нокаут ва узлуксиш босим кўрсатиш тактикасини устун кўришади. Умуман, боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини тадқиқ қилиш, уни енгил ва ўрта вазн боксчилариникига нисбатан, оғир вазндагиларда анча паст даражада эканлиги тўғрисида далолат беради.Мазкур хулосалар бокс спорт турини ривожлантиришда мавжуд ва юзага келаётган муаммоларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ёш боксчиларнинг тайёргарлигини ташкил қилишда ўз самарасини беради.

Адабиятлар

1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018 yil. 372 bet.
2. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov. "Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish". Darslik, 2020 yil. 593 bet.
3. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturiva metodik tavsiyalar. Toshkent2017 yil.
4. Sh.X.Isroilov, R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y

ISSUES OF PLANNING TRAINING EQUIPMENT IN PHYSICAL TRAINING OF BIATHLETES.

Halimova Fotima
Teacher of the Department of Physical Culture and Sports of CHDPU

Abstract. A lot of attention is paid to sports in our country, and these areas are developing very rapidly. Nowadays, according to most scientists, the system-forming factor of any system, including physical training, is the result of sports. Biathlon also has its place in these sports.

Key words: Biathlon, individual, intervals, macrocycle, competitive, fitness, optimal preparation, sport, macrocycle, individual, frequency, combination, potential

In the study of the educational process, the system-forming factor, according to others, is the pedagogical goal. Nowadays, according to most scientists, the system-forming factor of any system, including physical training, is the result of sports. The increase in sports results determines the effectiveness of the target tasks, the program and the educational process. Based on the concept of gradual formation of an athlete's readiness for major competitions, we believe that the system-forming factor is not only the final, but also its intermediate results. This requires a multi-parameter evaluation of not only the final result of the educational process, but also the characteristics of its individual micro-and macrocycles. Among the main factors affecting the improvement of the system of physical training of biathletes, it is necessary to highlight the state policy, social-economic and organizational-legal conditions, and the scientific situation in the field of physical education and sports. A set of various objective and subjective conditions that directly or indirectly affect the methodological base, the system of sports competitions, as well as the state of the physical training system in general. In our opinion, they are the building blocks of the system. The system of physical training of biathletes has a number of limitations: seasonal, climatic, individual, personal, age, organizational and technical (involvement of students - members of national teams in the training process, athlete's qualification, training equipment, etc.) , the time parameters of the formation of the sports uniform (the duration of its stages), etc. The combination of the above restrictions is a systematic factor. Any system implies a combination of interrelated elements that are in a certain relationship with each other and ultimately form a unique whole, unity. All components of the system are classified in a certain way, a strict order of its structure. Physical training of biathletes is an unbalanced system, within which the following subsystems can be distinguished: the training process itself, control of the training process and provision of conditions for its effective operation. The actual training process is an integral part (subsystem) of physical training of biathletes. We conclude from this that the potential possibilities of changing the initial state of the athlete into the target state are determined, first of all, by the method of targeted physical training.

The main task of special physical training is the consistent strengthening of the athlete's work regime in the body, which ensures sufficient development processes and adaptation to the specific conditions of targeted competitive activity.

The practical expression of this function is to achieve the necessary functional and systematic training to improve the technical and tactical skills of the athlete's body and achieve the planned sports and technical result.

Management of the training process of biathletes is a subsystem of physical training, which ensures the gradual formation of physical preparation for future competitions. Planning and control stand out as relatively independent aspects of educational process management.

The basis of management of the training process is the constantly changing opportunities of the athlete, changes in his condition under the influence of various factors. We only note that the effectiveness of monitoring the training process is related to the precise quantitative expression of training and competitive activity, which is specific to a certain sport, in our case, biathlon. For this, a model of fitness and competitiveness is initially selected as a guide at a certain stage of sports improvement. Then the functional of a particular athlete opportunities are evaluated, his personal information is compared with samples, directions of work and ways to achieve the given effect are determined. Later, teaching tools and methods that contribute to the achievement of the planned results are selected, funds are allocated in time. Training process planning is the final operations of this cycle - it is a step-by-step control of the effectiveness of the training process and its correction. Solving the problem of optimal planning of the educational process depends to a large extent on a realistic idea of the rules of periodization of the sports macrocycle. According to the ideas in this regard, a sports cycle of a year, half a year or close to them mainly consists of three periods, called the preparation phase and the transition period. Depending on the specific conditions of sports practice, various variations of the structure of such a macrocycle, including variants of the ratio of the duration of its periods, are based. Naturally, in each specific case of the design of these circuits, it is important to choose the option that corresponds to the actual conditions. At the same time, it is especially important to determine enough time for the period during which it is necessary to fully prepare for the implementation of the planned result. According to JI, the first periods of a sports macrocycle, traditionally called preparation. P. Matveyev (2000), can be called a period of fundamental preparation. Thus, in the opinion of the author, the logical contradiction is removed by the fact that different incarnations of the athlete occur not only in this, but also in other periods of the macrocycle. When planning this period, first of all, it is very important to pay attention to the statistically calculated factual information about the changes in the time limit necessary for the formation of the sports uniform as a state of optimal preparation of the athlete for the new period. achievement for him. Attention to such information in relation to planned information can significantly affect the duration of this period in a certain period, according to L.P. Matveyev (2000), V.N. Platonov (1997) and others, its time must be taken into account. At a minimum, it is necessary to take into account the time spent in practice for the formation of the sports uniform and the formation of partial components of the preparation of the athlete for the previous macrocycle. predicts that such time should be allocated to the formation of a new sport form in the future macrocycle); parameters of individualization of the planned competition system (number, frequency and levels of future competitions, intervals between them, and especially - the time from the beginning of the macrocycle to the main stage of future competitions). In practice, the duration of the preparatory period varies within different conditions. The tasks in the training of high-level athletes are also the same as the initial training tasks, but at a higher level in every respect. Training plans are drawn up taking into account the personal characteristics of biathletes, the growth of sports results is planned for specific periods of training, not year-to-year. Usually 5-6 training sessions are held a week. If specialized training in the morning is provided, the number of trainings increases to 10-12 times.

Highly skilled biathletes do a lot of training. For this, the volume of each training and the number of these trainings will be increased. Some athletes easily train 2 times a day.

When planning weekly cycles, it is better not to put special endurance and speed exercises on the same day.

It is necessary to pay special attention to the variety of training conditions, because if the training loads and the training place are the same, the athlete will get tired faster. The training load of biathletes should gradually increase. Sometimes it's more beneficial to do high-load training, and sometimes to do low- or moderate-load training.

After 3 weeks of hard training, a week of less loading is not bad.

When choosing the way of training, it is necessary to pay attention to the internal factor of the athlete, the most important of which are the following: preparation of speed-strength quality, aerobic and anaerobic work ability, technique of performing exercises, use of running tactics and mental preparation. Taking this into account, it is necessary to take into account that some exercises are given to the runner.

If speed, strength and power are the factor of the athlete, technique, tactics and mental preparation are combined in the production factor. This factor and combination show the athlete's

potential during the competition. Thus, training an athlete is a whole process, some of its aspects complement each other.

High-level biathletes are training soft ground, sports massage, various hygiene measures are of particular importance.

The training can be conducted both individually and in groups. But it is better to work in groups.

References:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida"gi farmoni 2004-yil 25-may.
2. Niyozov I. Yengil atletika Farg'ona.: / O'quv qo'llanma / 2009 y.
10. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkiye distansii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004
3. Nurmekivi A. Beg na 400 m: sovremennaya trenirovka. 2008.№ 10, p.
4. Ozolin N.G. Trainer's handbook: Science of success / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
5. Ter-Ovanesyan. I. Preparation of legkoatleta: a modern view. Terra-Sport. Moscow, 2000. «Bibloteka legkoatleta».
6. Theory and methodology of physical culture. Uchebnik / Under the editorship of Prof. Yu.F.Kuramshina . – 2nd edition. Ispr. – M. Sovetskiy sport, 2004..
7. Guzь S.M. Structure and maintenance of training loads at the stage of preliminary preparation in powerlifting. /Theory and practice of physical culture/ 2008.
8. Romashov A.V. Features of development of motor abilities/Actual issues of optimization of the training process in sports : Mejvuz sb. nauch. Tr./pod red. L.F.Kobzevoy – Smolensk :SGIFK, 2001..
9. Smurigina L.V., Salixov M.S. Control of physical development and physical preparation of students in the process of physical education. /pedagogik ta'lim/ Tashkent 2003.
10. To'xtaboyev N.T. Magistr.dis. T; 2003y. 13-15 yoshli sportchilarni chidamliliginitarbiyalash. 8,23bet.
11. Salamov R.S. Sport mashg 'ulotining nazarii asoslari. T.2007.
12. Raxmatov N.A., Maxmudov T.M., Mirzayev S. Biochemistry. Tashkent 2007y.,

IMPROVEMENT OF FORCE AND SPEED-FORCE QUALITIES OF HIGHLY QUALIFIED FREESTYLE WRESTLERS

Alimbetova Amina, Lecturer
Nukus branch of the Uzbek State university of physical culture and sports, Nukus, Uzbekistan

Annotation: This article considers the improvement of power and speed-force training of highly qualified freestyle wrestlers. Developed a set of exercises for the development of general and special physical training of wrestlers.

Keywords: wrestling, training load, physical training, complex exercise

Actuality. In the rapidly growing trend of development of the world sport and the role of freestyle wrestling increases. In particular, the share of men in the growth of freestyle wrestlers is constantly increasing. This, in turn, places high demands on their preparation. These processes require the development of improved methodologies based on new approaches to training wrestlers. Physical training of the wrestlers is an important task. Planned reforms are being carried out in our Republic with regard to the further development of sports wrestling and the increase in the number of sports involved. In particular, the tasks are set to conduct organizational and practical and promotional work to attract to the activities of freestyle wrestling and their development as professional athletes» [1].

In the freestyle wrestling, strength and speed-force exercises are of particular importance, which are an important factor in improving the skills and special indicators of wrestlers. The problem of rationalization of means and methods of strength and speed-force training of athletes is constantly taken

into account by scientists and practitioners (Verkhoshansky Yu.1988, Karimov F. 2020, Salamov R.S. 2018, Ivankov K.E. 2019, G.S. Tumanyan 2009) [2,3]. Recently, a number of aspects have been updated concerning the optimal ratio of loads in different directions, the sequence of their inclusion in the speed-force training of freestyle wrestlers of different skill levels and training [4].

The purpose of the study - Improving the strength qualities of 18-20 year-old qualified freestyle wrestlers in different weight categories at the stage of sports development.

The object of the study is the process of training qualified 18-20 year-old freestyle wrestlers engaged in the School of Higher Sports Excellence of the city of Nukus.

Methods and organization of research:

Literature analysis;
Pedagogical supervision;
Theoretical analysis;
Pilot evaluation;
Pedagogical experiment-test;
Mathematical statistics;

Research findings and discussion. It is known that the strength and speed of freestyle wrestlers are important to achieve high results. However, in strength training, it is advisable to use the right training load, so that the muscles of the wrestlers are not only adapted to loads, but also have a high speed. To improve the physical training of wrestlers, we proposed a set of control exercises.

The first mesocycle - training sessions with weights, starting with the preparation of the athlete's body mass. When working with a bar, the weight and number of repetitions vary to some extent. Optimal repetitions are minimal when performing exercises on large scales. During exercise, it is important to keep body and breathe properly. Recommended weights are required to increase muscle strength. And repetitive exercises with low weight have little effect on muscle stimuli [3].

The second mesocycle is an aerobic period. At this time, the training load increases by 10-15%. Exercises of varying intensity and alternating cycles in one workout lead to less fatigue, with little effect on the nervous system. According to sports medicine researchers, the use of long-term aerobic work to moderate improves ATF resynthesis in the athlete's body, increasing the energy substrates of the body. Therefore, light weight wrestlers are the most endurance [4].

The third mesocycle is aerobic-anaerobic training. During this period, the fighters work on both special and general physical training. Analyzing the first mesocycle, we developed a set of exercises for weight wrestlers and on gym. The complex consists of a series of exercises affecting the limbs, muscles of the back, legs. In the following table we recommend to include weightlifting exercises in the training of wrestlers.

At the stage of pedagogical experiment, special exercises were widely used during the physical training of wrestlers in increasing the strength qualities of freestyle wrestlers and their physical condition (strength) was improved and introduced into practice.

In view of the above, a survey was conducted among athletes engaged in highly qualified freestyle wrestlers. The questionnaire involved 70 respondents (35 qualified trainers and 35 qualified freestyle wrestlers. Below you can find the questions of the questionnaire (see. 1 table.).

Table. 1

Results of questionnaire conducted with respondents consisting of qualified freestyle wrestlers and coaches

№	Questionnaire	Responses			
		C - n=35		S - n=35	
		Yes	No	Yes	No
		S/%	S/%	S/%	S/%
1.	Is the period of general physical training of qualified athletes significant?	20/57	15/43	24/66	11/34
2.	Is the introduction of new training programs for general physical training of qualified athletes effective?	21/60	14/40	19/54	16/46
3.	Is the role of general physical training of the athlete significant in competitive activity?	30/86	5/14	32/91	3/9

4.	Does the planning of the general physical training period affect the physical state?	20/57	15/43	25/71	10/29
5.	Is the correct organization of general physical preparation trainings on achievements in international competitions of qualified athletes?	25/71	10/29	25/71	10/29
6.	Would it be advisable to devote the bulk of general physical preparation training to the training of qualified athletes?	20/57	15/43	35/100	0/0
7.	Do you consider special weightlifting exercises useful in developing the strength of the muscles of the legs and hands?	29/83	6/17	30/86	5/14
8.	Do you consider it effective to carry out exercises with weights during general physical training?	30/86	5/14	31/89	4/11
9.	Is the sport of weightlifting high in increasing the speed and strength qualities of qualified athletes during the general physical preparation?	19/54	16/46	25/71	10/29
10	Do you think that the introduction of special weightlifting exercises into the training program will help improve physical qualities in the preparation of qualified athletes?	30/86	5/14	100/0	0/0

It is known that the process of training qualified freestyle wrestlers at the stage of sports development involves the development of individual functions and systems of the body based on consideration of gender and sensitive periods of development of motor qualities and functional capabilities freestyle wrestlers. Therefore, the individual approach to training should ensure the level of biological maturity, functional state and level of physical fitness, as well as the ability of the athlete to adapt to loads of different orientation, volume and intensity. [5]

To assess the level of development of speed-force and strength qualities the most important control standards: 100 meters, pull-up on the turnstile 20 sec, push-ups 20 sec, long jumps from place (cm), shuttle run 3 10 m (s), run on the bridge 5 times, flip on the bridge 5 times, throw over the hip, throw over the shoulder, mill throw.

At the beginning and end of the experiment experimental group of free style wrestlers in sports improvement groups.

Table 1

№	**General physical preparation and special physical training indicators**	**Early in the experiment**			**At the end of the experiment**		
		X	**σ**	**V%**	**X**	**σ**	**%**
1	100 m run	13	0,2	1,8	12,4	0,2	2,2
2	Pull-up on the bar 20 sec	8,4	1,07	12,7	10,5	0,97	8,4
3	Push-ups 20 sec	12,5	1,08	6,9	13,8	1,03	5,8
4	Long jump from place (cm)	211,2	6,4	3,03	217	4,6	2,1
5	Shuttle running 4x10 m (s)	6.9	0.7	10.4	6.7	0.5	8.95
6	Coups on the bridge 5 times	7.4	0,3	4,7	6,5	0,4	6
7	Jump on the bridge 5 times	8.02	0,3	4,7	6,9	0,4	6
8	Throw over the hip	10	0,9	9,4	11,6	0,5	4,4
9	Throw over the shoulder	11	0,8	7,4	12,5	0,8	6,6
10	Mill throw	8	0,6	8,3	10	1,3	13,3

As the tables show, before and after the experimental group the physical fitness of freestyle wrestlers has increased reliably:

- the average of 100 m run improved from 13 seconds to 12,4 seconds
- pull-up on the bar 20 sec from 8.4 to 10.5 seconds
- push-up 20 sec from 12.5 to 13.8
- long jump from place (cm) from 211.2 to 217

- shuttle running 4x10 m (sec) from 6.9 to 6.7
- coups on the bridge 5 times from 7,4 to 6.5
- jump on the bridge 5 times from 8.02 to 6.9
- throw over the hip from 8.02 to 11.6
- throw over the shoulder from 11 to 11.5
- mill throw from 8 to 10.

Methods and means that increase the effectiveness of training invisibly increasing the volume and intensity of activities contributes to the full development of functional reserves of the athlete's body. This provision provides for the need to use systemic and structural approaches in the development of power and speed-force abilities of qualified athletes, in the generalization of experimental information, confirming the effectiveness of scientific research and training methodologies for athletes. The use of the method of circuit training with regular exercises with a rest period is defined as an effective method for developing speed and strength qualities.

Analysis of the dynamics of the obtained results shows that in the physical training of 18-20 year-old wrestlers from weightlifting exercises with the help of statistical and dynamic exercises in accordance with traditional means and with the help of special exercises, developed by us has made it possible to develop very effective power abilities.

Conclusion: The conclusion of the lesson plan studied during the experiment allows to improve the quality of strength and endurance of 18-20 year-old qualified freestyle wrestlers. During the general physical preparation period, the recommended workout plan is a convenient and effective tool. For the organization of the training process designed to improve the strength of the wrestlers of the School of Higher Sports Excellence of the city of Nukus, the use of the following:

As a condition to improve the attitude to training exercises should be given priority to competitive activities. The introduction of this into the educational process can significantly increase the interest in the classes of 18-20 year-old qualified freestyle wrestlers. Competitions and competitive exercises should be convenient for each student, not requiring special effort, interesting and expedient emotional organization.

List of references

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated July 29, 2022 336 «On measures for the further development of the Olympic sports wrestling».

2. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : – 4-е изд. – Москва -2019 г. 312 С

4. Qodirov S.E. Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati. Fan sportga ilimiy nazariy jurnal 2022/7 B 58-61.

5. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти/ Фан спортга илимий назарий журнал. 2020 й 1-сон.

GANDBOL SPORT TÚRINDE JARÍS ISKERLIGINIŃ STRATEGIYASÍ HÁM TAKTIKASÍ.

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich. p.i.b.f.d (PhD)

ÓzMDTSU Nukus filiali «Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler» kafedra baslıǵı

Rejepova Mablyuda

ÓzMDTSU Nukus filiali studenti

Annotaciya: *Strategiya - sózi keń mániste qollanılǵanda, ámeliyat iskerligindegi joqarı dárejedegi bilimlerdi maqsetler baǵdarın málim nızamlar realizaciya islewetiw hám soniń menen birge málim bir wazıypalardı qurallar, jollar, usıllar arqalı sheshiw túsiniledi.*

Taynısh sózler: *Strategiya, realizaciya, Taktika, Algoritmlı taktika, Evristikalı taktika, Metodika.*

Ózbekstan Respublikası óz ǵárezsizligin jáhán kóleminde jıl sayin turaqlılastırıp barar eken, onıń perspektivası búgingi áwladtıń bilimli, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan bárkámal insanlar bolıp jetilisiwine baylanıslı. Sol orında mámleketimizde jaslardıń fizikalıq tayarlıǵınınıń rawajlanıwı hám sport túrleri boyınsha qábiletlerin qáliplestiriwde dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi " Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı "Jańa Ózbekstannıń "Rawajlanıw strategiyası" haqqında" ǵı PF-60-san Pármanı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı "Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalaıǵın asırıw is-ilájları haqqında" ǵı PF-5924-sanlı Pármanı qabıl etiliwi jas awlattı fizikalıq jaqtan jetik insanlar bolıp ósiwleri ushın jaratılıp atırǵan shárt-shárayatlarınıń ayqım mısalı bolıp tabıladı[1, 2, 3].

Strategiya - sózi keń mániste qollanılǵanda, ámeliyat iskerligindegi joqarı dárejedegi bilimlerdi maqsetler baǵdarın málim nızamlar realizaciya etiw hám sonıń menen birge málim bir wazıypalardı qurallar, jollar, usıllar arqalı sheshiw túsiniledi.

Sport taktikasın qısqa etip sportta tartısıw sheberligi dep tariyplew de múmkin. Keńeytirip aytqanda, sport taktikası, birinshiden, sportshılardıń imkaniyatların, qarsılastıń ózgesheliklerin hám de jarıslardıń anıq shárt-shárayatların esapqa alǵan halda jarıslarda qatnasıwdı maqsetke muwapıq keletuǵın rejeni islep shıǵıwdan: ekinshiden, sporttıń imkaniyatların múmkinshiligi bolǵansha tolıǵıraq kórsetetuǵın tartısıw júrgiziw qural hám usıllarınan paydalanıw jolı menen bul rejeni ámelge asırıwdan ibarat[4]. Ulıwma etip aytqanda, taktikalıq strategiyaǵa boysunadı.

Sportshılardıń taktikalıq tayarlıǵı procesinde tómendegiler názerde tutıladı:

Sport taktikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (taktikalıq usıllar, haqqında, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám taǵı basqalar, haqqındaǵı bilimlerdi iyelew):

Sporttaǵı qarsılaslar imkaniyatın hám de bolajaq jarıslardıń shárt-shárayatların úyretiw:

Taktikalıq usıllardı, olardıń kompleksi hám variantların tap jetilisken taktikalıq sheberlik hám tájriybelerin iyelep alǵanǵa shekem ózlestiriw.

Taktikalıq sheberlikke erisiw ushın zárúr bolǵan taktikalıq oylaw hám basqa qábiletlerdi tárbiyalaw[5].

Strategiya tayarlıqtıń ulıwma nizamlıqların hám sportta jarıslardıń barısın anıqlaydı. Strategiya, tayarlıq variyantlarınıń hám jarıslardıń barısın, alternativ formaların, nátiyjege erisiwdegi qural hám usıllardı esapqa aladı.

Sporttıń strategiyalıq tayarlıǵı menen jarıs strategiya iskerligin parıqlaw kerek.

Tayarlıq strategiyası ayrıqsha iri jarıslarda hám jarıs strategiyasında tómendegilerdi esapqa alıw kerek.

-ayrıqsha sport túrindegi kútilip atırǵan básekiniń rawajlanıw dárejesi;

-joqarı taypadaǵı sportshılar tayarlıq dástúrleriniń sport jetiskenliklerine erisiw dárejesi;

-materiallıq bazasınıń jaǵdayı (zamanagóy sport úskeneleri, inventar hám úskeneler, apparatlar sanı);

-tájiriybeli qánigeler bar ekenligi (trenerler, shólkemlestiriwshiler, ilimiy hám medicina jumısshıları, xızmet etiwshi personallar);

-saylandı komandanıń kandidatlar quramı, olardıń tájiriybeleriniń dárejesi, jarıs tájiriybesi hám jetekshiniń bar ekenligi;

-tayrlıq procesiniń mazmunı hám sistema haqqında zamanagóy bilimler, tayarlıqtıń tiykarǵı táreplerin nátiyjeli ámelge asırıwdaǵı qurallar hám usıllar, shınıǵıw hám jarıs júklemesiniń optimal dinamikası;

-tayarlıq dárejesiniń ilimiy - metodikalıq hám medicina menen támiyinleniwi;

Jarıs iskerliginiń taktikası degende, taktikalıq hádiyselerde texnikalıq usıllardı qóllaw, bellesiw wazıypaların sheshiw ushın jarıs qaǵıydalarındaǵı tayarlıqtıń unamlı hám unamsız xarakterlerin hám ortalıq jaǵdayın esapqa alǵan halda maqsetke jóneltiriw usılı dep túsiniledi. Hár bir sport túrindegi taktikalıq wazıypalardı sheshiw usılı ayriqsha hám jarıs qaǵıydalarına, sport texnikasınıń ózgesheliklerine, sport túriniń dástúriyligine, sportshınıń tájiriybesine baylanıslı. Taktikanıń ózgesheligi anıqlanǵan sport túrine hám jarıstıń ózine tánligine kóre individual, toparlasqan yamasa komandalı bolıwı múmkin.

Sportshı tek qarsılas komanda menen múnásibette bolmay, bálki komandadaǵı sherikleri menen de birlikli bolıwı kerek.

Gandbolshılar tezligi kópinese onıń nerv sistemaları háreketsheńligine, sharayatlarǵa, qarsılas háreketlerindegi kórimsiz ózgerislerdi seziwge bolǵan seziwsheńlik olarǵa qay dárejede rawajlanǵanlıǵına bellesiwde hár sapar júzege kelgen jaǵdaydı demde qabıllaw hám tuwrı bahalay alıw tájriybesine, taktikalıq háreketlerdi waqıtında hám anıq orınlawǵa baylanıslı.

Qarsılas táreptiń tájriybesi hám de individual táreplerden tısqarı, taktikalıq algoritmlı hám evristikalı bolıwı múmkin.

Algoritmlı taktika - aldınnan jobalastırılıp hám ámelge asırıwı kerek bolǵan hádiyse. Oyın dawamında sportshılar mudami qarsılas komandaǵa salıstırǵanda háreketsheń bolıwı kerek. Bunday jaǵdaylarda sportshılar háreketin aldınlaw jobalastırıp, textikalıq-taktikanı anıqlap, tez háreket etedi.

Evristikalı taktika - sportshınıń jeke gúreste payda bolǵan jaǵdayǵa baylanıslı tásirinde kóriledi. Geyde jarıslarda quramalı hádiyseler qápelimde júz berip sportshı buǵan tayar bolmay qaladı.

Bunday jaǵdaylarda sportshı tezde jaǵdaydı túsinip, oǵan háreket etiwi kerek. Bul bolsa hárekettiń eń quramalı variantı esaplanadı.

Sporttaǵı hámme háreketler tayarlıqqa, húǰim etiwge, qorǵanıwǵa qaratıladı. Háreketlerdiń taktikalıq baǵdarı haqıqıy yamasa jasama bolıwı múmkin.

Sportda taktikalıq háreket dástúriy yamasa jańa bolıp, sportshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda trener tárepinen islenedi.

Sport jarısları procesinde qarsılaslar menen bolǵan bellesiwde mudam informaciya alısıp turıladı. Hár bir sport qatnasıwshısı qarsılaslarǵa salıstırǵanda haqıyqattı jasıradı yamasa jalǵan maǵlıwmat beredi. Nıqaplanıwdıń haqıyqıy niyeti, kózaba tayarlanıw, kózaba húǰim islew járdeminde qarsılas tárep oyda sawlelendiriwin ózgertiw. Bul bolsa jarıs iskerliginiń qorǵalıwı taktikası esaplanadı[6].

Solay eken gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵı olardıń jarıs iskerligi xarakterin esapqa alǵan halda shınıǵıw procesin sonday shólkemlestiriw kerek, bunda gandbolshılardıń fizikalıq texnikalıq-taktikalıq sheberligin jetilistiriwge tiykar boladı.

Zamanagóy gandbolda gandbolshılardıń antropometriyalıq kórsetkishleri jaqsı rawajlanǵan bolıp, olar fizikalıq kúshli, uzın boylı bolıwların talap etedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı.
2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı
4. Ф.Абдурахманов, В.А.Пемешков, А.Н.Левицкий, Ш.К.Павлов, Я.И.Яроцкий “Подготовка гандболистов”. Ташкент-1992.изг.отд.УзГос ИФК.
5. Игнатьева В.Я, “Гандбол”, М, “Фис”, 1983й.
6. Ш.К. Павлов, Р.И.Азизова “Гандбол” Тошкент-2009.

DZYUDODAGI TIYKARǴI JARAQATLARDIŃ KELIP SHIǴIWI JÁNE ONIŃ PROFILAKTIKASI.

Qadirbaev Bayrambay Jaqsıbaevich

O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nukus filiali assistenti

Annataciya-toqıma hám organlardıń strukturasınıń aytarlıqtay buzılmastan, jabıq zaqımlanıwı. Ádette, qulaǵanda yaki ótpes predmet soqqısı nátiyjesinde payda boladı. Toqımanıń joqarı qatlamı jiyi zaqımlanadı (teri, teri astı toqıması, bulshıq etler, súyek ústindegi perde). Ásirese, kúshli soqqıdan jaraqat waqtında súyeklerge bastırılǵan jumsaq toqımalar jábir kóredi. Teri hám teri astı toqımaları súyekke birlesken anterointernal betindegi tómengi ayaqtıń zaqımlanıwı nátiyjesinde teriniń nekrozı hám keyinshelik onı biykar etiwi múmkin. Súyektiń jaman qorǵalǵan jumsaq toqımalarına soqqı tiygende tek ǵana súyek ústindegi kóshken qaltam ajıralıwı menen júdá awırıwshı zaqımlanıwlar ǵana emes, sol súyeklerdiń jaraqatlanıwı (jarıqlar) payda boladı.

Annotation-there will be no disruption in the organizational structure of the organization, and there will be no shortage of resources.Ádette, the castle or the castle of the predecessor of the predecessor of the predecessor. The texture of the skin is reduced (the skin, the skin under the skin, the bulshıq etler, the perdegi in the sock). As a result, a patient with a high incidence of stroke will experience a delayed onset of stroke. It is not possible for the skin to be covered by the tissue of the skin without the help of a single antiretroviral agent .

Júrek-qan tamır sistemasınıń basımlarǵa bolǵan beyimlesiwiniń buzılıwı. Dem alıw organları tárepinen hádden tısqarı is tez dem alıwda ókpe kóleminiń páseyiwinde hám dem qısıwda kórinedi. Tez-tez ishtey joǵalıwı yaki awqatqa bolǵan biyparıqlıq gúzetiledi. Ayırım waqta sezilerli til «isikleri» gúzetiledi hám til awızǵa qıyınshılıq penen sıyadı hám til joqarısında tis izleri qalıwı gúzetiledi. Ish qatıwlar baslanıwı múmkin yaki kerisinshe tez ish ketiwler, asqazanda pristup sıyaqlı awırıw gúzetiledi (ishek spazmaları). Tómen peristaltika menen sekreciyalar birleskende jeldiń payda bolıwı yaki ásirese awqattan keyingi asqazan hám isheklerdegi awırlıq sezimi payda bolıwı múmkin. Asqazan-ishek traktı jumısı hám metobolizmdegi buzılıwlar, artıqsha sharshaw rawajlanıwınan keyin progressiv salmaq joǵatıwdıń tiykarǵı sebebi esaplanadı. Erte simptomlarınıń biri salmaǵınıń túsip ketiwi esaplanadı. Shuǵıllanǵan organizmde gemoglobin joqarılawı hám eritrocit qızıl qan dánesheleri muǵdarınıń páseyiwi gúzetiliwi múmkin. Metodikada hám shınıǵıwlar rejiminde qátelerge jol qoyılsa artıqsha shuǵıllanıw jaǵdayları payda bolıwı itimal.

Artıqsha shuǵıllanıw (peretrenirovannost)

Artıqsha shuǵıllanıw negizinde miy qabıǵı processleriniń artıqsha basımı jatadı, bul menen baylanısta CNS tıń ózgeriwi jaǵdayları gúzetiledi hám bul nevroz túrlerinen bolıwı múmkin. Artıqsha shuǵıllanıw sebepleri hár túrli kvalifikaciyaǵa iye bolǵan sportshılar júgin asırıw, shuǵıllanıw dárejesi, tájiriybesi, ulıwma miynet hám dem alıw rejimi buzılǵanda, uyqı hám awqatlanıw rejimi buzılǵanda, awırıw halında (tımaw, angina) shınıǵıwlar hám jarıslar ótkergende hám tağı basqa jaǵdaylarda baqlanadı.

Artıqsha shuǵıllanıwdıń erte belgileri: keypiyattıń turaqsızlıǵı, shuǵıllanıw tapsırmaların orınlaw dawamında shıdamlılıqtıń páseyiwi «bulshıq et quwanıshı» seziminiń joǵalıwı, bazda orınlanıp atırǵan sport háreketi texnikasınıń tómenlewi bayqaladı, ayırım jaǵdaylarda boljanǵan yamasa jarıstağı ádettegi sport nátiyjesin qaytalaw múmkinshiligine iye bolmawı, hádden tısqarı qozǵalıwshańlıq payda bolıwı.

Qarsılıqlarǵa beyimligi biyparıqlıq, hátteki shınıǵıwlarǵa jerkeniw payda bolıwı múmkin.

Kóbinese sportshı hám trener sport utısları ósiminiń joqlığın shınıǵıwlar jedelliginiń jeterli dárejede emesligi hám onıń pás nátiyjeliligi menen túsindiredi. Bul shınıǵıwlardağı júktiń tiykarsız joqarılawına alıp keledi. Ol ayrım waqıtları sport kónlikpesi texnikasına «ózgertiw» kirgiziwge alıp keledi. Kútilgen nátiyjelerdiń joqarılawınıń ornına olar kórsetilgen waqıyalar tásirinde jamanlasadı. Turaqlı sharshaw sezimi payda boladı, uyqı buzıladı, salmaq azayadı, qorqınısh rawajlana baslaydı. Keyingi rawajlanıwı menen hádden tısqarı shınıǵıwlardıń payda bolıwı qattı sharshawǵa alıp keledi.

Artıqsha shınıǵıwdıń aldın alıw.

Artıqsha shınıǵıwdıń dáslepki basqıshında kólemin hám basım sıpatın azaytıw kerek. Shınıǵıwlar sportshılardıń salamatlığı hám keypiyatınıń tolıq jaǵdayı menen, sharshawsız juwmaqlanıwı kerek. 2-3 hápteden keyin (yaki biraz burın) sportshınıń ulıwma jaǵdayına qarap júk kólemi izbe-iz kóbeyip baradı. Awqatlanıwda hám ulıwma rejimdi tártipke salıwda itibardı kúsheytiw áhmiyetli. Artıqsha sharshawdıń dáslepki kórinislerinde dem alıw zárúr 7-14 kúnge azǵana shınıǵıwlar tártip retinde qoyıladı. Olar azanǵı gigienik gimnastikası, seyil, sport shınıǵıwları sıyaqlılar kiredi.

Sportshılar shınıǵatuǵın hár qanday sport shınıǵıwları toqtatıladı. ulıwma rejim hám dietanı dıqqat penen tártipke salıwǵa isenim payda etiń, onıń bekkemligin sezilerli dárejede asırıw, jaqsı tún uyqısı ushın sharayat jaratıw kerek.

Emlew ilajları kerek bolǵan jaǵdayda ol shıpaker tárepinen ornatıladı. 2-3 háptede keyin yarım júkli, azayǵan shınıǵıwlarǵa ótiwge ruxsat etiledi. Bul ushın shaǵımlardıń joq bolıwı hám artıqsha shınıǵıwdıń belgileri bolmasa. Bunday shınıǵıw rejimi 1 ay yaki onnan kóp waqıt dawam etiwi múmkin. Artıqsha shuǵıllanıw hám artıqsha jumıs bolǵanda 3-4 hápteli belsendi dem alıs qollanıladı. Eger ulıwma jaǵday hám uyqı jaqsılansa, obъektiv patologiyalıq shaǵımlar azayadı yaki joǵaladı. Bul shaǵımlar nerv sisteması jumısı menen hám basqa dene sistemaları menen baylanıslı bolıwı múmkin, normal salmaq qaytadı hám dvigatelli rejim keńeyedi. Eger 2-4 háptede sportshınıń jaǵdayı jaqsılansa hám shuǵıllanıw qálewi payda bolsa, azǵana júkli shınıǵıwdı qosıw múmkin. Keyin ol 1,5-2 hápte dawamında áste-aqırınlıq penen optimal dárejege jetkerilip, kóbeytip barıladı.

Artıqsha shınıǵıwdıń hám artıqsha sharshawdıń aldın alıw tómendegilerge alıp keledi:

tolıqbahalı metodikaǵa hám shınıǵıwdı hám jarıslardı rejelestiriwge;

oqıw-shınıǵıw jıyınlarında usı talapqa ámel etiwge;

kún tártibine tolıq ámel qılıw, ásirese jaqsı sharayatlarda túngi uyqınıń qalǵan saatlarına itibar beriwge;

tolıqbahalı, bay vitaminli awqatlanıwǵa;«jeńil» kesellikler (tımaw, angina) menen awırǵanda waqtında, keyingi múddetlerde shınıǵıwdı toqtatıwǵa;

intensiv shınıǵıwshı sportshılardı dıqqat penen medicinalıq baqlawǵa.

Hádden tıs jumıs hám artıqsha shınıǵıwlar energiya jetispewshiligi deneniń resursları barǵan sayın kúsheyip baratırǵanı fonında miy qabıǵı, nerv sistemasınıń tiykarǵı bólimleri, tayanısh-háreket sisteması hám ishki organlardıń xızmetinde úyrenilgen joqarı uyǵınlıqtıń buzılıwına tiykarlanadı.

ÁDEBIYATLAR.

1. Kim Yu.S., Yugay L.P. Основая дзюдо. T.2005.
2. Ilov.A.N., Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubiyati. T. 2011.
3. Annabelle Tometich. Judo. ABDO. USA 2013
4. Tastanov N.A. – "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015.
5. Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. – "Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo'yicha)" Darslik . T., 2017 qo'llanma. T., 2018.

YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA MURABBIYLARI KASBIY KOMPETENTLIGINING AHAMIYATI.

Voxid Karayev Shirinbekovich,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
"Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi
dotsenti v.b., p.f.b.f.d (PhD)

Yakkakurash sport turlarida murabbiylarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish, sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim, amaliy mashg'ulotlar, psixologik tayyorgarlik va innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali murabbiylar o'z bilim va ko'nikmalarini oshirishi mumkin. Bu esa o'z navbatida, sportchilarni yuqori natijalarga erishishlariga va yakkakurash sportining rivojlanishiga xizmat qiladi. Yakkakurash sport turlarini o'qitishda va tayyorlashda turli metodlar qo'llaniladi. Bu metodlar sportchilarning texnik ko'nikmalarini, jismoniy tayyorgarligini va psixologik holatini rivojlantirishga qaratilgan. Yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan metodlar sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Har bir metod o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va psixologik holatini rivojlantirishga yordam beradi. Murabbiylar metodlarni to'g'ri tanlab, sportchilarni yuqori natijalarga erishishga tayyorlashlari kerak. Sport murabbiylarining kasbiy kompetentligi sportchilarni tarbiyalash va ularning muvaffaqiyatini ta'minlashda juda muhimdir.

Murabbiylar o'z bilim va ko'nikmalarini sportchilarni o'qitish, ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash, strategiyalarni ishlab chiqish va jamoa ruhini oshirishda qo'llaydilar. Ularning kasbiy kompetentligi sportchilarni motivatsiya qilish, ularning maqsadlariga erishishlariga yordam berish va sport faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishlariga ko'maklashish uchun zarurdir. Shuningdek, murabbiylarning kasbiy kompetentligi sportning xavfsizligini ta'minlash va sportchilarni jarohatlardan himoya qilishda ham muhim rol o'ynaydi.

Sport murabbiylarining kasbiy kompetentligi juda muhim ahamiyatga ega. Bu mavzuni quyidagi asosiy jihatlari orqali ko'rib chiqishimiz mumkin:

1. Sportchilarning rivojlanishi:

- Yuqori malakali murabbiy o'z shogirdlarining jismoniy va texnik mahoratini to'g'ri rivojlantira oladi.
- Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, ularga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqadi.

2. Jarohatlarning oldini olish:

- Kompetentli murabbiy xavfsizlik choralarini to'g'ri qo'llaydi va sportchilarni ortiqcha zo'riqishdan himoya qiladi.
- To'g'ri texnika va mashg'ulot usullarini o'rgatish orqali jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

3. Psixologik tayyorgarlik:

- Malakali murabbiy sportchilarning ruhiy holatini boshqarishga yordam beradi.

- Musobaqalarga psixologik jihatdan tayyorlash va motivatsiya berish ko'nikmalariga ega bo'ladi.

4. Zamonaviy usullardan foydalanish:

- Kasbiy kompetentlikka ega murabbiy sport sohasidagi eng so'nggi ilmiy-tadqiqot natijalarini va innovatsion usullarni qo'llaydi.

- Texnologiyalardan samarali foydalanish orqali mashg'ulot jarayonini takomillashtiradi.

5. Axloqiy tarbiya:

- Professional murabbiy sportchilarga nafaqat sport mahoratini, balki axloqiy qadriyatlarni ham singdiradi.

- Fair play (halol o'yin) tamoyillariga rioya qilishni o'rgatadi.

6. Natijalarni yaxshilash:

- Yuqori malakali murabbiy sportchilarning natijalarini muntazam ravishda yaxshilashga erishadi.

- Musobaqalarga samarali tayyorgarlik ko'rish strategiyalarini ishlab chiqadi.

7. Jamoani boshqarish:

- Kompetentli murabbiy jamoa a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni to'g'ri yo'naltira oladi.

- Turli xil shaxsiyatlarni bir maqsad sari birlashtirish qobiliyatiga ega bo'ladi.

8. Uzluksiz ta'lim:

- Kasbiy kompetentlikka ega murabbiy o'z bilimlarini doimiy ravishda yangilab boradi.

- Malaka oshirish kurslarida qatnashadi va yangi ma'lumotlarni o'rganishga intiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport murabbiylarining kasbiy kompetentligi sportchilarning muvaffaqiyatli rivojlanishi, xavfsizligi va yuqori natijalarga erishishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu nafaqat sport sohasidagi muvaffaqiyatni, balki sportchilarning umumiy rivojlanishini ham ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Гохберг Л.М., Забатурина И.Ю., Ковалева Г.Г и др.; Образование в сифрах: 2016: краткий статистический сборник / Натс. исслед. ун-т «Высшая школа экономики” - М.: НИУ ВСХ.Е, 2016.

2. Караев В.Ш. yakkakurash sport turlari murabbiylarining kasbiy kompetentligini takomillashtirish yo‘llari. НамДУ илмий ахборотномаси, 2020, №10.

ТАЛАБАЛАРНИНГ ТАШКИЛОТЧИЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА РЕФЛЕКСИВ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Одилов Отабек Норбоевич

“Жисмоний маданият методикаси” кафедраси ўқитувчи

Чирчиқ давлат педагогика университети

АННОТАЦИЯ:Педагогик рефлексия бўлажак ўқитувчиларни мутахассис сифатида такомиллаштириш манбаидир. Ушбу мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида ташкилотчилик компетенциясини ривожлантиришда рефлексив-педагогик технологияларнинг роли ёритилган.

Таянч иборалар: педагогик рефлексия, ташкилотчилик компетенцияси, мутахассис, конструктив кўникмалар, педагогик технологиялар, когнитив тасаввурлар.

АННОТАЦИЯ

Педагогическая рефлексия является источником совершенствования будущих учителей как специалистов. В данной статье описывается роль рефлексивно-педагогических методов в развитии организаторской компетентности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: педагогическая рефлексия, организаторская компетентность, специалист, конструктивные умения, педагогические технологии, познавательное воображение.

ANNOTATION

Pedagogical reflection is a source of improvement of future teachers as specialists. This article describes the role of reflexive-pedagogical methods in the development of organizational competence of future teachers of physical culture.

Key words: pedagogical reflection, organizational competence, specialist, constructive skills, pedagogical technologies, cognitive imagination.

Мамлакатимизда таълим-тарбия самарадорлигини ривожланган хорижий давлатлар қаторида замон талаблари даражасида мунтазам ошириб бориш, юксак маънавиятли ва билимли, етук, баркамол, жисмонан соғлом шахсни таълим-тарбия асосида вояга етказиш учун юксак педагогик маҳоратга эга бўлган ўқитувчиларни тайёрлаш, уларнинг интеллектуал, касбий, маънавий-ахлоқий сифатларини уйғунликда ривожлантиришни амалга ошириш учун қизғин ислоҳотлар амалга оширилмоқда. Дарсликлар таъминоти, таълим жараёнида ахборот коммуникацион ва илғор педагогик технологияларнинг қўлланилиши, таълим-тарбия ишларининг муваффақияти ўқитувчининг касбий салоҳиятига, унинг педагогик маҳоратига боғлиқ бўлиб ривожланмоқда.

Илмий тадқиқотимизга оид тушунчалар, компетенция, компетентлик, ташкилотчилик компетенцияси тушунчаларини таҳлил килиб, биз педагогик жисмоний спорт ўйинлари таҳлили бўйича билим олиш истагини акс эттирадиган, қабул қилинган қарорлар учун жавобгарлик ва конструктив кўникмалардан фойдалана олишни ифодалайдиган рефлексив-педагогик усулларга тўхталиб ўтамиз. Ташкилотчилик компетенциясини ивожлантиришга қаратилган рефлексив усуллар деганда, педагогик муносабат субъектларининг ҳаракатларини таҳлил қилиш, ўзини ўзи баҳолаш, ривожлантириш ва педагогик спорт жараёнларни ҳал қилиш учун ўзини-ўзи такомиллаштиришга қаратилган усулларни тушунамиз. Рефлексив усуллар педагогик рефлексиянинг мазмунида англашилади, бу эса рефлексия ва педагогик рефлексия тушунчаларининг семантик моҳиятини кўриб чиқишни талаб этади.

Рефлексия (лотинча “reflexio” - ортга қайтиш, акс этиш): кишининг ўз ҳатти-ҳаракатлари, уларнинг асосларини тушуниб етиши, фаҳмлашига қаратилган назарий фаолияти; билишга доир алоҳида фаолият; шахсий кечинмалари, ҳис-туйғулари ва ўй-хаёллари моҳиятини фикрлаш орқали англаш [1].

Ш.С. Шодмонованинг “Олий ўқув юртлари талабаларида мустақиллик тафаккурини шакллантириш ва ривожлантириш” (касб таълими йўналиши мисолида) номли педагогика фанлари бўйича докторлик диссертациясида, Ш.Курбонов, Э.Сейтхалилов, М.Дуронов, Р.Ахдидинов ва И.Мажидовлар томонидан рефлексиянинг қуйидаги хусусиятлари келтириб ўтилади:

- рефлексия самарали фикрлашнинг муҳим механизми;
- юз бераётган ҳодисани тушуниш жараёнларини алоҳида ташкил этиш (вазият ва ҳаракатларни баҳолаш, вазифаларни ҳал қилиш усуллари ва операцияларини топишни ўз ичига олади);
- вазифаларни ҳал қилишга жалб этилган индивид ҳамда бошқаларнинг ўзини ўзи таҳлил қилиши, ўз ҳолати ҳамда ҳаракатларини фаол ўйлаб кўришидан иборат жараён [2].

Шу сабабли рефлексия (орқага қайтиш) ичдан (бир индивиднинг кечинмалари ва ўзига ўзи ҳисоб бериши) ҳам, ташқаридан (жамоа бўлиб фикрлаш фаолияти ва биргаликда ечим излаш сифатида) ҳам бўлиши мумкин. Психологияда рефлексия “субъект томонидан ўзининг ички психик жараёни ва ҳолатларини билиш, назорат қилиш” мазмунида талқин қилинади [3]. Рефлексия - шунчаки субъектнинг ўзини ўзи билиши ёки тушуниши эмас, балки бошқалар томонидан “рефлексияланувчини” [3] қандай билиши ва унинг шахсий хусусиятларини, эмоционал реакцияларини ва когнитив тасаввурларини ҳам тушунишини ўз ичига олади. Г.М. Коджаспирова педагогик рефлексияни инсоннинг ўзини ўзианглаши деб, бунда “нафақат ўқитувчи ўз ҳатти-ҳаракатларига тўғри баҳо бериши, балки, талаба билан педагогик мулоқот чоғида ўзаро ҳамкорлик қиладиган талабалар жамоаси, педагогик жамоа, таълим-тарбияга масъул шахслар ва ота-оналар уни қандай қабул қилишини тушуна олиш қобилияти ҳамдир” деб таърифлайди [4]. Демак, педагогик рефлексия -ўқувчининг ўзини ўзи англаши, ўзининг камчилиги ва заиф томонларини билиб такомиллаштиришга интилиши, тарбияланувчилар ҳамда ўзини ўзи такомиллаштиришга заруршарт-шароитлар яратиш учун мавжуд ички имкониятларини кашф этишидир. Педагогик рефлексия нафақат инсоннинг ўз-ўзини англаши, ўз ҳатти-ҳаракатларига тўғри баҳо бериши, балки ўқитувчи билан педагогик мулоқот чоғида ўзаро ҳамкорлик қиладиган ўқувчилар жамоаси, педагогик жамоа,таълим-тарбияга масъул шахслар ва ота-оналар уни қандай қабул қилишини тушуна олиш қобилияти ҳамдир. Ташкилотчилик компетенциясини ривожлантиришда мотивацион қадриятли компонент аввало йўналганлик , жисмоний дарсларнинг шакланганлиги каби шахс сифатларининг ривожланганлигини ўзида ифодалайди.Ушбу сифатлар бўлажак ўқитувчининг мақсад ва вазифаларининг бирлиги замирида

тизимли равишда маҳоратли ўқитувчи бўлишига асосланиши ва педагогик ҳамкорликда дарс вазиятларини конструктив равишда ҳал этишга интилиши билан изоҳланади.

Ташкилотчилик компетенциясинининг навбатдаги таркибий қисми эмоционал-иродавий компонент бўлиб, ўзида шахснинг эмоционал барқарорлик ва иродавий сифатларини ифодалаб, ушбу компонент бўлажак ўқитувчининг аниқ эмоционал ҳолатларни(ўйинда ютиши ёки ютқазиши) бошқара олиши билан изоҳланади. Эмоционал-иродавий компонент ўзини бошқариш, тартибга солиш, назорат қилишни акс эттирувчи педагогик тажриба жараёнида қатъийлик, ирода, қўшимча ҳаракатларнинг намоён бўлишидир. Ҳиссий соҳа- бу мулоқотда ўзини бошқариш, ташаббускорлик, жасорат, ўз фикрларини ҳимоя қилишдир. Бунда муҳим бўлган ҳодиса, мақсадларни белгилаш эмас, балки уларни қандай қилиб амалга ошириш, мақсадларга ва спортдаги ютуқларга эришиш учун нима қилиши кераклигидир. Қарор қабул қилиш нафақат оқилона асосда алтернатив вариантларни танлаш, балки қарама-қаршиликларни ҳиссий ҳал этиш, фаолликнинг оптимал даражасида фаолиятни амалга ошириш қобилиятини ва барқарорликни англатади. Жисмоний соҳада безовталик вазиятни тартибга соладиган, ўзига адекват баҳо бера олиш, ўзига ишонч, аниқ бошқариш, эмпатия, жасурлик, очиқлик, қатъиятли атмосферани бошқара олиш қобилиятидир. Вазиятли хавотирланиш щахсий хавотирдан фарқли ўлароқ, бўлажак ўқитувчининг тўғри фаолиятига ёрдам беради, объектив вазиятнинг мотивациявий тенденция билан биргаликда бу зиддиятни конструктив асосга йуналтиради. Адекват ўзига баҳо бериш бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларига ўзларининг жисмоний-физик ресурсларини баҳолашига ёрдам беради, бу ўз навбатида фаол ёки пассив стратегиясини танлашни янада оптималлаштиради.

Ўзига ишониш - бу фаол сгратегияларни амалга ошира олишни қўллаб-қувватловчи омил бўлиб, уларни тўғри муҳит билан таъминлайди [5]. Рефлексив компонентни ташкилотчилик компетенциясинининг таркибига киритиш зарурати бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўзини тадқиқ қилиш, сабаб-оқибат муносабатларини таҳлил қила олиш қобилиятига эга бўлиш, спорт ўйинларида жараёнларни конструктив ҳал этиш мақсадида, тадқиқот усуллари, ўзини ўзи баҳолаш ва тегишли кўникмаларга оид шахс ҳақидаги илмий билимларни эгаллашига боғлиқ. Рефлексив компонент – ўзига ишончнинг адекватлиги, рефлексивлик каби шахс сифатларининг ривожланганлик ифодалаб, бу педагогик жараёнда ўз шахсини, ҳолатини ва ҳатти-ҳаракатларини таҳлил қилиш, шунингдек, педагогик жараёндаги бошқа субъект ҳаракатини, ҳолатини, унинг шахсий ўзига хосликлари қанчалик “акс этиши”ни англашга оид ҳиссий реакциялар ва когнитив тасаввурлардир [6]. Позитив ўзини кузатиш ва ўзини таҳлил қилишнинг бошланиши, шахснинг коммуникатив рефлексив қобилиятидан иборат. Ташкилотчилик компетенциясининг ушбу компоненти назарий, методик билим ва кўникмаларга таянган ҳолда бартараф этишни ривожлантиришни назарда тутади. В.А.Сластенин тадқиқотларига кўра, ақлий ва амалий фаолиятни амалга ошириш олдиндан эгалланган билим кўникма ва малакалар, аниқ фаолиятни бажариш ёки янги шарт-шароитлардаги фаолият асосида шаклланган назарий тайёргарлигининг таркибий қисмидир [7].

Рефлексив кўникмалар шахснинг ўзини ўзи назорат қилиш ва баҳолашида кузатилади. Кўплаб сабаблар туфайли рефлексив кўникмалар фарқланади ва энг муҳими, педагогик фаолият натижаларини таҳлил килиш, натижаларни таҳлил қилишда қабул қилиш меъёр ҳисобланмайди. Ўқитувчининг ижобий ва салбий натижалари унинг фаолияти натижасини аниқлаш учун ҳар доим муҳимдир. Махсус кўникмаларни талаб қиладиган ўз фаолиятини таҳлил қилиш зарурати мавжуд мақсад ва уни амалга оширишнинг қуйидаги вазифалари аниқ белгиланганлиги муҳим аҳамият касб этади:

- ўқувчилар фаолияти мазмунининг қўйилган вазифаларга мувофиқлигини таъминлаш;
- педагогик фаолиятда қўлланиладиган метод, усул ва воситаларнинг самарадорлиги;
- амалий-ташкилий спорт турларининг ўқувчиларниинг ёш хусусиятлари, ўйинлар мазмуни ва бошқалар билан мослиги;
- таълим ва тарбиянинг вазифаларини амалга ошириш жараёнида муваффақият ва муваффақиятсизлик, хато ва қийинчиликларнинг сабаблари;
- ўз фаолияти тажрибасининг яхлитлиги ва фан томонидан ишлаб чиқилган мезон ва тавсияларга мувофиқлиги [8].

Адабиётлар таҳлили ва тадқиқотлар мазмунига таянган ҳолда, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларда ташкилотчилик компетенциясини ривожлантиришда дарс иштирокчилари

томонидан намоён этилувчи ҳаракат усулларини тадқиқ этиш зарур деб ҳисоблаймиз.Тадқиқотимиз доирасида ташкилотчилик компетенциясини ривожлантиришга қаратилган рефлексив усуллар тушунчасининг мазмуни аниқлаштирилди: педагогик муносабат субъектларининг ҳаракатларини таҳлил қилиш, ўзини ўзи баҳолаш, ривожлантириш ва ташкилотчилик қобилияти турларини такомиллаштиришга қаратилган усуллардир. Юқорида келтирилган фикрлардан келиб чиқиб хулоса қилишимиз мумкинки, педагогик рефлексия бўлажак ўқитувчиларни мутахассис сифатида такомиллаштириш манбаларини ўз билими, имкониятларидан излаб топишга кўмаклашади ҳамда унинг ривожланишини таъминлайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Эркабоева Н., Усмонбоева М., Иргашова М., Хужаназарова Н. Педагогик маҳорат: схема ва расмларда: Методик қўлланма. - Тошкент: ТДПУ, 2012. - Б. 14.
2. Холматов Л.Н. Жисмоний тарбия таълими жараёнида ўқувчиларнинг экогигиеник билимларини ривожлантириш назарияси ва амалиёти. Пед.фан.ном.дисс. Тошкент . 2021й.
3. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - 5-е изд. - М.: Политиздат, 1986. - 590 с.
4. Коджаспирова Г.М. Педагогика. Москва. Владос. 2003.
5. В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. Экогигиена физический культуры и спорта - М.: Владос, 2018. 112 с.
6. Боботкова Н.В. Моделирование процесса развития педагогической рефлексии учителя // Современное образование: теория и практика: Сборник научных статей. - Шадринск: ШЛИ, 2007. - 298 с.
7. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для вузов / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; ред. В.А. Сластенин. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 576 с**.**
8. Сгонникова Е.М. Развитие конфликтологической компетентности будущих учителей: Дис .....канд. пед. наук. - Шадринск, 2010. – 201 с.

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ ВА УНДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

С.Х.Хабибуллаев
ЧДПУ, доцент в.б.,
Маннобжонова О.М., Каримбаева И.М., Нигматиллаева Р.С.
ЧДПУ, талабалари
s.xabibullayev@cspi.uz

Аннотация. Мазкур тезисда гандболчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни ва уни ривожлантиришда координацион қобилиятларни махсус машқлар орқали шакллантириш масаласи ёритиб берилган.

Калит сўзлар. Бошланғич, ўқув-машғулот, спорт маҳоратини такомиллаштириш, олий спорт маҳоратини такомиллаштириш, босқичлари, жисмоний, техник, тактик, тайёргарлик.

Аннотация. В данной дипломной работе поясняется роль физической подготовки в подготовке гандболистов и развитии координационных навыков посредством специальных упражнений.

Ключевые слова. Начальный, тренировка, совершенствование спортивного мастерства, совершенствование высшего спортивного мастерства, этапы, физическая, техническая, тактическая, подготовка.

Annotation. This thesis explains the role of physical training in the preparation of handball players and the development of coordination skills through special exercises.

Key words. Initial, training, improvement of sportsmanship, improvement of higher sportsmanship, stages, physical, technical, tactical, training.

Кириш. Гандболчилар тайёрлаш жараёни кўп йиллик узлуксиз педагогик жараён бўлиб, ўз таркибига соғломлаштириш, бошланғич, ўқув-машғулот, спорт маҳоратини такомиллаштириш ва олий спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичларини киритади. Узоқ йиллардан бошлаб шакллантирилиб келинаётган ва бугунги кунда ҳам амалиётга хизмат кўрсатиб келаётган гандболчилар тайёрлаш дастурларида жисмоний, техник, тактик тайёргарликка ажратиладиган соатлар ҳажми, турли ёш ва спорт малакасига мансуб гандболчиларга мўлжалланган мувофиқ машқлар мажмуалари, тайёргарлик турларининг шаклланиш динамикасини назорат қилиш ва

баҳолаш тестлари акс эттирилиши одат тусига кирган. Шу билан бир қаторда бугунги кунда замонавий стандартлар асосида гандболчилар тайёрлашга мўлжалланган ягона ва кенг қамровли дастурлар етишмаслиги маълумдир.

Маълумки, муҳокама этилаётган координацион қобилиятлар у ёки бу даражада жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳам, техник-тактик тайёргарликни шакллантириш давомида ҳам шакллантирилади. Шунинг учун мазкур мавзу йўналиши бўйича сўнгги йилларда чоп этилган махсус манбаларни қиёсий таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Таъкидлаш лозимки, танланган спорт турига хос махсус координацион қобилиятлар, уларнинг ажралмас компонентлари даставвал жисмоний тайёргарлик жараёнида шакллантирилади. Бу борада А.А. Ратников томонидан ўтказилган тадқиқотлар эътиборни тортади. Муаллиф 14-16 ёшли гандболчиларда тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришда қуйидаги машқлардан фойдаланиш афзаллигини исботлаб берган: тўсинлардан сакраш, 30 м. га югуриш, икки қўллаб тўп узатиш, қўлларга таяниб, уларни букиш-ёзиш, тўлдирма тўпни улоқтириш, уч ҳатлаб сакраш, узунликка сакраш. Ушбу машқларни такрорлаш меъёрлари ва уларни қўллаш методикаси очиб берилган. Лекин, мазкур машқлардан фойдаланиш вақти, тана ва тана қисмларининг жойлашиши, уларни ҳаракатлантириш тартиби, статик ёки динамик мувозанатни сақлаш ҳақида сўз юритилмаган [122; 146-154 б].

М.А. Петрова ҳам ёш гандболчиларда жисмоний тайёргарликни индивидуал принципда ривожлантириш учун шунга ўхшаш машқлар билан бир қаторда мокисимон югуриш, 30 м. га устунлараро югуриш, 30 м. га тўпни уриб югуриш машқларини амалиётга қўллашни тавсия этган [119; 104-106 б].

В.И. Изаак, Т.Э. Набиев лар юқори малакали гандболчиларда жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш йўлларини ўрганиб, шундай хулосага келишганки, куч, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларининг рейтинг қиймати турли амплуага эга ўйинчиларда бир-биридан кескин фарқ қилиши мумкин экан. Масалан, кучнинг рейтинг қиймати 1-нчи чизиқ ўйинчиларида 4,55 балл деб белгиланган бўлса, 2-чизиқ ўйинчиларида бу кўрсаткич 3,65 баллга тенг бўлган. Тезкорлик эса мувофиқ равишда 4,15 ва 4,90 баллни ташкил этган. Афсуски, ушбу муаллифлар ҳам ўйин вазиятларида ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган координацион қобилиятларни рейтинг-баллар асосида баҳоламаганлар [61; 24-26 б].

Маълумки, барча спорт ўйинлари каби гандбол ҳам ўта кескин рақобат остида кечадиган фавқулотли, тезкор ва ниҳоятда ўзгарувчан вазиятларда ижро этиладиган турли ҳаракатлар, техник-тактик усуллар ва ўйин комбинациялари билан фарқланади. Мазкур ҳолат гандболчиларнинг функционал органлари, психоэмоционал тонусига таъсир этиб, биринчи навбатда жисмоний имкониятларни, шу жумладан координацион қобилиятларни издан чиқишига олиб келиши мумкин экан. Шунинг учун муаллиф иш қобилияти ва ўйин фаоллигини ошириш учун гандболчиларда бутун тайёргарлик давомида функционал потенциал заҳирасини ошириш зарурлигига эътибор қаратади. Чунки, ушбу мутахассиснинг бошқа тадқиқотларида исботланганки, гандболчилар ўйин давомида ўртача 5500 м. масофани босиб ўтиш, 225 марта тўп узатиш, 35 марта тўпни дарвозага отиш, 56 марта тўпни уриб югуриш, 75 марта тезкор югуришлар, 35 марта сакраш, 127 марта сапчиб югуриш ҳаракатларини бажарар эканлар [75; 130-137 б]. Мазкур мутахассис томонидан юқори малакали гандболчиларга хос жисмоний тайёргарликнинг таркибий тузилиши, мазмуни ва уни назорат қилиш йўллари очиб берилган [74; 19-б].

Бир қатор тадқиқотчилар турли ёш ва спорт малакасига мансуб гандболчиларда ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлигини ўрганиш натижасида шуни аниқлашга муяссар бўлишдики, 12-13 ёшли гандболчи болаларда махсус жисоний тайёргарлик етакчи аҳамиятга эга экан. Мазкур тайёргарлик тури 14-15 ёшли гандболчиларда ҳам ўз устуворлигини сақлаб қолиши лозим бўлсада, лекин ушбу ёш гуруҳларида ёки шу тайёргарлик босқичида махсус чидамкорликни шуғулланувчиларнинг ўйин амплуаси кесимида жадал ривожлантиришга урғу бериш зарур экан. Ушбу муаллифларнинг фикрига қараганда 16-17 ёшли гандболчиларда махсус жисмоний тайёргарлик иккинчи ўринга ўтиб, асосий урғу техник-тактик тайёргарликка қаратилиши мақсадга мувофиқ, деб эътироф этилган. 18 ёшли гандболчиларда, яъни спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичида яна махсус жисмоний тайёргарликни шакллантиришга устунлик берилиши аниқланган. Мазкур тадқиқотчилар бундай методик тажрибани спорт мактабида шуғулланувчи ва Ўзбекситон чемпионатида иштирок этувчи гандболчиларда кузатишган.

Умумлаштирилган ҳолда қайд этиш лозимки, гандболчиларда координацион қобилиятлар ва уларнинг таркибий компонентлари объектни кузатиш, вақт-оралиқни фарқлаш, статик ва динамик мувозанатни сақлаш имкониятларини мақсадли шаклланиши учун тайёргарлик жараёнида техник-тактик тайёргарликка ихтисослаштирилган машқларни моделлаштирилган вазиятларда мунтазам қўллаб боришга устунлик бериш муҳимдир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. “Гандбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент 2017. – Б. 214-216 .
2. Хабибуллаев С.Х. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси (Гандбол). Ўқув қўлланма. “Назокатҳон зиё принт" нашриёти. Тошкент, 2023.
3. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларда махсус машқларни қўллаш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти.//автореф.дис….п.ф.ф.д (PhD).Чирчиқ 2023 йил.

ГАНДБОЛЧИЛАРДА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ МАХСУС КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ РИВОЖЛАНТИРИШ

С.Х.Хабибуллаев
ЧДПУ, доцент в.б.,
Маннобжонова О.М., Каримбаева И.М., Нигматиллаева Р.С.
ЧДПУ, талабалари
s.xabibullayev@cspi.uz

Аннотация. Гандболга хос координацион қобилиятларни тўпсиз ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар орқали ривожлантириш жумладан. Тўпни уриб югуриш, бурилиш-айланиш ва мувозанатни сақлаш, техник усулни ижро этиш ва мақсадли, мунтазам шакллантириб бориш, тўп узатиш, тўпни қаршиликда уриб югуриш, чалғитувчи “финт”, тўпни дарвозага турли ҳолатдан отиш, тўпни илиш каби ҳаракатларни ўз ичига олади.

Калит сўзлар. Координация, реакция, ҳаракат, фаза, принцип, индивидуал, ҳажми, шиддати, йўналиш, тайёргарлик, давр, базавий, мезоцикл.

Аннотация. Он включает в себя развитие специфических для гандбола навыков координации посредством движений, выполняемых без мяча и с мячом. Оно включает в себя такие действия, как ведение, поворот и балансирование, выполнение технических приемов и целенаправленное правильное построение, передачу мяча, ведение мяча с сопротивлением, финт, бросок по мячу из разных положений, ловлю мяча.

Ключевые слова. Координация, реакция, действие, фаза, принцип, индивидуальность, размер, интенсивность, направление, подготовка, период, база, мезоцикл.

Кириш: Эрта ёшликдан бошлаб муайян спорт тури билан шуғулланиш жараёнида техник-тактик усулларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш давомида болаларнинг наслий ҳамда ҳаёт давомида орттирган жисмоний имкониятларига қараб зарур координацион қобилиятлар (айланма ҳаракатлар, мувозанат сақлаш, тана қисмларини бошқариш, ҳаракат реакцияси ва ҳ.к.) у ёки бу суръатда шаклланиб боради. Ушбу жараён ана шу техник-тактик усуллар, уларнинг таркибий компонентлари, элементлари ва ижро этиш фазаларини ўзлаштиришда йўл қўйилиши мумкин бўлган хатоликлар, камчиликларни бартараф этиш ёки тузатиш орқали амалга оширилади.

Бу борада гандбол назарияси ва амалиётида ҳам кўплаб талқиқотлар ўтказилган, илмий мақолалар, ўқув адабиётлари, диссертациялар ҳамда монографиялар яратилган. А.А. Рамзайцеванинг маълумотларига қараганда, гандбол бўйича ўтказиладиган жаҳон чемпионатлари тажрибасида, масалан, тўпни куч устунлигида дарвозага отиш натижадорлиги 29,8% ни, тезкорлик билан 41,7% ни, гавдани ўнг томонга буриб эса – 46,4% ни ташкил этар экан. Муаллиф тўпни дарвозага отиш усуллари 3 хил хусусият билан фарқланишини таъкидлайди: ўйинчини тўп билан жойлашиш позицияси, дарвозагача бўлган оралиқ, ҳимоячи қўлларининг ҳаракатланиши. Усуллар техникасига ўргатишда ана шу вазиятлар яратилиши лозим экан.

Ўргатиш ва такомиллаштириш билан боғлиқ бундай жараёнлар, айниқса тўпни дарвозага сакраб отиш усуллари, оёқ-қўл бўғимларининг ҳаракати, депсиниш кучи ва бошқа жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида назорат қилиниши лозим экан.

Ўргатиш ёки такомиллаштириш машқларининг такрорланиш сони (ҳажми), шиддати, йўналиши тайёргарлик даврининг базавий мезоциклидан бошлаб мусобақа шиддати ва мусобақа хусусиятларига мослаштирилиб борилиши ёки юкламалар миқдорига мувофиқлаштириб борилиши ижобий натижага эришиш имкониятини яратар экан.

Шубҳа йўққи, гандболда жисмоний сифатларни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш, биринчидан, техник-тактик усулларни шакллантириш суръатини тезлаштиради, иккинчидан, уларни ўзлаштириш самарадорлигини кучайтиради, учинчидан, машғулот ва мусобақа ўйинлари давомида техник-тактик маҳорат даражасини узоқроқ муддат сақланишига имкон яратади, тўртинчидан, махсус координацион қобилиятларни (ҳаракат ритми, мувозанат сақлаш, бурилиш-айланиш, вақт-оралиқни фарқлаш асосида ҳаракатни аниқ бажариш ва ҳ.к.) ижро этиш турғунлигини таъминлайди ва бешинчидан, ҳаракат натижадорлигини ортишига хизмат қилади. Шунинг учун ҳам В.Я. Игнатьева, А.Б. Блохинлар гандбол жамоасининг рейтинги ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқлигини эътироф этишган.

Таққослов ўрнида шундай маълумотни келтириш мумкинки, баскетболчиларда мусобақа фаолиятини ошириш учун биринчи навбатда уларда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини (машқларини) кенгайтириш ва уларни мунтазам қўллаб бориш асосида координацион тайёргарлик заҳирасини кучайтириш мумкин экан. Муаллиф бу борада координацион тайёргарликни жадал шакллантиришга қаратилган экспериментал методика ишлаб чиққан бўлиб, мазкур жараён уч элементли вариантлар асосида амалга оширилиши лозим экан:

1. Локал йўналишда (тўғридан-тўғри) ва комплекс таъсир этувчи асосий ҳамда қўшимча жисмоний машқлар. Ушбу машқлар тайёргарлик даврининг барча босқичларида ва ҳар бир машғулотда қўлланилиши тавсия этилади.

2. Мушаклар тонуси ва координацион зўриқишни тикловчи ёки ривожлантирувчи машқларни қўллаш билан бир қаторда вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини оширувчи машқлардан сурункали фойдаланиб бориш.

3. Машғулотлар якунида юзага келадиган толиқиш давомида ўйин усуллари техникасини шакллантирувчи машқларни қўллаш.

Мазкур жараёнларни ташкил қилишда муаллиф 3 та принципга асосланишни таклиф этади:

1) бир йиллик ва кўп йиллик машғулотлар жараёнида координацион тайёргарликни шакллантирувчи машқларни давомли ва мунтазам қўллаш принципи;

2) координацион қобилиятларни индивидуал тартибда шакллантириш мақсадида организмга локал, комплекс ва қўшма шаклда таъсир этувчи машқларни ҳар хил мазмунда қўллаш принципи;

3) юкламалар ҳажми, шиддати ва давом этиш муддатини секин-аста ошириш принципи.

Гандболга хос координацион қобилиятларни (ўта кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб тўпсиз ва тўпни уриб югуриш, бурилиш-айланиш ва мувозанатни сақлаш, вақт-оралиқни фарқлаш асосида қулай вазиятни мўлжалга олиб, техник усулни ижро этиш ва ҳ.к.) мақсадли ва мунтазам шакллантириб бориш, тўп узатиш, тўпни қаршиликда уриб югуриш, чалғитувчи “финт”, тўпни дарвозага таянч (жойдан) ва таянчсиз (сакраб) ҳолатдан отиш, тўпни илиш каби ўзлаштириш имкониятини яратади. Ушбу муаллифларнинг эътирофига кўра, айнан анашу қайд этилган координацион қобилиятларни ихтисослаштирилган машқларни моделлаштитрилган ўйин вазиятларини яратган ҳолда мунтазам қўллаб бориш нафақат техник-тактик маҳоратни ўсиши ва сақланишига имкон яратади, балки мусобақа натижадорлигини ҳам кучайтириш мумкин экан. Таъкидлаш муҳимки, бундай машқларни мунтазам қўллаш ва уларни бир машғулот давомида кўп марталаб қўллаш натижасида юзага келиши мумкин бўлган толиқиш муддатини узайтириш учун машқлар сериялари оралиқларида иш қобилиятини тикловчи воситалардан унумли фойдаланиш тавсия этилади.

Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахмановлар ўзларининг тажрибалари ва кузатувларига асосланган ҳолда шундай хулосага келишганки, гандбол жамоасига истеъдодли ўйинчиларни танлашда уларнинг тайёргарлик турларига хос бир қатор индивидуал хусусиятларини эътиборга

олиш муҳим, деб таъкидлайдилар. Жумладан, ўйинчи жисмонан “заифроқ” ривожланган (масалан, бўйи паст), лекин жисмоний сифатлари яхши ривожланган; ўйинчида бир ёки икки жисмоний сифат (масалан, куч ва эгилувчанлик) суст ривожланган, лекин бошқа жисмоний сифатлар яхши ривожланган; ўйинчида жисмоний сифатлар “заиф” ривожланган, аммо техник-тактик маҳорати яхши шаклланган; ўйинчида бир техник усул суст шаклланган, лекин бошқа усулларни ижро этиш маҳорати аъло даражада шаклланган; ўйинчида тактик фикр юритиш оқсайди, аммо унда тўпни катта куч билан дарвозага отиш қобилияти яхши шаклланган.

Хулоса. Ўйинчида мавжуд бўлган бундай камчиликларни машғулотларда бартараф этишга урғу берилиши, биринчидан, координацион қобилиятларни бир текисда шаклланишига имкон яратади, иккинчидан, тўлақонли техник-тактик маҳоратга эга бўлишни таъминлаши мумкин экан.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. “Гандбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент 2017. – Б. 214-216 .
2. Хабибуллаев С.Х. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси (Гандбол). Ўқув қўлланма. “Назокатҳон зиё принт" нашриёти. Тошкент, 2023.
3. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларда махсус машқларни қўллаш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. // автореф.дис….п.ф.ф.д (PhD).Чирчиқ 2023 йил.

ТАЯНЫШ-ҲӘРЕКЕТ АППАРАТЫ ЗАҚЫМЛАНҒАН БАЛАЛАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҚУРАЛЛАРЫ МЕНЕН РЕАБИЛИТАЦИЯЛАЎ

Қадирбаев Байрам

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети Нокис филиалы ,,Жеке гурес хам тәбийий пәнлер" кафедрасы ассистенти,

Абдуллаева Умида

"Дзюдо" 2-курс студенти.

Өзбекстан Республикасы Денсаўлықты сақлаў министрлиги педиатрия хызметиниң 2006-жылғы мағлыўматлары бойынша Ташкент қаласы ҳәм республика ўәлаятларында балалар арасында кеселлениўшиликтиң төмендеги дәрежеси анықланды: 14 жасқа шекемги балалардың 23% ке жақыны қәўиптиң 1-топарын қурайды, яғный, базалық гемодинамикалық көрсеткишлерди системалы қадағалаўды өз ишине алатуғын жүрек-қан тамыр системасын терең тексериўди талап етеди; қәўиптиң 2-топарын дем алыў ҳәм шығарыў системасының зақымланыўы анықланған балалар ҳәм жас өспиримлердиң 33% и қурайды; қәўиптиң 3-топарына организмниң иммунологиялық реактивлилигин төменлететуғын түрли факторларға байланыслы болыўы мүмкин жийи аязлап аўыратуғын балалар жатады. 14 жасқа шекемги жас өспиримлердиң 10% ке жақыны таяныш-ҳәрекет аппаратының зақымланыўынан жәбир шегеди. Балалардың бул топары ушын тийисли диагностикалық, емлик ҳәм профилактикалық илажлар комплекси белгиленип, әмелге асырылыўы керек.

Ташкент қаласының Чиланзар районындағы №24 қәнигелестирилген балалар бақшасына баратуғын таяныш-ҳәрекет аппараты бузылған 4-7 жастағы 87 балаға тексериў өткерилди. Таяныш-ҳәрекет аппараты патологиясының характерин анықлаў ушын түрли бояўшы затларды қоллана отырып, аяқ излерин алыўдың плантографиялық усылы ҳәм кейин И.М.Чижин усылы (плантография – аяқтың рессорлы қәсийетлерин баҳалаўға мүмкиншилик беретуғын усыл) қолланылды.

Тексерилген балалардың улыўма санынан 19 ында экскавирленген табан, 5инде - субэкскавирленген табан анықланғаны белгиленди. 11 балада жалпақ аяқ, 42 балада жалпақ табан белгиленди ҳәм тек 10 жағдайда нормал табан анықланды. Жүргизилген изертлеў 12% жағдайда нормал табан табылғанын көрсетти, яғный, түрли дәрежедеги кеселликлерге ийе аяқлары бар балалардың проценти жүдә жоқары. Балалардың 70% тен асламында патология ямаса препатология алды басқышында аяқ кеселликлери бар, бул балалардың усы контингенти ушын реабилитациялық илажлардың әҳмийетин арттырады.

Изертлеўдиң екинши басқышында биз аяқ булшық етлерин беккемлеўге, оның жыйырылыўын өзгертиўге, бузылған ҳәрекетшеңлик уқыбын қәлпине келтириўге, аяқтың биомеханикалық қәсийетлерин жақсылаўға бағдарланған саламатландырыўшы жүзиў ҳәм

арнаўлы гимнастикалық шынығыўлардың биригиўине тийкарланған комплексли дене шынықтырыў-саламатландырыў бағдарламасын ислеп шықтық.

Жүзиўден пайдаланыў гимнастикалық шынығыўлар менен бирге аяқ патологиясын дүзетиўде тийимли ме, жоқ па, соны изертлеў керек болды. Буның ушын тексерилетуғын 5-7 жасар балалар менен емлик-саламатлық жүзиў көнликпелерин беккемлеў (жүзиўди үйретиў, жүзиўдиң индивидуал усынылатуғын усыллары ҳәм суўда арнаўлы шынығыўлар, атап айтқанда, негизги жүклеме төменги аяқларға түсетуғын «қоян» усылында жүзиў) бойынша жумыс алып барылды. Дүзетиў тәсирин күшейтиў, сондай-ақ, балалардың улыўма физикалық таярлығын жақсылаў ушын залда гимнастикалық шынығыўлардан пайдаланыў нәзерде тутылған. 3 ай ишинде таяныш-ҳәрекет аппараты зақымланған балалар улыўма раўажландырыўшы, табан ҳәм аяқ формасын беккемлеўге, тобық буўынының ҳәрекетшеңлигин арттырыўға арналған, балтыр булшық етлерине, жүриўде ҳәрекет биомеханикасын нормалластырыўға арналған шынығыўлар, дем алыў шынығыўларынан туратуғын арнаўлы шынығыўлар комплексин орынлады.

Өткерилген изертлеўлер тийкарында аяқ кеселлигиниң ең әҳмийетли дәрежеси – патологиядан алдынғы басқыш ажыратылды, бул басқышта еле кишигирим кеселликлер физикалық шынығыўлар менен аңсатт дүзетиледи. Әсиресе жалпақ табаннан жәбир шегетуғын балаларда аяқтың жыйырылыў көрсеткишиниң унамлы өсиўи байқалады, бул ислеп шығылған саламатландырыў бағдарламасының тийимлилигин тастыйықлайды.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR

1. Safarova D.D. - Odam anatomiyasi (I jild). Darslik. T.: " O‘zDJTSU nashriyot matbaa": 2018 y. - 315 b.
2. Safarova D.D. - Odam anatomiyasi (II jild). Darslik. T.: "O‘zDJTSU nashriyot matbaa": 2018 y. - 302 b.
3. Safarova D.D. -Sport morfologiyasi. Darslik.T., Ijod-Print – MC, 2021y -200 b.
4. Axmedov N.K. Atlas. Odam anatomiyasi (I jild). T.: "Ibn Sino" nashriyoti, 2018y. - 335 bet.
5. Axmedov N.K. Atlas. Odam anatomiyasi (II jild). T.: "Ibn Sino" nashriyoti, 2018y. - 262 bet.

IMKANIYATI SHEKLENGEN SPORSHILARDI PARA JEŃIL ATLETIKANIŃ JUWIRIP KELIP UZINLIQQA SEKIRIW TÚRINE UYRETUW METODIKASI

Nurmedov Nurmuxammed
ÓzMDTSU Nókis filialı oqıtıwshı stajyorı
Tanirbergenova Dinara
ÓzMDTSU Nókis filialı student

Annotatsiya: Maqalada imkaniyatı sheklengen sporchılardıń fizikalıq rawajlanıwında para jeńil atletikaniń sekiriw quralları hám usılların qollanıw arqalı fizikalıq tayarlıǵın arttırıwdı ámelde dálillewden ibarat.

Tayanish sózler: Imkaniyatı sheklengen, para jeńil atletika, sekiriw túrleri, ázzi kóriw, adaptiv, nozologiya, sport klassifikaciyaları, rawajlandırıw.

Kirisiw áhmietliligi. Ózbekstan Respublikasında denetárbiya hám sport tarawın bunnan bılay da rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 18-maydaǵı "Paralimpiya háreketin rawajlandırıwǵa baylanıslı qosımsha ilajlar haqqında"ǵı PQ-5114-sanlı qararı, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2021-jıl 5-noyabrdegi "Sport bilimlendiriwi sistemasın túptiykarınan jetilistiriw arqalı olimpiada hám paralimpiya sport túrleri boyınsha sporchılar rezervin qáliplestiriw" sapasın bunnan bılay da arttırıw ilajları haqqında"ǵı, 2021-jıl 5-noyabrdegi "2024-jıl Parij qalasında (Franciya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyınlarına sporchılarımızdı kompleksli tayarlaw haqqında"ǵı PQ-5281-sanlı qararlarında ámelge asırılıwı kerek bolǵan jumıslardıń belgileniwi taraw qánigeleriniń aldına úlken wazıypalardı qoyadı. Ózbekstanda fizikalıq imkaniyatı sheklengen hám mayıplıǵı (qol-joqarı hám kóriw qábiletindegi kemshiligi) bolǵan shaxslardıń para sport túrleri (para jeńil atletikada juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw) menen shuǵıllanıwı ushın zárúr sharayatlar jaratıw, olardıń xalıqaralıq sport maydanlarında múnásip qatnasıwın támiyinlew hám mámleket tárepinen qollap-quwatlaw jáne ili

Izertlewdiń maqseti: Imkaniyatı sheklengen sporchılardıń jeńil atletikaniń sekiriw quralları hám usılların qollanıw arqalı fizikalıq tayarlıǵın arttırıwdı ámelde dálillewden ibarat.

Izertlew wazıypası: Imkaniyatı sheklengen sporchılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın arttırıwda para jeńil atletikada sekiriw túrlerinde nátiyjeli bolǵan qural usılların qollanıw arqalı oqıwshılardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıw.

Izertlew nátiyjeleri hám oniń dodalaw: Respublikada sońǵı jıllarda denetárbiya hám sporttı ǵalaba en jaydırıw, xalıq arasında salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw, imkaniyatı sheklengen shaxslardıń fizikalıq reabilitaciyası ushın zárúr sharayatlar jaratıw hám mámlekettiń xalıqaralıq sport maydanlarında múnásip qatnasıwın támiyinlew baǵdarında izbe-iz ilajlar ámelge asırılmaqta.

Imkaniyatı sheklengen sporchılardıń hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwında álbette, bárinen burın fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw arqalı erisiledi. Shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwında shınıǵıwlardı studentlerdiń jasına qarap fizikalıq tayarlıǵına qarap júklemeler rejelestiriledi.Shuǵıllanıwshılardıń tiykarǵı fizikalıq tayarlıǵın arttırıwda fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw bárinen burın sporchınıń hár tárepleme arnawlı fizikalıq rawajlanıw procesi. Sogan muwapıq fizikalıq tayarlıq uliwma fizikalıq tayarlıqqa hám arnawlı fizikalıq tayarlıqqa bólinedi.

Uliwma fizikalıq tayarlıq degende para jeńil atletikachınıń gormonikalıq rawajlanıwı, yaǵnıy háreket bulshıq yetleriniń rawajlanıwı, organizm organ hám sistemaların bekkemlew, olardıń funkcional imkaniyatların asırıw, basqarıw qábiletin jaqsılaw, kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı, sheberlikti, iyiliwsheńlikti asırıwBunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchilar organizm va sistemalari bilan xamma tana qismlariga ta’sir etib turish zarur.

Bunıń ushın bolsa uluwma rawajlanıwǵa arnalǵan shınıǵıwlardıń hár túrli túrlerinen paydalanıw kerek.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq para jeńil atletikanıń usı túrin orınlaw ushın ne talap yetiletuǵına qarap, sporchı organizminiń barlıq funkcional imkaniyatları, barlıq organ hám sistemalardı joqarı dárejede rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Bunıń ushın tábiyiy tańlanǵan para jeńil atletika túriniń shınıǵıwları hám arnawlı shınıǵıwlardan paydalanıladi.Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko‘pincha umumiy ta’sir ko‘rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Biraq ulıwma fizikalıq tayarlıqta da fizikalıq rawajlanıw, dene dúzilisi, gewdelik hám usı sıyaqlı ayırım kemshiliklerdi saplastırıw ushın, anıq baǵdarlanǵan shınıǵıwlar qollanıladı.

Uliwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıqta kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı, shaqqanlıqtı, iyiliwsheńlikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar tiykarınan áhmiyetke iye.

Tap usı fizikalıq pazıyletlerde para jeńil atletikachınıń pútkil organizmindegi organ hám sistemalardıń islew qábiletine tiykarlanıp, onıń háreketleniw qábileti sáwlelendiriledi.

Tájiriybe toparı tájiriybeden aldın 30 m ge start aldı juwırıw 4,6 ǵa, izertlewden keyin 4,2 ǵa jaqsılandı. 60 m juwiriw izertlewden aldın 8,6 ǵa, izertlewden keyin 8 ge jaqsılandı. 30 m ge ayaqtan ayaqqa sekiriw izertlewden aldın 23,4 m ge, izertlewden keyin 21 m ge jaqsılandı. Orınnan uzınlıqqa sekiriw izertlewden aldın 190,8 sm ge, izertlewden keyin 210,1 sm ge jaqsılandı. Orınnan úsh adımlap sekiriw izertlewden aldın 7,79 sm ge, izertlewden keyin 8,22 sm ge jaqsılandı. Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw izertlewden aldın 4,70 sm ge, izertlewden keyin 5,10 sm ge jaqsılandı.

Joqarıdaǵı usıllardı qollanıw arqalı imkaniyatı sheklengen studentlerdiń fizikalıq tayarlıǵın arttırıwǵa itibar qarattıq hám juwırıw usılları arqalı shınıǵıwlar qollanılǵan juwırıw quralları olardıń fizikalıq tayarlıq dárejesin esapqa alǵan halda júklemeler qollanıldı.

Tájiriybe juwmaǵında hár eki topar studentleriniń fizikalıq rawajlanıw dárejesin juwmaqlawshı test arqalı anıqladıq.

Izertlewimizdiń aqırındaǵı nátiyjelerdi salıstırǵanda, tájiriybe toparındaǵı studentlerdiń fizikalıq tayarlıǵı qadaǵalaw toparına salıstırǵanda artqanı anıqlandı.

Biz tájiriybe toparı studentleriniń hár tárepleme rawajlanıwın anıqladıq. Sporchılardıń juwırıw shınıǵıwları arqalı sekiriw texnikasın ielewde eń jaqsı usıllardan biri ekenin jáne bir márte dálilledi.

1. Bedana qádemlep juwiriwlar 50 - 60m
2. Ayaqlardı artqa tartıp juwiriw.
3. Kóp kara joqarıǵa sekirip juwiriwlar.
4. Ayaqtan ayaqqa sekirip juwiriwlar.
5. Tezlenip juwiriwlar.

Bul shınıǵıwlar studentlerdiń sekiriw texnikasın ózlestiriwde hám fizikalıq rawajlanıwında jaqsı nátiyje beredi.

Sekiriwde tómendegi arnawlı shınıǵıwlardan paydalandıq:

Bir ayaqta biyikligi 25-30 sm bolgan tosiq ústinen sekirip ótiw (turgan jerinde, hárekette) on hám shep ayaqlarda 20 márteden 3 márte. Tósep otırıw jaǵdayınan 5-8 kg awırlıq penen biyiklikke sekiriw 8-10 márteden 3 márte. Eki ayaqlap biyikligi 70-80 sm bolgan tosiqlar ústinen sekirip ótiw (10 tosiq) 3 márte.

Uzınlıqqa biyikligi 70-80 sm bolgan úskeneden tepkili ayaqqa sekirip túsiw hám sekiriw (tepkili hám silkiniwshi ayaq háreketine itibar qaratıw) 7-8 márte.

Joqarıda keltirilgen shınıǵıwlardı studentler izertlew dawamında bárqulla orınladı hám shınıǵıwlar áyne joqarı pátli shınıǵıwlar menen alıp barıldı.

Biz izertlew dawamında eki topar sporchılarınıń fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri arasındaǵı nátiyjelerdi salıstırǵanda ayırmashılıqtı sezindik. Tájiriybe toparı studentleriniń fizikalıq tayarlıǵın arttırıwda sekiriw hám juwırıw usıllarınan shınıǵıw procesinde paydalandıq. Alıngan nátiyjelerdi 3, 4-kesteler arqalı berdik.

Juwmaqlaw: Imkaniyatı sheklengen sporchılardıń fizikalıq sıpatların hár tárepleme tárbiyalaw sporchılardıń keleshektegi tayarlıǵın arttırıwda tiykarǵı tiykar bolıp esaplanadı.

Imkaniyatı sheklengen sporchılardıń fizikalıq tayarlıǵın arttırıwda qollanılǵan qural usıllardı durıs qollanıw, studentlerdiń fizikalıq rawajlanıwına hám densawlıǵın bekkemlewde áhmietli orın ieleydi.

Imkaniyatı sheklengen sporchı ushın qollanılǵan shınıǵıw usılınıń izertlew dawamında durıs qollanılǵanlıǵı dálillendi, bunı olardıń kórsetken nátiyjeleri kórsetip tur. Tájiriybe toparı 30 m aralıqqa juwırıwda 9,5% jaqsılandı, 60 m juwırıwda 7,5%, 30 m ayaqtan ayaqqa sekiriwde 11,4%, orınnan turıp uzınlıqqa sekiriwde 9,2%, orınnan turıp uzınlıqqa úsh basıp sekiriwde 5,3% hám juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde 7,8% ti quradı.

Bunnan kórinip turıptı, biz qollanǵan baǵdarlama óz nátiyjesin berdi hám bul baǵdarlama ózin aqladı.

Sporchılardıń fizikalıq tayarlıǵın asırıwshı qural hám usıllar izertlew dáwirinde anıqlanǵan hám olardıń qanshelli nátiyjeli yekenligi alınǵan test nátiyjelerinde kórinedi.

ÁDEBIYATLAR DIZIMI.

1. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИМ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatelnogo-apparata-1 (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish (дата обращения: 11.11.2022).
3. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini meyorlash (дата обращения: 11.11.2022).
4. Zakharevich, V., Korobeynikov, G., Nesen, O., & Xamidjonov, A. (2024). Incorporating specific sambo exercises into distance learning for high school students aged 15-16. P. 10-16.
5. Hamidjonov, A. (2024). Sport ta'lim muassasalarida sport turlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish samaradorligi. Scientific-theoretical journal of International education research, 2(1), P. 47-50.

15-16 JAS JÚZIWSHILERDE TEZLIKTI RAWAJLANDÍRÍW METODIKASÍ

S.Ametov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali o‘qituvchisi
Zaripov Berikbay Tazabay uli, Zeripbaev Jaqsibay Tazabay uli
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali 1-kurs talabalari

Annataciya: Usı maqalada júziwdiń brass túri menen shuǵıllanıwshılarda tezlikti rawajlandırıw metodikası, tezlikti asırıw ushın ámelge asırılıwı kerek bolǵan metodlar haqqında keń túrde bayan etilgen.

Tayanısh sózler: júziw, júziwshiler, júziw usılları, tezlikti rawajlandırıw jası, maksimal tezlik, kúshli háreketler, háreketsheńlikti tárbiyalaw.

Júziw sporttıń házirgi zamanagóy basqıshında rawajlanıwı processinde áhmiyetli máselelerden biri bolıp, bul júziwshilerdiń tezlik qábiletlerin jetilistiriw metodikasına bolǵan dıqqat itibardıń jáne de asqanlıǵınan derek beredi.

Tezlik imkaniyatları tiykarında bulshıq etlerdiń funkcional tártibi hám basqa vegetativ hám sensor tártibi jatadı, ol bunda sezilerli mexanikalıq kúsh penen bir qatarda, háreketler tezligi yaki háreket dvigateliniń tezligin quraydı. Háreket dvigateliniń tezligi texnikanı jetilistiriwge baylanıslı boladı.

Háreket tezligi ápiwayı hám quramalı reakciyalardı rawajlandırıwdı názerde tutadı. Ápiwayı háreket reakciyasınıń tezligi bul aldınnan belgili bir signal (pistoletten oq atıw, svistok, shapalaq hám t.b.)ǵa juwap qaytarıw esaplanadı.

Úyretiwdiń dáslepki basqıshında háreket tezligin, háreketlerdiń tábiyiy formaların rawajlandırıw kerek. Waqtınan aldın tezlik qábiletlerin qáliplestiriw usınıs etilmeydi.

Bul usıl menen shuǵıllanıw 3 basqıshta alıp barıladı: sportshı tez orınlanatuǵın háreketti orınlaydı hám trener oǵan jumsaǵan waqtın járiyalaydı: sol háreketti ózi jáne orınlaydı, biraq endi trenerdiń ózi onnan jumsaǵan waqtın soraydı (waqıttı seziw qábileti tárbiyalanadı); sportshı trenerdiń tapsırması boyınsha shınıǵıwdı orınlaw waqtın anıqlaydı.

Shuǵıllanıwshınıń jası hám olardıń individual qásiyetleri tezlikti rawajlandırıw imkaniyatların shegaralaydı .

Maksimal tezlik tek ǵana tezlikti rawajlandırıwǵa baylanıslı bolmastan, bálkim dinamikalıq kúsh, mayısqaqlıq, shıdamlılıq, texnikasın iyelew dárejesi hám basqalarǵa da tıǵız baylanıslı boladı .

Kúshli háreketler úlken tezlik penen orınlanatuǵın sharayatlarda kóp márte tákirarlaw shınıǵıwların jeńillestirilgen sharayatlarda orınlaw tezligi boyınsha ápiwayı sharayatlarda úyretip turatuǵın jaǵdayǵa saylıǵına bolǵan talaplardı asırıw menen anıqlanıwı múmkin.

Shınıǵıwlardı úlken tezlikte orınlaw ushın tómendegiler zárúr: texnika sonshelli maman ózlestirilgen bolıwı kerek, shınıǵıwdı úlken tezlikte orınlaw shınıǵıw orınlaw metodın emes, al orınlaw tezligin azaytıw kerek.

Háreketler tezligin tárbiyalawǵa úlken itibar beriw kerek. Sebebi, balalıq hám jas óspirimlik jasında mine sol eń áhmiyetli fizikalıq sapanı tárbiyalaw ushın keń imkaniyatlar bar.

Sonı ayırıqsha atap ótiw kerek, dáslepki tayarlıq hám baslanǵısh sport qánigelesiwi basqıshlarında tezlik shaqqanlıq penen bekkem baylanıslı jaǵdayda tárbiyalanadı, bul bolsa jıljıwdıń (bir orınnan ekinshi orınǵa ótiwdiń) racional texnikasın nátiyjeli iyelep alıw ushın zárúrli tiykar jaratadı.

Háreket tezligin tárbiyalawdıń barlıq usıllarınıń tiykarǵı ideyası óz maksimal tezligin asırıwǵa urınıp kóriw hám sol tezlik sezgisin saqlawdan ibarat .

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligin azaytpay, bir neshe márte tákirarlaw, sonday-aq, imkan shegarası yaki oǵan jaqın tezlikti azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwin esapqa alıw ushın zárúr.

áreket tezligi usı shınıǵıwlardı orınlawda tiykarǵı shárt bolıp qaladı. Júziwshilerdiń eń úlken tezlikke júdá jedellik penen erisiwge háreketleniwin gúzetip barıw kerek .

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligin azaytpay, bir neshe márte tákirarlaw, sonday-aq, ilajı bolǵansha oǵan jaqın tezlikti azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwin esapqa alıw zárúr.

Tezlikti rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar jas sportshınıń subyektiv sezgileri, sharshawdıń sırtqı belgileri yaki sekundomer kórsetkishleri háreket tezliginiń azayǵanlıǵınan derek bergen waqıtta toqtatıladı.

Bul páseyiw usı shınıǵıwda tezlikti rawajlandırıw ústinde alıp barılıp atırǵan jumıslardı toqtatıw ushın birinshi signal bolıp xızmet etedi.

Shınıǵıwdıń tiykarǵı usılları qatań tártipte shuǵıllanıw, jarıs hám oyın metodları esaplanadı.

Júziwshilerdiń qáddi-qáwmetlerine bolǵan itibar olardıń sharayatı hám fizikalıq qábiletine baylanıslı boladı. Olardıń suwda turıwına, júziwine, bulshıq etleriniń háreketsheńligine hám t.b itibar beriw kerek. Bunda álbette júziwshilerdiń tezlik kúshine bolǵan sapaların, shınıǵıwlar processinde gúzetemiz.

Tezlik degende, háreketlerdiń tezlik xarakteristikası, tiykarınan háreket reakciyasınıń waqtın belgilewshi funkcional qásiyetleriniń kompleksi túsiniledi.

Tezlikti sáwlelendiriwdiń úsh tiykarǵı forması bar :

1.Jeke háreket tezligi; 2. Háreketler chastotası; 3. Háreketler reakciyası tezligi. Sportshınıń tezlik qábiletleri biraz spesifik boladı. Olar tek bir - birine ótip qosılıwı múmkin.

Sonıń menen birge, muskul tezleniwi menen áste-aqırın júziwdiń ulıwma tezligi de asadı. Jeterli muskul kúshine iye bolmaǵan júziwshiler esiwdiń maqsetke muwapıq joqarı tezligin saqlaw ushın óz imkaniyatlarınan nátiyjeli paydalanıw kerek.

Bunıń ushın qolların buwınlarınan jeterli dárejede búgip, jelke dástegi qısqartıladı.Absolyut tezlik júziwde joqarı sport nátiyjelerin kórsetiwde bas baǵdar bolıp esaplanadı .

Absolyut tezlik dárejesi júziwshiniń arnawlı sharayatta óz funkcional imkaniyatların nátiyjeli ámelge asırıwı menen gúzetiledi.

Júziwde tezliktiń sáwleleniwindegi áhmiyetli úsh elementten, biri háreket tempi esaplanadı, yaǵnıy sportshınıń jeke hám úzliksiz tákirarlanatuǵın háreketlerin joqarı tezlikte orınlay alıw qábileti esaplanadı.

Shınıǵıwlardaǵı háreket tempi qanshelli joqarı bolsa, sportshınıń muskul sistemasındaǵı tartılıw hám bosasıwınıń almasıwı jetilisken boladı.

Tezlikti rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar jas sportshınıń subyektiv sezgileri, sharshawdıń sırtqı belgileri yaki sekundomer kórsetkishleri háreket tezliginiń páseygenliginen derek bergen waqıtta toqtatıladı .

Bul páseyiw usı shınıǵıwda tezlikti rawajlandırıw ústinde alıp barılıp atırǵan jumıslardı toqtatıw ushın birinshi signal bolıp xızmet etedi.

Júziwshilerde tezlik – kúsh sapaların tárbiyalawda soqqılı – reaktiv tásir shınıǵıwı qollanıladı. Bul shınıǵıwda bulshıq etlerdi maksimal sozǵannan soń, birden olardı qısqarılıwı ámelge asırıladı, bul bolsa óz náwbetinde tezlik hám partlawshı kúsh qábiletiniń rawajlanıwına alıp keledi.

Háreketler hám úlken tezlik penen orınlanatuǵın sharayatlarda kóp márte tákirarlaw shınıǵıwların jeńillestirilgen sharayatlarda orınlaw tezligi boyınsha ápiwayı sharayatlarda úyretip turatuǵın jaǵdayǵa saylıǵına bolǵan talaplardı asırıw menen anıqlanıwı múmkin.

Háreket tezligin tárbiyalawdıń barlıq usıllarınıń tiykarǵı ideyası óz maksimal tezligin asırıwǵa urınıp kóriw hám sol tezlik sezgisin saqlawdan ibarat .

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligin azaytpaw, neshe márte tákirarlanıwı, sonday-aq, ilajı bolǵansha yaki oǵan jaqın tezlikti azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwin esapqa alıw ushın zárúr.

Bunday metodlardı qollanıwda júziw aralığı sonday jaylasadı, onıń aqırında hám júziwshiniń tákirarlı urınıwlarında tezlik páseymewi kerek.

Háreketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar normasın durıs belgilew, shınıǵıwlardıń tezligini azaytpay, neshe márte tákirarlanıwın, sonday-aq, imkan shegarası yaki oǵan jaqın tezlikti azaytpay orınlanatuǵın úzliksiz shınıǵıwlardıń qansha dawam etiwin esapqa alıw ushın zárúr.

Tezlikti payda etiw menen baylanıslı bolǵan oyınlar, estafetalardı ótkeriwde wazıypalardı tártiplestiriw kerek boladı.

Juwmaqlap aytqanımızda brass usılında jıziwshilerde tezlik qábiletin asırıw ushın trenerovka processin durıs shólkemlestiriw baslı másele bolıp tabıladı. Sport trenirovkası negizinde júziwshilerdiń zárúrli tayarlıǵında onı aqılǵa say jobalastırıw, bul usılda hár túrli usıl hám qurallardan nátiyjeli paydalanıw kirek. Bul álbette olarda tezlik ábiletin asırıwshı tiykarǵı faktor bolıp tabıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Bulgakova N.J. “Sportivnoye plavaniye”: Uchebnik. - M.: Fon, 1996g 241 s
2. Gancharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish”. Toshkent, 2005y.262 b
3. Sobirova O.A. “Suzish” Toshkent Ibn Sino 1993y. 322 b
4 Sodiqov A.G. “Planitovaniye trenirovochnıx nagruzok izbrannoy napravlennosti v sportivnom plavanii” .Tashkent, O‘z.DJTI, 2008g.

TALABALARNI MUSTAQIL JISMONIY TARBIYA VA SPORT TAYYORGARLIGIGA YO‘NALTIRISH

G.Baltabaeva
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Sport o‘yinlari” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi
Uralbaeva Jasmina Jadiger qiz
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga mustaqil jalb qilishning zamonaviy usullari ochib berilgan. Sport mashg‘ulotlariga yo‘naltirilgan talabalarning mustaqil mashg‘ulotlari bo‘yicha turli xil ilmiy va uslubiy ma’lumotlar tavsiya etiladi.*

Kalit so‘zlar: *jamiyat, madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, sog‘liq, jismoniy rivojlanish, vosita faoliyati.*

Аннотация. *Данном статьи раскрывается современные методы самостоятельного привличения студенческой молодёжи к физическому воспитанию и спортивной подготовки. Рекомендуются различные научные и методические свидение по самостоятельному занятию студентов, ориентированную к спортивной подготовки.*

Ключевые слова: *общество, культура, физическая культура, спорт, здоровье, физическое развития, двигательная деятельность.*

Annotation. *This article reveals modern methods of self-involvement of student youth in physical education and sports training. Various scientific and methodological information on self-study of students, focused on sports training, is recommended.*

Keywords: *society, culture, physical culture, sport, health, physical development, motor activity.*

Respublikamiz oliy ta’lim muassasalarida o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va ularni sport tayyorgarligiga yo‘naltirish uchun hukumatimiz tomonidan keng imkoniyatlar va ulkan g‘amxo‘rlik yaratilgan. Inson hayotining dastlabki ikki o‘n yilligi, ularning shaxs sifatida shakllanishida eng muhim davr hisoblanadi. Shuningdek, bu davrda ular organizmining salomatligiga ham mustahkam asos qo‘yiladi. Ammo bu paytda yoshlar bo‘lajak kasb talabalrini bajarish uchun butun vaqtlarini bag‘ishlaydi, o‘qishga mukkasidan ketadi. Tabbiyki, bunday holatlar talabalarni kam harakatlilikka olib keladi. Uning natijasida talabaning yosh organizmida turli xil kasalliklarning dastlabki belgilari paydo bo‘ladi, organizmni tashqi muhit ta’siriga qarshilik ko‘rsatishi (immunitet) pasayadi, yuqori nafas yo‘llarining yallig‘lanishi ortib boradi. Kasalliklardan xalos bo‘lish muddati cho‘zilib, uning asoratlari keyingi yillar davomida kuchayib boradi. Bu holat, ayniqsa, talaba qizlarda yanada og‘irroq oqibatlarga olib kelishi mumkin. Qizlarning kelajakda turmush qurib, ona bo‘lishi uchun monelik qiladigan, tug‘ishni qiyinlashtiruvchi salbiy vaziyatlar ortib boradi. Bunday noxush holatlarni oldini olishda jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlari eng ta’sirchan vosita hisoblanadi. Ular talabalar organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, uning markaziy asab, nafas olish, yurak qon-tomir, ovqat hazm qilish, ichki sekresiya bezlari hamda harakat-tayanch tizimlari ish faoliyatini mislsiz darajada yaxshilanishiga olib keladi. Bunday mashq qilgan odam organizmi har qanday qiyinchiliklarni yengishga qodir bo‘ladi, muhim hayotiy maqsadlarni o‘z oldiga qo‘yish, ularni amalga oshirishga harakt qilishni ta’minlab, haqiqiy inson hayotini ma’no-maqsadini tushunishga olib keladi.

Insonni tabiat bilan uyg‘un rivojlanishi, ya’ni doimiy jismoniy harakatda bo‘lishi makon va zamonda ongli mavjudot sifatida mangulikning mohiyatiga yetishishiga olib keladi. Shunday ekan, biz bugun o‘z sog‘ligini mustahkamlash, aqliy qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy kamolotga yetishish maqsadida bizga umid bog‘lab turgan talabalarimizga zarur bilimlarni bera olayapmizmi, ularga to‘g‘ri

yo‘lni ko‘rsata olayapmizmi, ularni jismoniy madaniyat va sport bilan mustaqil shug‘ullanishga yo‘naltira olayapmizmi,-degan savollar va ular bilan bog‘liq muammolar oldimizda turadi.

“Jismoniy madaniyat”, “Sport”,”Sport tayyorgarligi” so‘zlari bugungi kunda qisqa, lekin o‘zining keng ijtimoiy, iqtisodiy, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik mohiyati bilan xalqimiz o‘rtasida samarali foydalanib kelmoqda. Hozirda jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va amaliyoti odam organizmini bir butun, o‘z-o‘zini rivojlantiradigan va takomillashtiradigan biologik sistema sifatida, uni jismoniy va aqliy qobiliyatlarini saqlab qolish va rivojlantrishga yo‘naltirilgan tadbirlarning zamonaviy mazmuni, shakli va vositalarini ishlab chiqish va foydalanishga qaratilishi kerak. Bu vazifalar uning ta’rifida yaqqol aks ettirilgan: jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig‘indisidir.

O‘tmishda ajdodlarimiz, hozir biz jismoniy madaniyat, sport degan nomlar bilan ataladigan faoliyat jarayonlarni badan tarbiya,- deb atagan va unga katta e’tibor berishgan. “Harakatda barakat”, “Harakat-jon ozig‘i”, “Sog‘lom tanda- sog‘ aql” degan xalq maqollarining mazmunida, tana va ruhiyatni sog‘lomlashtirishga qaratilgan muhim vositalar aks ettirilgan. Bulardan xalqimiz o‘tmishining bebaho qadriyatlari sifatida foydalanish, ularni tiklash va yanada rivojlantirish hamda kelajak avlodlarga yetkazish har birimizning muqaddas burchimizdir. Bunda ushbu maqola mazmunida keltirilgan ma’lumotlar katta yordam beradi degan umiddamiz.

Asosiy tushuncha va tamoyillar Talabalarni jismoniy madaniyat bilan mustaqil shug‘ullanish jarayoniga oid bilimlarni tahlil qilishga kirishar ekamiz, avvalo mashq qilgan va mashq qilmagan organizm o‘rtasidagi jismoniy va ruhiy-psixologik farqlarga oid jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini keltirishni lozim ko‘rdik. Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari asosan tibbiyotda ko‘proq o‘rganiladi. Shunga qaramasdan, bu ko‘rsatkichlarni jismoniy madaniyat jarayonida o‘rganish ham yosh mutaxassislarga katta bilim va tajriba beradi. Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga bo‘y, vazn, ko‘krak qafasining kengligi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi (spirometriya), bel kuchi (stanometriya), qo‘l kuchi (dinamometriya), shuningdek, yurakning minutlik urishi, minutlik nafas olibchiqarish kabi ko‘rsatkichlarni ham kiritish mumkin. Chunki bular ham jismoniy rivojlanish va organizm mashq qilganlik darajasini baholashda zarur ko‘rsatkich hisoblanadi.

Sport faoliyatida odamni bo‘yi sport natijalarini tezroq o‘sib borishida katta ahamiyat kasb etadi. Futbol, voleybol, basketbol, yengil atletika kabi sport turlarida bo‘yning uzunligi, ya’ni 180-190 sm bo‘lishi sport natijalarini o‘sishida katta ahamiyatga ega. Ammo faqat bo‘yning uzunligi bilangina katta natijalarga erishib bo‘lmaydi. Bo‘y qancha uzun bo‘lsa, yaxshi natijaga erishish uchun shuncha ko‘p mashq qilishni talab qiladi. Mashhur antropolog olim M. Bunak “bol’she razmer tela, trebuet bolshe uprajnenie” deb o‘z asarlarida ta’kidlab o‘tgan.

Hozirda ayrim yoshlar bo‘yining pastligidan nolib, xafa bo‘lib yurishadi va bo‘yini o‘stirish uchun turli vositalardan foydalanishadi. Albatta, odamni bo‘yi sabzavot emaski, qisqa vaqtda o‘sib borsa. Bo‘yning pastligiga turli xil sabablar bo‘lishi mumkin. Masalan bolalikdagi og‘ir kasalliklar, me’yorlanmagan og‘ir mehnat, irsiyat, muntazam ochlik, vitaminlarning yetishmasligi, ichki sekresiya bezlari faoliyatining buzilishi va b.

Odam organizmining, shuningdek, bo‘yning o‘sishi bo‘yicha adabiyotlarda turli ma’lumotlarni uchratish mumkin. Ba’zilar organizmning, shu jumladan bo‘yning o‘sishi 22 yoshga kelib to‘xtaydi, deyishcha, ba’zilar bo‘yni 25-27 yoshgacha o‘sadi,- deb hisoblaydi.

Bo‘y to‘g‘risida umum qabul qilingan me’yorlar ko‘p. Lekin ular mintaqalar bo‘yicha bir-biriga to‘g‘ri kelmaydi. Masalan Yevropa ko‘rsatkichlari Osiyoga, yoki aksincha. Tibbiyotda erkaklar uchun o‘rtacha bo‘y 165 sm deb qabul qilingan bo‘lsa, bu ayollar uchun 155 sm. Demak, undan ortig‘i o‘rtachadan yuqori yoki baland bo‘y deb hisoblanadi. Pastini esa past bo‘y deb qabul qilish mumkin.

Har qanday sharoitda ham gavdaning mutonasib bo‘yi, uning mukammaligidan dalolat beradi. Bo‘yni o‘stirish uchun ko‘pchilik yoshlar turnikda tortinish mashqidan keng foydalanadi.

Turnikda tortinish mashqi bo‘yni o‘stirish mumkin. Lekin ha deb bu mashqni takrorlaverish organizmni, ayniqsa kaft, bilak va yelka muskullarini zo‘riqtirib qo‘yishi mumkin. Shunday ekan, bu mashqni boshqa jismoniy mashqlar bilan birgalikda, masalan umumrivojlantiruvchi, yugurish, sakrash kabi yengil atletika, gimnastika mashqlari bilan navbatlashtirib bajarish tavsiya etiladi.

Gavda og‘irligi, ya’ni vazn asosiy jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bugungi jamiyatimizdagi kam harakatlilik, ya’ni gipodinamiya nuqtainazaridan vaznni ortib ketishini nima deb tushuntirish mushkul. Uni ba’zilar kasallik sifatida qabul qilishsa, ba’zilar salomatlik belgisi

sifatida ham qabul qiladi. Lekin haddan ziyod semirib ketgan ayollar, erkalarni bevosita o‘z joniga jabr qiluvchilar deb tushunish to‘g‘riroq bo‘ladi. Ortiqcha vazn natijasida organizmni zo‘riqishini faqat mutaxassislar emas, balki oddiy odamlar ham tushunib yetadi. Ortiqcha vazn natijasida eng avval yurak-tomir va nafas olish tizimida salbiy o‘zgarishlar yuzaga keladi. Haddan ziyod toliqishni his qilish, hansirab nafas olish bu o‘zgarishlarning dastlabki belgilaridir. Vaznni nazorat qilish kerak. Vaznni nazorat qilish demak, salomatlikni nazorat qilishdir. Bo‘y-vazn indeksi bo‘yicha, masalan bo‘y 170 sm bo‘lsa, vazn 70 kg bo‘lishi kerak. Agar bo‘y 180 sm bo‘lsa, vazn 80 kg bo‘ladi va h.k. Shundan kami oriqlik, ziyoti semizlik hisoblanadi. Bu ko‘rsatkichlarda yoshga oid farqlar mavjud. 50 yoshdan keyin bo‘yvazn indeksi bo‘yicha, vaznga 10 kg qo‘shilib hisoblansa, bu me’yor deb qabul qilinadi.

Masalan, bo‘yi 170 sm bo‘lgan 50 yoshdan katta erkakning vazni 70 kg emas, balki 80 kg bo‘lsa bu me’yor hisoblanadi.

Sportdagi vazn bilan bog‘liq eng katta muammolardan biri bu mas’uliyatli musobaqalardan oldin vaznni tashlashdir. Umuman sportda vazn tashlashni, murabbiy va sportchining xato taktikasi deb tushunish kerak. Shoshilinch vazn tashlash natijasi g‘alabaga emas, balki o‘ta xunuk oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ko‘krak qafasining kengligi ham jismoniy rivojlanishning zarur ko‘rsatkichlaridan hisoblanadi. Ko‘krak qafasining keng, tor va o‘rtacha ko‘rinishlari mavjud. Keng ko‘krak qafasiga ega bo‘lganlar geperasteniklar, tor ko‘krak qafasiga ega bo‘lganlar asteniklar va o‘rtacha ko‘krak qafasiga ega bo‘lganlar normasteniklar deb ataladi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish natijasida ko‘krak qafasi kengayib boradi. Nafas olish chuqurlashadi, o‘pkaga ko‘proq havo olinadi. Bu o‘z navbatida qonning kislorod bilan yaxshi ta’minlanishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar bilan yetarli shug‘ullanmagan odamlar minutiga 17-18 marta nafas olib chiqarsa, shug‘ullanganlar, ya’ni sportchilar minutiga 11-12 marta nafas olib chiqaradilar. Shunga qaramasdan sportchilar o‘pkasi organizmni kislorod bilan yaxshi ta’minlaydi. Bundan tashqari o‘pkaning tiriklik sig‘imi ham yuqori bo‘ladi.

Yurakning minutlik qisqarib kengayishi, oddiy qilib aytganda yurak urishi jismoniy mashq qilganlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Voyaga yetgan, sport bilan shug‘ullanmagan odamning yuragi minutiga 72 marta urishi, o‘rtacha ko‘rsatkich sifatida qabul qilingan. Bolalar va ayollarda yurak urishi, erkaklarga nisbatan tezroq bo‘ladi. Bunda albatta yosh ko‘rsatkichlari muhim hisoblanadi. Sport yoki boshqa bir jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish natijasida yurakning minutlik urishi kamayib boradi. Bu tibbiyotda “sport bradikardiyasi” deb ataladi. Masalan, 5000 va 10000 m ga yugurish bo‘yicha olimpiada chempioni V.Kusning yuragi tinch holatda minutiga 32 marta urgan. Shu masofalar bo‘yicha yana bir olimpiada chempioni, Finlandiyalik Pavvo Nurmining yuragi minutiga 28 marta urgan. Agar mashq natijasida sizning yuragingizni urishi tinch holatda, minutiga 60 marta ursa, bu sizning salomatlik ko‘rsatkichingizni yaxshiligidan dalolat beradi. Shuningdek, mashq qilish natijasida yurak hajmi ham ortadi. Bu ko‘rsatkichlar sport amaliyotidagi yagona ko‘rsatkichlar hisoblanadi, ya’ni shunga o‘xshash boshqa ma’lumotlar qayd qilinmagan.

Musobaqalarda katta sport yuklamasini olish natijasida yurak urishining eng yuqori chegarasi 300 martaga yetgani to‘g‘risida ma’lumotlar bor.

Yuqorida keltirilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va ular bilan bog‘liq ma’lumotlarni mashq qilish jarayonida o‘rganib, ularga rioya qilish jismoniy madaniyat va sport bilan mustaqil shug‘ullanishda katta ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Mirziyoev.Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent: O‘zbekiston, 2016-yil.
2. Davidenko D. N. Sosial’nie i biologicheskie osnovi fizicheskoy kul’turi: Uchebnoe posobie– SPb, 2001y.
3. Ionin L.G. Sosiologiya kul’turi. –M,: Nauka, 2000y.
4. Ilinich V. I. Fizicheskaya kul’tura studenta. –Moskva, Gardarika, 2001y

BADMINTON OYINININŃ QISQASHA QAĠIYDALARI: BASLANĠISH OYINSHILAR USHIN QISQASHA TÚSINIK

Beknazarov Raxat Axmet ulı
ÓzMDTSU Nókis filalı stajor-oqıtıwshı
Genjebekova Shaxnoza
ÓzMDTSU Nókis filialı studentı
E-mail: raxatbeknazarov93@gmail.com

Annotatsiya. Maqalada badminton oyınnıń endi úyrenip atirġan haweskerler ushın azġana túsinik berip ótildi. Badminton oyınında Háweskerler dárejesinde onıń ushın qımbat bahalı inventar hám úskeneler talap etilmeydi, maydansha bolmasa da oynasa boladı. Podacha yamasa qabıl etiw; Matchtiń barısı Follar qaġıyda buzıwshılıq halatları: Tartıslı jaġdaylar haqqında azġana túsinik berildi.

Gilt sózler: Podacha yamasa Podacha qabıl etiw, Matchtiń barısı Follar Qaġıyda buzıwshılıq tómendegishe belgilenedi: Tartıslı jaġdaylar.

Annotation. The article provides a brief overview of badminton for amateurs who are just learning the game. At the amateur level, badminton does not require expensive inventory and equipment, it can be played even if it is not on a field. Podacha or reception; The progress of the match Fouls violation cases: A brief explanation of controversial cases was given.

Keywords: Receiving a Podacha or Podacha, Match progress Fouls Violation of the rule is defined as follows: Disputes.

Izertlewdiń maqseti. Haweskerler ushın badminton sporttı haqqında qisqasha túsinikke iye bolıw.

Izertlew obiekti Oyın qaġıydaları oyın barısı Podacha alıw follar Matchtıń barısı tartıslı halatlar.

Izertlew predmeti Badminton - eń apiwayı oyın sport túrlerinen biri. Háweskerlik dárejesinde onıń ushın qımbat bahalı inventar hám úskeneler talap etilmeydi, maydansha bolmasa da oynasa boladı.

Bul maqalada biz badminton oyınların tártipke salıwshı tiykarġı punktler haqqında aytıp beremiz. Olardı maydanda da, ashıq hawada oynaw waqtında da qollanıw múmkin, Sizde setka menen raketka bar ekenligine qarap siz qalegen jerde oynawıńızġa boladı.

Oyın haqqında qisqasha túsinik beriw.

Oyın podacha penen baslanadı, onda jeńilpaz tómendegi variantlardan birin tańlaydı:

Podacha yamasa Podacha qabıl etiw; Matchti korttıń qaysı tárepinen baslaw kerek. Oyında jeńilpaz bolgan adam jeńilpazdıń qararına qarap óz tańlawın ámelge asıradı. Jekkelik dawamında qarsılaslar táreplerin almastıradı. Bul birinshi oyınıń aqırında, úshinshisiniń baslanıwınan aldın (eger oġan jetken bolsa) hám úshinshisiniń "ishkerisinde" táreplerden biri 11 ochko alġannan keyin júz beredi.

Matchtiń barısı

Oyın partiyalar -3-5 geymlerden ibarat. Matchtı jeńiw ushın eki yamasa úsh geymde jeńiw kerek. Usı tárizde 3-0 yaki 4-1 esabında jeńiske erisiw múmkin, yaġnıy oyın kóbi menen úsh oyınnan ibarat bolıwı múmkin. Bunday format oyın túrlerinde "best-of-three" dep ataladı.

Partiyada jeńiske erisiw ushın 21 ochko alıw kerek. Egerde esap 20-20 qa jetetuġın bolsa, onda oyın táreplerdiń biri yaki eki ochkoġa aldınġa shıġıp ketkenshe, yaki esap 29-29 qa aylanıp ketkenshe dawam etedi. Bunday jaġdayda keyingi qurılıstı alġan partiya jeniske erisedi.

Eger geymde jeńiske erisken bolsańız, kelesi geymde birinshi bolıp baslaysiz.

Oyın baslanıp atırġan waqtında sekiriw qadaġan etiledi: Tabannıń bir bólimi, álbette, maydanıq betine tiygiziwi kerek. Bul podacha alıwshılarġada, qabıl etiwshilerge de tiyisli.

Eger podacha alıwshılardıń ochkoları jup bolsa (yaki nol bolsa), ol oń tárepten beriwdi ámelge asıradı. Sanı taq bolġanda oyındı baslaw shep tárepten orınlanadı. Sáykes túrde, eger qabıllawshı ochko alsa, oyındı keyingi qabıllawshı basqa tárepten ámelge asırıladı. Eger volandı qabıl etiwshi utıp ketse, baslaw huqıqı oġan ótedi.

Follar

Kópshilik háreketler volan háreketi hám oyinshınıń háreketleri minez-qulqı menen baylanıslı. Tiykarġıların sanap ótemiz.

Qaġıyda buzıwshılıq tómendegishe belgilenedi:

-Volan setkaġa tiyip qalsa yamasa onıń astınan ótip ketse;

-Maydanshadan (yamasa hár qanday kelisilgen oyın zonasınıń shegaralarınan) shetke ushıp ketedi;

Eger oyın baslanıp atırǵan waqıtta volan tóbege tiyse onda ochko qarsılas tárepke beriledi (eger siz bólmede oynasańız);

Oyınshınıń denesine, kiyimine yamasa ayaq kiyimine baylanıslı;

Oyınshınıń raketkasına tiyedi, biraq qarsılas tárepine qaytpaydı;

Bir soqqınıń orınlanıwında oyınshı volanga eki ret tiygiziledi;

Oyınshı setkaǵa yamasa onı uslap turıwshı ústinlerge, sonıń ishinde, raketkaǵa tiyiledi;

Oyınshınıń denesiniń, kiyiminiń, ayaq kiyiminiń yamasa raketkasınıń hár qanday bólegine eger raketkası qarsılas maydanınıń yarımında ótip ketse;

Oyınshı oyında háreketler yamasa sesler menen qastan qarsılasın aljastırsa (máselen, soqqı beriwden aldın qolların siltese yamasa qatıraq baqırıp oyınshını shalǵıtsa).

Tartıslı jaǵdaylar

"Tartıslı" volan, ádette, matchtıń standart ótiwinen shetlep ketken jaǵdaylarda tayınlanadı. Mine, olardıń eń keń tarqalǵanları:

Oyın dawamında qanday da bir inventar elementiniń isten shıǵıwı (máselen, oyın waqtında volanǵa ziyan tiyse);

Podacha waqtında oyınshı volandı qabıl etiwge tayar emes edi;

Eger tóreshi (eger sizde bar bolsa) oyınshılardıń birewiniń nátiyjesi qanaatlandırmaytuǵın jaǵdaydı ótkerip jiberdi hám qarar qabıl ete almaydı;

Hár eki tárep bir waqıttıń ózinde qaǵıydalardı buzǵan boladı.

Adabiyotlar:

1. Жбанов О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне»/ О.В.Жбанов МГТУ им. Н.Э.Баумана, М.,1997. - 48с.

2. Жесткова Ю.К.// Бадминтон. Спортивная игра: учебно- методическое пособие/ - Ю. К. Жесткова, И.А.Галимов, Елабуга, 2011,с. 118.

3. Иванова Н.П. Бадминтон: учебно-методическое пособие/ Н.П.Иванова –Чебоксары: ЧГСХА, 2015 г.

4. Смирнов Ю.Н.// Бадминтон: учебник /Ю.Н.Смирнов, Советский спорт,2011г.

5. Турманидзе В.Г. // Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие/ В.Г.Турманидзе, А.В.Турманидзе. Издательство Омского государственного университета им.Ф.М.Достоевского,2013г.

6. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал. Учеб. пособие. — М.: ТВТ Двизион, 2005, 277 с.

7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. — М.: Олимпия - ПРЕСС, 2006, 272 с.

FACTORS TO IMPROVING THE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Sarsenbaev Dauran Jangabay uli
Trainee-teacher, independent researcher
Nukus Branch of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
Nukus, Uzbekistan, Karakalpakstan

Annotation: This article describes the factors that contribute to enhancing the communicative competence of students in the field of physical education. By analyzing various aspects such as pedagogical methods, curriculum design, and individual differences, the research aims to identify effective strategies for improving students' ability to communicate effectively in physical education settings. The findings of this research are expected to inform the development of targeted interventions and instructional practices aimed at enhancing communicative competence among physical education students.

Key Words: students, factors, physical education (PE), communicative, skills.

Effective communication skills are crucial for success in the field of physical education, enabling students to interact proficiently with peers, instructors, and other stakeholders. This research article explores the factors that contribute to enhancing the communicative competence of physical education students. Drawing upon literature from education, communication studies, and sports science, this article examines pedagogical approaches, instructional strategies, and environmental factors that promote the development of communication skills in physical education settings. Additionally, the article discusses the implications of communicative competence for academic achievement, professional development, and lifelong learning in the field of physical education.

Enhancing the communicative competence of physical education students is crucial for their success in both academic and professional settings. Effective communication skills enable students to express themselves clearly, collaborate with others, and convey information effectively. This research aims to explore various factors that contribute to improving the communicative competence of physical education students, thereby highlighting the significance of this area of study.

Academic Achievement:Strong communication skills are essential for academic success in physical education programs. Students must be able to articulate their ideas, participate in class discussions, and communicate effectively with instructors and peers. By enhancing their communicative competence, students can better engage with course material, express their understanding, and demonstrate their knowledge through written assignments, presentations, and practical assessments.

Professional Development:In addition to academic achievement, communicative competence is essential for the professional development of physical education students. As future educators, coaches, or sports professionals, students will need to communicate effectively with colleagues, athletes, parents, and other stakeholders. Clear and effective communication can facilitate collaboration, build trust, and enhance relationships within the sports and fitness industry.

Teaching and Coaching Skills:Effective communication is a cornerstone of teaching and coaching in physical education. Educators and coaches must be able to convey instructions clearly, provide constructive feedback, and motivate their students or athletes. By improving their communicative competence, students can enhance their teaching and coaching skills, leading to better learning outcomes and performance improvement among their students or athletes.

Interpersonal Relationships:Strong communication skills are essential for developing positive interpersonal relationships in both personal and professional contexts. In physical education settings, students must be able to communicate effectively with peers, instructors, and clients to establish rapport, resolve conflicts, and foster a supportive learning environment. By improving their communicative competence, students can build stronger relationships and enhance their overall social and emotional well-being.

Employability:Employers in the sports and fitness industry value candidates who possess strong communication skills. Effective communication is often listed as a key requirement in job postings for positions such as physical education teachers, coaches, personal trainers, and sports administrators. By developing their communicative competence, students can enhance their employability and competitive edge in the job market.

Communication skills play a pivotal role in the field of physical education, facilitating effective instruction, collaboration, and leadership. Physical education students must possess strong communicative competence to convey instructions clearly, provide feedback effectively, and engage in cooperative learning activities. However, developing communicative competence requires deliberate effort and exposure to supportive learning environments. This article explores the various factors that contribute to enhancing the communicative competence of physical education students, ranging from pedagogical strategies to environmental influences.

Pedagogical Approaches: Pedagogical approaches in physical education play a crucial role in fostering communicative competence among students. Incorporating cooperative learning activities, peer teaching, and group discussions can provide students with opportunities to practice communication skills in real-world contexts [6]. Additionally, integrating technology into physical education instruction, such as video analysis and online forums, can enhance students' ability to communicate effectively in digital environments [1].

Instructional Strategies: Effective instructional strategies are essential for developing students' communicative competence in physical education. Providing explicit instruction on communication skills, such as active listening, verbal cues, and nonverbal communication, can help students understand

the components of effective communication [5]. Furthermore, incorporating reflective practices, such as peer feedback and self-assessment, can empower students to evaluate and improve their communication abilities over time [3].

Environmental Factors: Environmental factors, including classroom climate, social dynamics, and cultural diversity, also influence the development of communicative competence in physical education settings. Creating a supportive and inclusive learning environment where students feel comfortable expressing themselves and collaborating with peers is essential for fostering communication skills [4]. Additionally, promoting cultural awareness and sensitivity can enhance students' ability to communicate effectively with individuals from diverse backgrounds [2].

Implications for Academic Achievement and Professional Development: Enhancing communicative competence has significant implications for academic achievement and professional development in the field of physical education. Students who possess strong communication skills are better equipped to succeed in academic settings, engage in collaborative projects, and communicate effectively with instructors and peers. Furthermore, communicative competence is essential for professional success in careers related to physical education, such as coaching, sports management, and sports journalism.

In conclusion, developing communicative competence is essential for physical education students to succeed academically and professionally. By incorporating pedagogical approaches, instructional strategies, and environmental factors that promote effective communication skills, educators can enhance the communicative competence of physical education students. Moreover, fostering communicative competence prepares students for lifelong success in the field of physical education and equips them with essential skills for personal and professional growth.

In conclusion, the research on factors to improving the communicative competence of physical education students underscores the importance of considering multiple dimensions, including pedagogical methods, curriculum design, and individual differences. By adopting a mixed-methods approach, the study provides valuable insights into the diverse factors that influence students' ability to communicate effectively in physical education settings. The findings highlight the need for targeted interventions and instructional practices that address both pedagogical and individual factors to enhance communicative competence among students. Moving forward, implementing evidence-based strategies informed by this research can contribute to fostering effective communication skills among physical education students, ultimately promoting their academic success and professional development. Thus, improving the communicative competence of physical education students is essential for their academic success, professional development, teaching and coaching skills, interpersonal relationships, and employability. By exploring various factors that contribute to communicative competence, researchers can identify effective strategies and interventions to support students in developing this critical skill set. Ultimately, investing in the enhancement of communicative competence will benefit both students and the broader sports and fitness community.

REFERENCES

1. Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2019). Rethinking the Relationship Between Pedagogy, Technology and Learning in Health and Physical Education. Sport, Education and Society, 24(2), 117-129.
2. Ennis, C. D., & Chen, A. (2017). Developing cultural competence through reflective practice in physical education teacher education. Sport, Education and Society, 22(6), 759-774.
3. Kirk, D., & Macdonald, D. (2016). Handbook of Physical Education. London: Routledge.
4. Rink, J. E., Hall, T., & Williams, L. (2010). Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide (3rd ed.). Human Kinetics.
5. Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2019). Complete Guide to Sport Education. Human Kinetics.
6. Woods, A. M. (2014). Teaching PE and Sport Creatively. New York: Routledge.

ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИДА ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТ АСОСЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК ЖИҲАТИ

Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич.
Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) профессор.
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали директори.

Аннотация: *Ушбу мақолада яккакураш спорт турларида техник-тактик маҳорат асосларининг педагогик жиҳатлари таҳлил қилинади. Техник-тактик маҳорат спортчиларнинг муваффақиятида муҳим роль ўйнайди ва унинг шаклланиши учун тўғри педагогик ёндашув зарур. Мақолада техник-тактик маҳоратнинг назарий асослари, унинг ўқитиш методлари ва амалий қўлланилиши ҳақида маълумотлар келтирилади. Шунингдек, спортчиларнинг тайёргарлик жараёнида техник-тактик маҳоратни ривожлантиришдаги муаммолар ва уларнинг ечимлари муҳокама қилинади.*

Калит сўзлар: *Яккакураш спорт турлари, Техник-тактик маҳорат, Педагогик жиҳатлар, Спортчиларнинг тайёргарлиги, Ўқитиш методлари, Назарий асослар, Амалий қўлланилиш, Муаммолар ва ечимлар.*

Кириш: Спортда, айниқса яккакураш спорт турларида техник-тактик маҳорат спортчининг муваффақиятли фаолиятида ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Курашда энг самарали техника усулни бажариш техникаси ҳисобланади, у ҳакамлар томонидан юқори баҳоланади. Курашчиларнинг техник маҳоратида жисмоний, тактик ва психологик тайёргарлик натижалари, шунингдек, машқланганлик даражаси жамланади.[1.5.6.7]

Спортчи маҳоратининг асосий томонлари амалга оширувчи омил сифатида курашчи техник арсеналининг индивидуал хусусиятларига мослаширилади. Шу сабабли мураккаб-динамик тизимлар назариясида спорт техникасини такомиллаштириш жараёни хусусиятларини ўрганиш ва бундай такомиллаштиришнинг янги имкониятларини излаб топиш спорт назарияси ва амалиёти учун долзарб ҳисобланади. Беллашувнинг ўзгарувчан вазиятига қарамай, дастлабки таҳлил курашчилар фаолиятининг табиий шароитдарида мавжуд бўлган турли омилларнинг ўзаро боғлиқлигини кўриб чиқишда аниқланган қонуниятларни қайд этиш имконини беради. Уларни аниқлаш асосида нафақат курашчининг ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини ошириш сабабларини яхшироқ тушуниш, балки ҳаракат амаллари натижадорлигини ошириш йўлларини ҳам яхшилаш мумкин бўлади.

***Долзарблиги*:** Мураккаб ҳаракатларни спорт фаолиятининг вариантли шароитларида бошқариш муаммосини ўрганиш учун модел сифатида спорт курашидан фойдаланиш мақсадга мувофиқлиги (юнон-рум, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошқ.) кўплаб назарий ва тажрибавий тадқиқотлар орқали тасдиқланган (Д. Д. Донской, Й. С. Еремин, А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев, Н. Б. Озолин, В. М. Дйачков, И. П. Ратов, В. К. Балсевич).

Бинобарин, кураш назарияси ва методикасининг энг долзарб муаммоларидан бири техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнини бошқариш муаммосидир.

Методика: Мураккаб жараёнларни ўрганишга замонавий илмий ёндашув - бу тизимли таҳлил бўлиб, унинг асосида, одатда, бошқарув муаммолари кўриб чиқилади. Бундай таҳлил (ҳужум қилинаётган курашчининг ҳаракатларини ўрганиш) биз томонимиздан биринчи марта спорт амалиётида амалга оширилди. Тизим – бу сифат жиҳатидан аниқланган элементлар ва уларнинг боғланишларидан ташкил топган мураккаб шаклланишдир. Демак, спортчининг мусобақа фаолияти элементларини ўрганаётганда режалаштирилган спорт натижасини бажаришга таъсир қилувчи уларнинг ўзаро боғлиқлигини доимий равишда излаб топиш керак, чунки тизимнинг алоҳида элементлари фақат ушбу элемент ҳақида маълумот бериши мумкин. Ушбу элемент спортчи фаолиятининг ажралмас тизимида қанчалик фойдали (ёки зарарли)

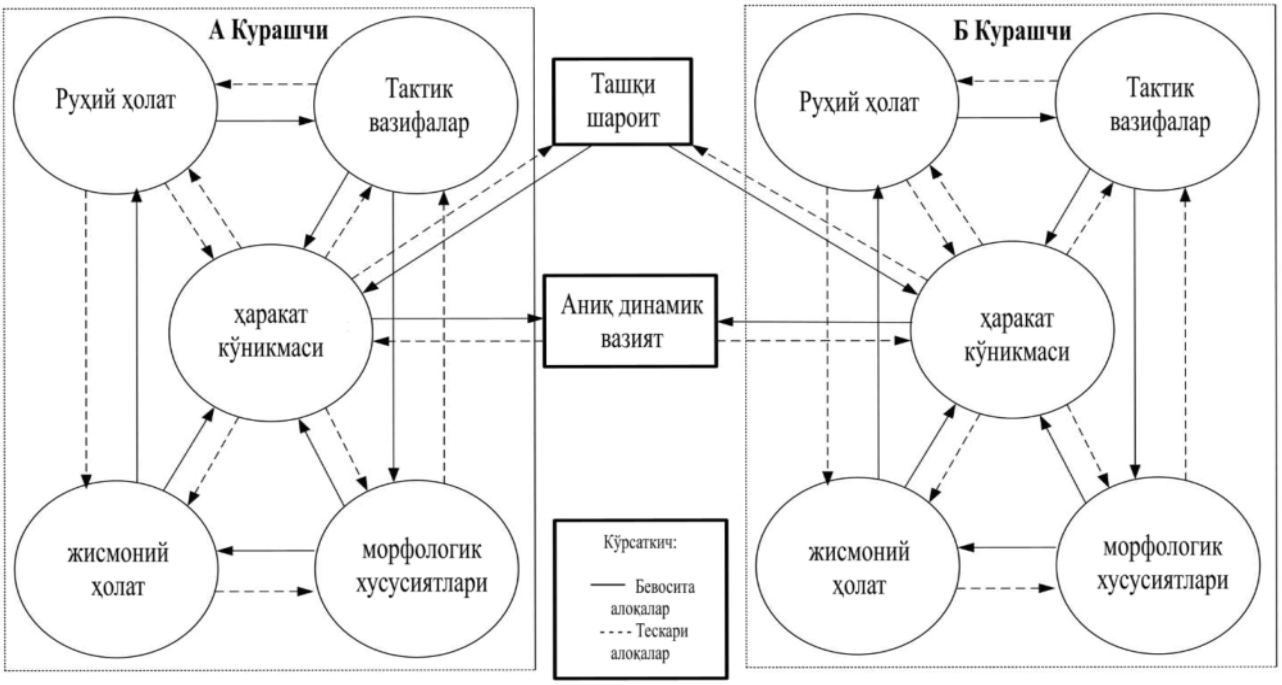
бўлишини фақат ушбу элементнинг яккакурашчи мусобақа фаолиятининг барча элементлари билан ўзаро боғлиқликдаги таьсирини ўргангандан кейингина айтиш мумкин.

Адабиётлар ва ўз тадқиқотларимиз натижалари таҳлили шуни кўрсатдики, тадқиқот ишлари амалиётида машғулот манекенлари ва махсус тренажёр мосламалардан фойдаланиш асосий ҳужум усулларини бажариш техникасини ўзгартирмайди (масалан, орқага эгилиб ташлаш, бурилиб орқадан ташлаш ва бошқ.), лекин айни пайтда унинг ҳаракат тузилишини ўрганишни сезиларли даражада осонлаштиради.

Тизимли-тузилмавий ёндашув нуқтаи назардан спортчи маҳоратининг бу жиҳатига энг юқори спорт натижаларига эришишда ҳаракат вазифасини мақсадли ва самарали ҳал этишга қаратилган мураккаб ҳаракатларнинг маълум, ихтисослаштирилган тизими сифатида қаралади.[2.3.]

Курашчиларнинг беллашувдаги фаолиятини бошқаришнинг асосий қуйи тизимларидаги ўзаро функционал боғлиқликларини кўриб чиқамиз (1-расм).

Ушбу схемада "А" курашчи – ҳужум қилаётган курашчи, "Б" курашчи эса унинг рақибидир. Улар олдида ҳар бир курашчи томонидан турли йўллар билан ҳал қилинадиган ўхшаш вазифалар туради. Курашчиларнинг психик ҳолати билан чамбарчас боғлиқ бўлган тактик вазифалар ҳаракат малакасининг шаклланишини белгилайди. Ўз навбатида, ҳаракат малакаси курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигига, уларнинг морфологик хусусиятларига ва ташқи шароитларига (иқлим омиллари, томошабинларнинг реакцияси, турнирнинг шиддати, гиламнинг чўзилувчан-ёпишқоқ хусусиятлари, ҳакамлик ҳусусиятига) боғлиқ. Ҳаракат малакалари ҳужум қилаётган курашчи ва унинг рақиби учун ҳар хил бўлган ўзига хос динамик вазиятларнинг пайдо бўлишини белгилаб беради.



1-расм. Курашчиларнинг беллашувдаги фаолиятини бошқаришнинг асосий қуйи тизимларини функцонал ўзаро боглиқлиги.

Курашчининг мазмунли, самарали фаолиятида маъновий ҳаракат вазифасини аниқлаш катта аҳамиятга эга. Келинг, буни орқадан ошириб ташлаш усули мисолида кўриб чиқамиз. Дастлабки тадқиқотлар шуни кўрсатдики, таҳлил қилинаётган усулда бу вазифа рақиб танасининг оғирлик марказидан ўтувчи ўққа нисбатан рақиб танасини дастлабки ҳолатдагидан (асосий тик туришдан) яримтагина буришдан иборат. Минимал маъновий (англанган) ҳаракат вазифаси рақибнинг бошини пастга қаратган ҳолатга айлантиришдир, чунки бу ҳолда ҳужум усулини муваффақиятли якунлаш эҳтимоли аниқ. Маьновий вазифани аниқлаб, биз кинетик энергия катталиги бўйича бажарилган ишга миқдорий баҳо бериш ва турли хил усулларнинг самарадорлигини объектив таққослаш имкониятига эга бўламиз.

Таҳлил натижалари шуни кўрсатадики, ҳужум қилаётган курашчининг ҳаракатларини уч босқичга бўлиш мумкин - тайёргарлик, асосий ва якуний. Ўз навбатида, тайёргарлик босқичи ҳужум қилаётган курашчини ушлаб олиш ва унга яқинлашишни бажариш, янги тайёргарлик ҳаракатларидан иборат дастлабки тайёргарлик фазасини ўз ичига олади. Тайёргарлик фазаси бошланғич динамик вазият билан тугайди, бу рақибни гиламдан кўтариб олиш учун тўғридан-тўғри тайёргарлик босқичининг зарурий шартидир. Ҳаракатнинг ушбу босқичини бажариш пайтида ҳужумга учраган курашчи мувозанатдан чиқарилади ва ҳужум қилаётган курашчи гиламдан кўтаришдан олдин бошланғич позицияни эгаллайди ва кўтаришни бажаради.

Кўтаришни тўғридан-тўғри тайёрлаш фазаси бошидаги олдинги динамик вазият билан тугайди, бу чалиш ҳаракатининг асосий параметрларини ҳосил қилиш босқичи учун зарур шартдир. Чалишни амалга ошираётганда ҳужум қилаётган курашчи оёқларини тўғрилайди, қўллари билан силкитади, тос билан уриб йиқитиб, танани олдинга-ён томонга эгади (орқага эгилади) ва олдинга ён томонга (орқага) йиқилади. Ушбу фаза ҳаракатнинг асосий параметрларини (эгилиш) амалга ошириш босқичидан олдинги бошланғич динамик вазият билан тугайди.

Хулоса: Шундай қилиб, Мураккаб техник-тактик ҳаракатларни бажаришда маьновий вазифани ҳал қилишда ҳаракатларни бошқариш шуни назарда тутадики, қарор қабул қилиш ҳаракат мақсадининг шаклланишига олиб келади, бу усулнинг тактик вариантлилигини ифодалайди, кейинчалик ҳаракат вазифасининг шаклланишига олиб келади. Шундан сўнг қабул қилинган қарор амалга оширилади, у бошқариладиган тизим параметрларини ўзгартириш (усулнинг фаол компенсатор ўзгарувчанлиги) ва бошқариладиган ҳаракатлар тизимининг тузилишини ўзгартириш (усулнинг фаол тузатувчи ўзгарувчанлиги ва усулнинг реактив ўзгарувчанлиги) орқали амалга оширилади.

Ушбу таҳлилнинг моҳияти шундан иборат эдики, биз спорт амалиётида биринчи марта ҳужум қилаётган курашчи ҳаракатларининг самарадорлигини ҳужум қилинаётган спортчининг ҳаракатлари динамикаси билан аниқладик, чунки спорт ҳаками усулнинг бажарилиш сифатини амплитуда ва рақибнинг якуний ҳолати бўйича баҳолайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ИФК / Л.П.Матвеев. - 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов // Мир образования – образование в мире. – 2010. - №2(38).
5. Аслаханов С.М. Педагогическая концепция развития системы физического воспитания этнофоров на основе базовых ценностей этнопедагогики: дис.док.пед.наук.-Грозный: 2014.-409 с.
6. Платонов В, Павленко Ю, Томашевский В. Система олимпийской подготовки спортсменов в Норвегии. Наука в олимпийском спорте. 2018; №1: С.73-83.
7. Губа В.П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография.-М.: Спорт, 2020. – 324 с.
8. Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография/. — М.: Спорт, 2021. - 176 с.

SPORTCHILAR GURUHIDA O‘ZINI–O‘ZI MUHOFAZA QILISHNING ILMIY – NAZARIY ASOSLARI.

Elmuratova Aysulu Usaxovna
Nukus innovatsion instituti, pedagogika va psixologiya kafedrasi professori
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: *O‘zini nazorat qilish metodikasi sportchilarning emotsional va kognitiv resurslarini boshqarishga yordam beradi, bu esa jamoaning umumiy muvaffaqiyatini oshiradi. Ushbu maqola o‘zini nazorat qilish, psixologik barqarorlik va jamoa dinamikasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qiladi.*

Kalit so‘zlar: *o‘zini nazorat qilish, psixologik barqarorlik, jamoa dinamikasi, muvaffaqiyat, stressni boshqarish.*

Аннотация: *Методика саморегуляции помогает спортсменам управлять своими эмоциональными и когнитивными ресурсами, что, в свою очередь, повышает общую успешность команды. Данная статья анализирует взаимосвязь между саморегуляцией, психологической стабильностью и динамикой команды.*

Ключевые слова: *самоконтроль, психологическая стабильность, командная динамика, успех, управление стрессом.*

Annotation: *The self-regulation methodology assists athletes in managing their emotional and cognitive resources, which in turn boosts the overall success of the team. This article analyzes the interrelationship between self-regulation, psychological stability, and team dynamics.*

Key words: *self-control, psychological stability, team dynamics, success, stress management.*

Kirish: Sportchilarda o‘zini-o‘zi muhofaza qilish, boshqarish va takomillashtirish, qo‘lga olish, buyruq berish, tarbiyalash bo‘yicha bugungi kunda jahon psixologiyasi fanida boy materiallar to‘plangan bo‘lib, bu o‘z navbatida insonning maqsadi, munosabati, kechinmalari, holati o‘zgarishi va yangidan tuzilishi haqida ilmiy-nazariy ma’lumotlar beradi. Ayni paytda psixologiya insonning ruhiy holatini o‘rganish, shakllantirish, takomillashtirish, rivojlantirish, yangi sifat bosqichiga o‘tish, yangi sharoitga ko‘chirish dinamikasini ta’minlash imkoniyati borligi bilan o‘ziga xos amaliy va tatbiqiy fanga aylanib borayotganligini qayd etish mumkin.

O‘z-o‘zini muhofaza qilish (inglizcha: Self-control o‘zini boshqarish) - his-tuyg‘ularingizni, fikrlaringizni va xatti-harakatlaringizni muhofaza qilish qobiliyati, insonning ongli qarorlar qabul qilish va ularni amalda qo‘llash qobiliyatini belgilaydi, insonning maqsadlarga erishish qobiliyatining muhim elementi hisoblanadi.

O‘z-o‘zini muhofaza qilish uchun mas’ul bo‘lgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning ko‘plab sohalarida to‘plangan, ammo miyaning frontal lobi o‘zini-o‘zi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari o‘z-o‘zini muhofaza qilishning buzilishiga olib keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham ko‘pincha frontal lob patologiyasi bilan bog‘liq.

O‘zini-o‘zi muhofaza qilishning mazmun – mohiyati va funksiyasini o‘rganish iroda psixologiyasidagi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O‘zini-o‘zi muhofaza qilishni ta’lim-tarbiya bilan bog‘lagan holda ishlab chiqarish va sport sohasida maqsadga yo‘naltirilgan va tizimli holda o‘rganish XX asrning 50-60 yillaridan boshlandi. Biroq bu holat o‘zini-o‘zi muhofaza qilish fenomeni uzoq vaqt davomida psixologlar nazaridan chetda qolganligini anglatmaydi. Dastlabki psixologik tadqiqotlarda inson psixik hayoti uchun muhim bo‘lgan o‘zini-o‘zi muhofaza qilishning ayrim xususiyatlari o‘rganilganini kuzatish mumkin. N.V.Samoukina tomonidan amalga oshirilgan adabiyotlar tahlilida o‘zini-o‘zi muhofaza qilish fenomenining o‘rganilish tarixi haqida batafsil fikr yuritilgan.

Shuningdek, psixikaning vaziyat ustuvorligi va ijtimoiy faolligi organizmning qismlari o‘rtasida o‘zaro bog‘liq harakatini yuzaga keltiradi. Bu esa shaxsning hissiy-irodaviy xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir.

Insonni tadqiq qiluvchi ko‘plab fanlar uni turli yo‘nalishlarda o‘rganib, o‘zining obyekti sifatida nazariy asoslab kelmoqda.

Biologik nuqtai nazardan o‘zini-o‘zi muhofaza qilish shaxs taraqqiyoti individ nasliy jihatdan orttirgan genetik dasturlarning amalda ro‘yobga chiqishi tarzida tasavvur etiladi.

Sotsiologik yondashuvda esa shaxsning madaniy-tarixiy muhit ta’sirida kamol topishini tan oladi. Ulardan farqli **individual-psixologik** yondashuv o‘zini-o‘zi muhofaza qilishni shaxsning

rivojlanishi, uning tana tuzilishi yoki konstitutsional jihatlari va asab tizimi tipining ta’siri borligini ta’kidlab, o‘rganadi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o‘zini-o‘zi muhofaza qilishini o‘rganish ***ijtimoiy-psixologik yondashuvni*** talab qiladi. Ijtimoiylashuvning bevosita mahsuli sifatida shaxs ijtimoiy psixologik tizimini o‘rab turgan ijtimoiy muhit ta’sirida o‘rganadi.

O‘zini-o‘zi muhofaza qilish tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashga qaratilgan bir qator ta’riflar mavjud. Jumladan, katta rus ensiklopediyasida o‘zini-o‘zi muhofaza qilish deganda shaxsning o‘z xulq-atvori, fikrlari va hissiyotlarini ongli muhofaza qilishi, boshqarishi va o‘z faoliyatini rejalashtirishi tushuniladi. O‘zini-o‘zi muhofaza qilish o‘z fikrlarini ongli ravishda o‘zgartirish, salbiy xatti-harakatlarning oldini olish imkonini beradi. Keltirilgan ta’rifdan ko‘rishimiz mumkinki, o‘zini-o‘zi muhofaza qilishda onglilik, o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyati va rejalashtira olish funksiyalariga alohida e’tibor berilgan. Shuningdek, shaxsning xulq-atvori, qarashlari, hissiyotlari hamda faoliyat jarayonida o‘zini-o‘zi muhofaza qilishning mavjud bo‘lishi e’tirof etiladi.

Ma’lumki, o‘zini-o‘zi muhofaza qilish jarayon sifatida shaxslarning o‘zini tushunishi, ijtimoiy ongning shakllaridan biri bo‘lgan milliy ong va o‘z-o‘zini anglash o‘zining ma’lum etnik guruhga mansubligini, vatanining tarixi, ajdodlardan bizgacha yetib kelgan an’analar, meros va amaliy tajribani, milliy manfaatlarni umuminsoniy qadriyatlar bilan bog‘liq ravishda chuqur anglashi, muayyan mushtarak g‘oya va mafkuraga tayanib, o‘z xalqi va vatanining istiqloli hamda istiqboli yo‘lida fidokorona xizmat qilishi, boshqa millatlarga ham adolatli munosabatda bo‘lib, ularning o‘ziga xosligi va manfaatlarini hurmat qilishidir.

O‘zini-o‘zi muhofaza qilish sharq mutaffakirlarining asarlarida ilmiy-nazariy tahlil qilinadi. Ushbu olimlarning asarlarini tahlil qilish barobarida sportchi talabalarda o‘zini-o‘zi idrok qilishning shakllantirishni o‘zlashtirish imkoniyatiga ega bo‘lishadi.

Xuddi shu boisdan insonning irodaviy-ruhiy holatlarini aniqlovchi asosiy belgilari mavjuddir. Bunda predmet muhiti obrazini aks ettiradi. Tana a’zolarini harakatlantirish, ularning mazkur muhitga moslashishi, u bilan munosabat o‘rnatish ehtiyojidan qoniqishni anglatadi. To‘g‘ri yoki teskari munosabatga kirishish prinsipi bo‘yicha namoyon bo‘lish to‘g‘riligini muhofaza qilish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Insonning o‘zini-o‘zi muhofaza qilishda ijtimoiy amaliyot jarayoni xizmat qiladi. Zero, teskari aloqa yordamida harakat bilan obraz natijasini taqqoslash amalga oshiriladi. Taqqoslash natijasida vujudga keladigan holat bu natijadan oldinroq sodir bo‘ladi. Unda borliqning o‘ziga xos modeli sifatida namoyon bo‘lish imkoniyati mavjud. Insonning barcha irodaviy harakatlari bevosita muloqotga kirishish jarayonida namoyon bo‘ladi. Sababi stimul beruvchi omillar, ularning doirasidagi harakatlarni faoliyatga undovchi, xulq-atvor dasturi bajarilishini ta’minlash, unga qidiruv jarayoni va variantlar tanlashni o‘zida qamrab oluvchi doimiy ravishda intiluvchi irodaviy aktivlik aks etadi.

Xulosa: Umuman, o‘zini-o‘zi muhofaza qilish muammosi hozirgi zamon intellektual jarayonlar, emotsional kechinmalar, obrazlarning o‘ziga xos jihatlari hamda tasavvurlarning majmuasida o‘z ifodasini topmoqda. Bu esa o‘zining ijtimoiy-psixologik talablariga va tamoyillariga ega ekanligi bilan ajralib turadi. Ushbu ilmiy-nazariy asoslar sportchilar guruhida o‘zini-o‘zi muhofaza qilish jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi va sportchilarni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 03.06.2017 y. PQ-3031 sonli Qarori. Lex.uz
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 03.11.2020 yildagi PQ-4877-son Qarori. https://lex.uz/.
3. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович Психология формирования личности. - М.: Педагогика, 2004. – 533 с.
4. Гаврилина И.В. Омилы влияния на оценки степени развития волевых качеств личности //Автореф. дис. канд. психол. наук. М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. 2010. – 29 с.
5. Гримак Л.П. Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. - Москва : URSS, Либроком, 2018. – 366 с.
6. Евгений Ильин: Психология воли. 2-е изд. переработанное и дополненное Издательство: Питер, 2009. – 368 с. (Серия: Мастера психологии).

(УДК, УДС):796.086.

PARASPORTCHILARNI MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORLIGINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Sobirova L.B
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi
dotsenti p.f.d. (DSc)
***Murodova A.S** 1-bosqich magistranti*
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya. Ushbu maqolada parasportchilarni musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini ahamiyati, start oldi shug‘ullanuvchilarga ta’sir e’tish omillari va ularda uchraydigan psixologik holatlar to‘g‘risida ma’lumotlar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. Parasportchining ruhiy holati, stressni boshqarish, diqqatni jamlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, emotsional holat, start hayajoni.

Dolzarbligi. Bugungi kunda respublikamizda parasportchilar erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko‘rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksizdir. Sportchi ko‘zlangan maqsadga erishish uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy halatini ham safarbar etish yo‘llarini ham bilishi zarur. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish mutaxassislar, o‘qituvchi va murabbiylarning diqqat markazida bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son qarori, 2018 yil 5 mart kuni Prezidentning «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmoni qabul qilindi. Soxaga tegishli xujjatlar ijrosini ta’minlash maqsadida ushbu tadqiqot ishi muyyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Parasportchilarni musobaqa oldi psixologik holati bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Parasportchilarda uchraydigan start oldi holatlarini aniqlash. 2. Parasportchilar psixologik holatiga ijobiy tasir ko‘rsatuvchi vositalarni saralsh.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi Sport musobaqasi parasportchining o‘z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Parasportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga xar xil ta’sir ko‘rsatadi. Start oldi holati parasportchining musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak emosional holatdir. Start oldida paydo bo‘ladigan emosional holat bo‘ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug‘diradi hamda erishadigan yutuqlar darajasiga kuchli ta’sir o‘tkazadi.

P.A.Rudik va A.S. Puni ilmiy tadqiqot ishlaridga start oldi holatini 4 holatga bo‘ladilar.Start oldi lixoradkasi (start hayajoni). Start oldi apatiyasi (start lanji). Jangovor holat. Xotirjam holat kabilarni farqlashgan. Start oldi xayajoni esa quyidagilar bilan ifodalanadi: emosional holatning beqarorligi; bitta emosional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; xatto ko‘z yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi bilan izohlashgan.

Parasportchilarda musobaqa jarayonida diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to‘play olmaslik, xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni hotiradan chiqib ketishi holatlar kuzatiladi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo‘llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo‘l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo‘l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo‘lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruxsizlanish, xafasizlik, lanj, xech narsaga qiziqmaslik) kuzatiladi. Bu holat start likoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: O‘y bosish holatini paydo bo‘lish; musobaqaga qatnashishligi kelmasligi; salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo‘lishi; idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Musobaqaga parasportchilarni psixologik tayyorgarlik tizimi o‘z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida parasportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi. Parasportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagi zvenolar kiradi; mashqlangan holatish baholash va o‘z -o‘zini baholash. Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari ha belgilanadi. Musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish, aqliy faoliyat tadqiqotlarini rejalashtirish parasportchida o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirishdan iborat. Maksimal irodaviy zo‘r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilishdan iborat. Optimal emotsional holatni shakllantirish muhim hisobalanadi. Musobaqa sharoitida

psixik holatlarni boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish priyomlarini egallash bilan ifodalanadi. Yuqorida zvenolar bir birlari bilan uzviy bog‘lansa zvenolardan bittasida bo‘shatish vujudga kelsa, hamma tizim yetishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida parasportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o‘tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi habarlar juda ham zarurdir.

O‘zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma’lumotlarning mavjud bo‘lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi. Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi habarni shunday e’lon qilish mumkindirki, u bo‘lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin. Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) parasportchi o‘z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma’lumotlarni sifatliroq ko‘rsata oladi.

Musobaqaning maqsadi parasportchi uchun musobaqa uning e’tiqodiga aylanib ketishi kerak. Parasportchilarning psixologik tayyorlashda sosial ahamiyatga ega motivlar shakklanishning ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo‘lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo‘ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi-parasportchilarning o‘z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir. Ishonchning yo‘qligi esa buning aksidir. Parasportchining o‘z imkoniyatiga ishonchi bu o‘zining jismoniy, texnik taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir.

Parasportning xar bir turida odatdagidan ortiq asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Bu tasavvurlarda sportchi o‘z e’tiborini bo‘lajak faoliyatga qaratganida ongli mazmunini tashqil qiladi. Insonnning ruhiy jarayonlari o‘rtasidagi e’tibor alohida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to‘g‘ri bo‘lishi kerak. odatda musobaqalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi faqat fiziologik effektga ega bo‘libgina qolmay, balki, ma’lum muskul – harakat tasavvurlarini ham belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini kaytaradi, futbolchi tup bilan eng muhim harakatlarini bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nixoyatda kattadir. Agar parasportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik ko‘rmaganligi ularni ongida yakqol nomoyon bo‘ladi.

Paraportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy xis – to‘yg‘ular bilan bog‘lik fikrlardir. Bu fikrlar parasportchi ongida yetakchi bo‘lib ular asosiy harakatlarni bo‘zilishiga olib keladi. Parasportchi musobaqalar davomida quyidagilarni o‘z boshidan kechiradi.jaroxat olishdan qo‘rqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish. O‘z rakibining darajasi yuqoriligidan qo‘rqish. Hakamlarni noto‘g‘ri harakatlar to‘g‘risiga fikrlar; Yutqazib qo‘yishdan qo‘rqish, Tomoshobinlarning munosabati bilan bog‘lik fikrlar. Ruhiy to‘siqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari qobigida kuchli saliy hissiyotlarning paydo bo‘lishi tashkil etadi.

Xulosa qilib aytganda, sport musobaqalarining umumiy psixologik xususiyatlarini ko‘rsatib parasportchilarga ko‘plab turli xildagi omillar – tomoshabinlar tartibi va xulqlari, hakamlar harakatlari, murabbiylar bilan o‘zaro aloqalar, meteorologik sharoitlar, deyarli har bir musobaqa davomida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlar katta ta’sir ko‘rsatadi. Bu omillar situativ amal qilsa ham, parasportchilarga ham ijobiy, ham salbiy psixologik ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bularning hammasi bir bo‘lib sport musobaqasini ekstremal sharoitlarda davom etadigan faoliyat sifatida ifoda etadi. Bunday faoliyat yuqori samarali bo‘lishi uchun har bir sportchi va har bir jamoa una har jihatdan ayniqsa psixologik tayyor bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-5114-son qarori 2021 yil 18 may.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokiyo shahri (Yaponiya)da bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-2821-son qarori.

3. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari o‘quv uslubiy qo‘llanma Ch.:”Axborot-press”nashriyoti, 2019.

4. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: O‘zkitobsavdo nashriyoti, 2021. – 232 с.

5. Светличная Н.К. Методические аспекты программы адаптивной физической рекреации на основе фитнес-технологий // Адаптивная физическая культура. – 2023. – №1(93). – С.52-54.
6. Светличная Н.К. Способ оценки уровня физической и функциональной подготовленности человека: методическое пособие. – Чирчик: УзГУФКС, 2023. – 34 с.
7. Бахтияров Д., Шахруз Т. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ //International journal of advanced research in education, technology and management. – 2023. – Т. 2. – №. 1.
8. Собирова Л.Б. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.
9. Nurullayevna B. S., Sobirova L. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA YASSI OYOQLIKNI JISMONIY MASHG'ULOTLARDA GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLDINI OLISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 7. – С. 65-69.
10. Sobirova, L. B. "THE USE PHYSICAL EDUCATION ARRANGEMENT TO PREVENT DISORDERS IN 7-10 GRADE PUPILS." *Academic research in educational sciences* 3 (2020): 411-415.
11. Дилшод Бахтиёр Ўғли Бахтиёров, Собирова Лайло Бахромовна, Рухиддин Фахридинович Одилов, Умид Абдугафорович Саидов ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБАЛАРНИ ВОСИТАЛАР ОРҚАЛИ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ // Ссиентифис прогресс. 2022. №10. УРЛ:

ТАЛАБАЛАРДА СПОРТ ФАОЛИЯТИ МОТИВЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

T.Arzimbetov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialí
Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar"kafedrasi v.b. dotsent ps.f.b.f.d. (PhD)

Annotatsiya: Sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun jamoada ishlash bilan bog'liq affilyatsiya motivlari guruhdagi psixologik iqlimni barqarorlashtiradi.

Kalit so'z: shaxs, tafakkur, sezgi, idrok, tasavvur, mantiq, sport, guruh

O'zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasida ko'tarilayotganligini, jumladan «2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi Farmonda «Yoshlar o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirish, olimpiya o'yinlariga kiritilgan jamoaviy sport turlarini rivojlantirish, ushbu sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash» vazifalari belgilanganligini alohida e'tirof etish mumkin.

Ta'kidlash joizki, jahonda jamoaviy sport turlarini rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni sportga keng jalb etish, ularda sport ko'nikma va malakalarini shakllantirish, sportchilarni psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish, sport faoliyatida psixologik xizmatni to'g'ri tashkil etish va uning samaradorligini aniqlash, sport jamoalari faoliyatini muvofaqqiyatli tashkil etish uchun unga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni oldini olish, bartaraf etishga yo'naltirilgan tavsiyalarni amaliyotga tadbiq qilish, musobaqa oldi o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Jahonda bugungi kun talablariga mos sportchilarni tayyorlash uchun ularni jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda psixologik tayyorgarligiga ham alohida e'tibor qaratish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun jamoada ishlash bilan bog'liq affilyatsiya motivlarini, guruhdagi psixologik iqlimni barqarorlashtirishga qaratilgan konstruktiv munosabatlarni va individual irodaviy xususiyatlarni shakllanganlik darajasi muhimligiga ko'ra sport jamoalarida psixologik xizmat ko'rsatishning integrativ blokli-modelini qo'llash samarali ekanligi asoslangan;

A.Maslou fan olamida o'ziga xos "motivatsion tizimning ierarxik modeli" ni yaratdiki, unga muvofiq individ xulq-atvoridagi ijtimoiy jihatdan muhim bo'lgan yuqori ehtiyojlarning yo'nalishi quyi ehtiyojlarning qay tariqa qondirilishi asosidagina tarkib topishi mumkin. Bu jarayon quyidagi ko'rinishga ega:

-fiziologik ehtiyojlar;

-xavfsizlik ehtiyojlari;
-mehr va sadoqat ehtiyojlari;
-tan olish va baholash ehtiyojlari;
-o‘z-o‘zini har tomonlama rivojlantirish ehtiyojlari.

Darhaqiqat, mazkur ierarxik tizim motivatsiyasining ilmiy jihatdan asoslab berilishi birinchidan, ijtimoiy psixologiyadagi ehtiyojlar va motivlar bilan bog‘liq qator tadqiqotlarga hamohang bo‘lsa, ikkinchidan, mazkur yo‘nalishdagi psixologik xizmat metodologiyasini yaratish uchun alohida istiqbolga ega hisoblanadi. Chunki, psixologik xizmatda insonning ijtimoiy ehtiyojlari muammosi ilmiy jihatdan to‘g‘ri talqin qilinishi va to‘g‘ri yo‘naltirilishi lozim.

Shaxs faoliyati unumdorligiga ijobiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarni va aksincha, musobaqa jarayonda muvaffaqiyatsizliklardan iborat bo‘lgan muhit yaratilsa, sportchi faoliyatiga salbiy ta’sir etuvchi hissiy kechinmalarning namoyon etilishi kuzatiladi. Darhaqiqat, sport faoliyatning muvaffaqiyatli bajarishga yo‘naltirilgan ijobiy-hissiy kechinmalarni shakllantirilmas ekan, bu faoliyat mahsuldorligi past darajada namoyon bo‘ladi.

Sportchilarning o‘z faoliyatidan qoniqish yoki qoniqmaslik muammosi ustida olib borilgan ayrim tadqiqotlar psixologik xizmatning metodologik modelini loyihalashtirishga xizmat qiladi.

Darhaqiqat, bugungi kunda deyarli barcha sportda omadsizliklar juda ko‘p uchramoqda. Uni kamaytirish va oldini olish esa, hamisha ham muvaffaqiyatli hal qilinayotgani yo‘qdir. Buning uchun esa, muammoning ijtimoiy - psixologik ildizlari haqida chuqurroq o‘ylansa sportchilar hayotidagi yutuqlar, salomatligi va ijtimoiy-ruhiy mavqeyi bilan bog‘liq muhim jihatlar samarali natija berishi mumkin. Bu o‘rinda aytish mumkinki, psixologik xizmatning tashkil etilishi birinchi navbatda sportchilarda yuz berishi mumkin bo‘lgan muvaffaqiyatsizliklardan saqlanish-himoyalanish vositasi sifatida o‘ta muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etadi.

Shaxs faoliyatiga individual yondashuv yo‘nalishi bilan bog‘liq psixologik xizmatning ma’lum metodologik tamoyillarini ilmiy-tadbiqiy jihatdan asoslab beruvchi olim N.S.Leytes ma’lumotlariga qaraganda, asab tizimi nisbatan kuchsiz bo‘lgan kishilarda ko‘pincha bir xildagi mashg‘ulotning bajarilishida ma’lum afzalliklar borligi aniqlangan: ularning yuqori sezgirligi ta’sirlanuvchanlik muvaffaqiyatini ta’minlaydi, lekin u yoki bu faoliyat jarayonidagi favqulotda va kuchli qo‘zg‘aluvchilar asosida namoyon bo‘luvchi vaziyatlarda kuchsiz tipdagi kishilar aynan o‘zlarining fiziologik xususiyatlariga ko‘ra ishni uddalay olmay qolishlari mumkin.

Umuman, yuqorida qayd etilgan olimlarning umumiy fikr-mulohazalariga ko‘ra individual uslubning shaxsda tez paydo bo‘lmasligi, balki ko‘pincha stixiyali tarzda (ya’ni, individual-hissiy asab sifatlari yordamida) paydo bo‘lishi qayd etiladi. Demak, har bir shaxsga psixologik xizmat davomida o‘z imkoniyatlari va faoliyat talabi uyg‘unligini ta’minlash yo‘llarini izlash asosida yondashilsa mazkur shaxs faoliyatidagi individual uslubning tarkib topishi tobora rivojlanib, takomillashib boradi. Bu esa, o‘z navbatida shaxs va jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga ijobiy ta’sir etmay qolmaydi.

1. XULOSA Sportchilarning psixologik jihatdan tayyorgarligini oshirish uchun jamoada ishlash bilan bog‘liq motivlarini, guruhdagi psixologik iqlimni barqarorlashtirishga qaratilgan konstruktiv munosabatlarni va individual irodaviy xususiyatlarni shakllanadi. Sportchilar psixologik xizmat ko‘rsatish tizimini affektiv holat, hissiyotga berilish, o‘ziga ishonchsizlik, tushkunlikka tushish kabi salbiy xususiyatlarni kamayishi, qisqa muddatda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘zini qo‘lga olish, o‘ziga ishonch, o‘z hissiyotini boshqarish kabi xususiyatlarni inobatga olgan holda ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekiston taraqqiyot strategiyasi to’g‘risida»gi Farmon. -Toshkent.: 2022. –B. 1-3. https://lex.uz/docs/5841063.

2.O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 18 fevraldagi PQ-136-son «Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to’g‘risida»gi qarori. –Toshkent.: 2022. –B 1-2.

3.Abdurasulov R.A. O’quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg‘ulotlarining o’rni. Monografiya. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. -204 bet.

4.Barotov Sh. R. Psixologik xizmat. –T. 2018. -346 b.

5.Гаппаров З.Г. Спортивная психология: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г.Гаппаров; МВ и ССО РУз. - Т.: ООО “Мехридарё”, 2009, - 312 б

SPORSHILARDA ÓZ ÚSTINDE ISLEW KÓNLIKPELERIN QÁLIPLESTIRIWDIŃ PSIXOLOGIYALIQ ÓZGESHELIKLERI

Jumabaev Timur Jalgasbaevich
Nukus innovaciya instituti, Pedagogika hám psixologiya kafedrası,
ps.p.b.f.d (PhD), w.a.docent.

Annotatsiya: *Bul tezisde sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpeleriniń tiykarǵı komponentlerin anıqlaw hám olardıń sporshılar ushın áhmiyeti haqqında, sporshılarda óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwge tásir etiwshi psixologiyalıq faktorlardı (motivaciya, ózin-ózi ańlaw, stress basqarıw) analiz etiw, hám sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwda qollanılatuǵın psixologiyalıq metodlar hám strategiyalardı úyreniw haqqında maǵlıwmatlar berilgen.*

Gilt sózler: *sporchi, motivaciya, ózin-ózi ańlaw, stress basqarıw, kónlikpe, háreket, nátiyje*

Аннотация: *В данной дипломной работе выявлены основные компоненты навыков самостоятельной работы спортсменов и их значение для спортсменов, проанализированы психологические факторы, влияющие на формирование навыков самостоятельной работы спортсменов (мотивация, самосознание, управление стрессом), а также информация по исследованию. психологических методов и стратегий, используемых при развитии умений спортсменов работать над собой.*

Ключевые слова: *спортсмен, мотивация, самосознание, управление стрессом, умение, усилие, результативность.*

Annotation: *This thesis provides information on identifying the main components of athletes' self-improvement skills and their importance for athletes, analyzing the psychological factors (motivation, self-awareness, stress management) that influence the formation of self-improvement skills in athletes, and studying the psychological methods and strategies used to develop athletes' self-improvement skills.*

Key words: *athlete, motivation, self-awareness, stress management, skill, effort, result.*

Házirgi kúnde sport dúnya kóleminde barǵan sayın básekige shıdamlı bolıp barmaqta. Sporshılardıń jetiskenligine alıp keliwshi faktorlar arasında psixologiyalıq tayarlıq hám óz ústinde islew kónlikpeleri áhmiyetli orın tutadı. Zamanagóy sportta tabıs kóp tárepleme sporshınıń psixologiyalıq tayarlıǵına hám óz ústinde islew kónlikpelerine baylanıslı. Sport bilimlendiriwi hám trening metodlarında jańalıqlar kirgiziw zárúrligi, óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıw ushın innovaciyalıq kózqaraslardı islep shıǵıw zárúrligi, sporchilarda stress, depressiya hám basqa psixologiyalıq mashqalalardıń aldın alıw ushın óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıw áhmiyetli. Sporshılardı tárbiyalawda social hám psixologiyalıq faktorlardıń tásirin úyreniw, olardı sport iskerliginde qollanıw zárúrligi. Óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde ámeliy tájiriybeler hám metodlardıń nátiyjeliligin úyreniw arqalı sporshılar hám trenerler ushın jańa kózqaraslardı usınıw. Bul temada alıngan bilimlerdi ámeliyatqa engiziw arqalı sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıw procesin jáne de tereńlestiriw. Ózbekstanda sport bilimlendiriwi hám trening processlerinde óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwge qaratılǵan izertlewler hám ámeliyatlar jetispey atır, bul temanı úyreniw ózine tán áhmietke ie. Sporshılarda óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan ilimiy izertlewlerdi qollap-quwatlaw, bul tarawdaǵı bilimlerdi keńeytiw hám rawajlandırıw ushın zárúr.

Sportta tabıs tek fizikalıq tayarlıqqa baylanıslı emes, al psixologiyalıq jaǵdayǵa da baylanıslı. Óz ústinde islew kónlikpeleri sporshılardıń stress hám básekige qalay múnásibet etiwin belgileydi. Sporshılarǵa óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriw, olardıń jarıs sharayatında ózin-ózi basqarıw qábileti artadı. Bul bolsa sportta tabısqa erisiwde úlken áhmietke ie. Óz ústinde islew kónlikpeleri sporshılardıń psixologiyalıq turaqlılıǵın arttıradı hám motivaciyasın kúsheytedi. Bul, óz gezeginde, nátiyjelerdiń jaqsılanıwına alıp keledi. Sporshılarda óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriw, kúshli mental qábiletlerdi rawajlandırıwǵa járdem beredi. Bular arasında diqqat, úyreniw, qarar qabil etiw hám ózin-ózi ańlaw kiredi. Bul tema, sport psixologiyası tarawında jańa kózqaraslar hám usıllardı islep shıǵıw imkaniyatın beredi. Pedagogikalıq-psixologiyalıq tiykarlardı biliw, sport trenerlerine nátiyjeli usıllardı qollanıw imkaniyatın beredi. Óz ústinde islew kónlikpeleri sporttan tısqarı, basqa tarawlarda da tabısqa erisiw ushın zárúr. Bul, máselen, jumıs ornındaǵı stressti basqarıw, waqıttı nátiyjeli shólkemlestiriw hám jeke rawajlanıwǵa járdem beredi.

Kóplegen izertlewler sport psixologiyası tarawında óz ústinde islew kónlikpeleriniń teoriyalıq tiykarların usınadı. Bul tiykarlarǵa psixologiyalıq ózin-ózi ańlaw, motivaciya hám ózin-ózi xoshametlew sıyaqlı túsinikler kiredi. Sporshılarda óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde qollanılatuǵın pedagogikalıq kózqaraslar, metodlar hám strategiyalar haqqında kóplegen ádebiyatlar bar. Bul kózqaraslar individual hám jámáátlik úyreniw, tájiriybe almasıw hám motivaciyalıq strategiyalardı óz ishine aladı. Psixologiyalıq tárepler, máselen, stressti basqarıw, ózin-ózi ańlaw hám psixologiyalıq turaqlılıq haqqında úyrenilgen ádebiyatlar, sporshılardıń tabısına tásir etiwshi faktorlar sıpatında dodalanadı. Óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriw procesi trening hám tayarlıq processlerinde qanshelli áhmietli ekenligi haqqında izertlewler bar. Bul izertlewler sporshılardıń nátiyjelerin jaqsılawǵa járdem beriwshi jańa metodikalardı usınıs etedi. Ámeliy tájiriybeler hám izertlewler, sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan tabıslı baǵdarlamalar hám usıllardı kórsetedi. Bul tájiriybeler kóbinese trenerler hám psixologlar tárepinen úyreniledi. Sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde sociallıq hám mádeniy faktorlar da izertlew obyekti boladı. Bul sport ortalıǵınıń sporshılarǵa tásirin úyreniwge járdem beredi. Ózbekstanda sporshılarda óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwge baylanıslı izertlewler ele sheklengen bolıwı múmkin, biraq bul taraw boyınsha elimizde de jańa jumıslar alıp barılmaqta.

Respublikamızdıń sport ilimiy-izertlew mákemeleri hám universitetlerinde sport psixologiyası hám pedagogikası boyınsha kóplegen ilimiy izertlewler alıp barılmaqta. Bul izertlewler sporshılardıń psixologiyalıq jaǵdayın hám óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Sport federaciyaları hám trenerler óz sporshıların rawajlandırıw ushın arnawlı trening baǵdarlamaların islep shıqpaqta. Bul baǵdarlamalar psixologiyalıq tayarlıq hám ózin-ózi basqarıw kónlikpelerin óz ishine aladı. Sport tarawındaǵı qánigeler hám psixologlar sporshılar ushın hár qıylı seminarlar hám konferenciyalar ótkermekte. Bul ilajlarda óz ústinde islew kónlikpeleri hám psixologiyalıq tayarlıq máseleleri dodalanadı. Sporshılar ushın psixologiyalıq járdem xızmetleri shólkemlestirilmekte, bul olardıń psixologiyalıq jaǵdayın jaqsılaw hám óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwǵa járdem beredi. Óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde innovaciyalıq metodlar, máselen, kognitiv-háreketli qatnaslar hám trening usılları qollanılmaqta. Bul usıllar sporshılardıń stressti basqarıw hám ózin-ózi nátiyjeli túsiniwine járdem beredi. Sport trenerleri hám psixologları arasında óz-ara tájiriybe almasıw, metodikalar hám kózqaraslar menen bólisiw jedel rawajlanbaqta, bul bolsa sapalı nátiyjelerge alıp keledi. Húkimetimiz sport tarawında rawajlanıw ushın iri joybarlar hám baǵdarlamalardı ámelge asırmaqta, bul bolsa sporshılardıń tayarlıq procesinde psixologiyalıq aspektlerdi esapqa alıwdı támiyinleydi.

Izertlew predmetinde sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpeleri - yaǵnıy, ózin-ózi tallaw, maqset qoyıw, motivaciya, stressti basqarıw hám ózin-ózi xoshametlew sıyaqlı psixologiyalıq-pedagogikalıq kónlikpeler itibarǵa alınadı. Izertlewde sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde qollanılatuǵın pedagogikalıq qatnaslar, metodlar hám strategiyalar jáne olarǵa tásir etiwshi faktorlar úyreniledi. Sporshılardıń psixologiyalıq jaǵdayı, ózin-ózi ańlaw dárejesi, streske qarsı tura alıw qábileti hám jámáát ishindegi qatnasıqlar izertlew predmetiniń tiykarǵı bólimlerin quraydı. Óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriw procesi, sporshılardı tayarlaw hám olardıń rawajlanıwına baylanıslı barlıq processler - bul izertlewdiń áhmietli komponentlerinen biri bolıp esaplanadı. Izertlew predmetinde sporshılardıń jeke hám professional rawajlanıwı, olardıń sporttaǵı tabısı hám jámiette óz ornın tabıw procesi úyrenilgen. Sporshılardıń sociallıq ortalıqta, komandalıq jumısta hám báseki ortalıǵında óz ústinde islew kónlikpelerin qalay qáliplestiriwi de izertlew predmetine kiredi.

Izertlew nátiyjeleri tiykarında sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıw ushın jańa trening baǵdarlamaları islep shıǵılıwı múmkin. Bul baǵdarlamalar psixologiyalıq tayarlıq hám strategiyalardı óz ishine aladı. Dissertaciya nátiyjeleri trenerler ushın ámeliy qollanba sıpatında xızmet etedi. Olar sporshılardıń psixologiyalıq jaǵdayın jaqsılaw hám óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwda nátiyjeli metodlardı qollanıw imkaniyatına ie boladı. Izertlew, sporshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda, óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwde individual qatnaslardı usınıs etedi. Bul, hár bir sporshınıń ózine tán talapların qanaatlandırıwǵa járdem beredi. Dissertaciya nátiyjeleri sporshılardıń psixologiyalıq tayarlıq procesin jaqsılawǵa qaratılǵan jańa usıllardı usınıs etedi. Bul sporshılardıń stressti basqarıw hám básekige tayarlıǵın arttırıwǵa járdem beredi. Izertlew nátiyjelerine tiykarlanıp, sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin bahalaw hám baqlaw ushın jańa metodologiyalar islep shıǵılıwı múmkin. Bul metodlar sporshılardıń rawajlanıwın baqlaw hám analiz yetiwge járdem beredi. Izertlew nátiyjeleri sporshılar hám trenerler arasında óz-ara tájiriybe almasıwdı

kúsheytiwge járdem beredi. Bul sporshılardıń óz ústinde islew kónlikpelerin rawajlandırıwda unamlı ortalıq jaratadı. Óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriw sporshılardıń sociallıq hám jámáátlik rawajlanıwına da járdem beredi, bul bolsa olardıń komandada islew qábiletin arttıradı.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Б.А.Ашмарин. Теорга и методика физического воспитания. Москва. 1979.
2. Л.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва. 1982.
3. Б.А.Ашмарин. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва.1984.
4. Филин В.П. Воспитана физических качеств у юних спортсменов. Москва., 1984.
5. Теория и методика физическая воспитания. Л.П.Матвеева А.Д.Новикова. Москва; ФиС.
6. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина. М.,1987.
7. П.К.Благуш. К теорию тестирования двигательних способностей. Москва; ФиС, 1987
8. В.П.Филин, Н.А.Фомин. Основи юношеского спорта. Москва; ФиС. 1988
9. Б.А.Ашмарин. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва; Фи 1988

MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA VA MUSOBAQALARDA SPORTCHILARNING HISSIY-IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYALARI

Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish masalasiga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlash bosqichlari hamda sport faoliyatida ma’lum bir natijalarga erishish imkoniyatlarining psixologik mexanizmlari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, sport, sportchi, musoboqa, psixologik tayyorgarlik, g‘alaba.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросу развития эмоционально-волевых качеств спортсменов. Также описаны особенности спорта, этапы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и психологические механизмы возможностей достижения определенных результатов в спортивной деятельности.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, победа.

Abstract: This article focuses on the issue of developing the emotional and volitional qualities of athletes. Also, specific characteristics of sports, stages of psychological preparation of athletes for competition, and psychological mechanisms of opportunities to achieve certain results in sports activities are described.

Key words: Physical culture, sport, athlete, competition, psychological preparation, victory.

Sportchilarda irodaviylik, g‘alabaga intiluvchanlik, epchillik, o‘zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakllanishida sport mashg‘ulotlarining ahamiyati katta. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda sportchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlar sportchilarning quyidagi faoliyat turlarida: sport mashg‘ulotlari rejasi mazmunini o‘zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo‘ladigan turli subyektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. Sport mashg‘ulotlari rejasi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchilik (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar.
2. Mashg‘ulotlarni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.
3. Mashg‘ulotlar o‘tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyinchiliklar.
4. Yosh va individual xususiyatlarga bog‘liqligi hamda sportchilarning mashg‘ulotlarni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga subyektiv munosabati.

5. Sportchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o‘yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq subyektiv munosabatlar.

6. Sportchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo 'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan subyektiv munosabatlar.

Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o‘tishni hisobga olish lozim. Sport mashg‘ulotlari va mashqlar jarayonida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o‘quv materiallari xarakteriga, rejadagi me’yor talablariga hamda sportchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Ko‘p hollarda yosh sportchilar (13-15 yoshlar atrofidagi o‘smirlar)da jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o‘ziga ishonchning yo‘qligi, jarohat olishdan qo‘rqish holati, uyalish, umuman, mashg‘ulotlarga salbiy munosabatda bo‘lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi. Qiziqarli tashkil etilgan mashg‘ulot va mashqlar sportchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Shuningdek, har bir mashg‘ulotda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar sportchilarning irodaviy faolliklarini o‘stirishga kuchli ta’sir etadi. Masalan, sportchilarda mustaqil fikrlashni o‘stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o‘stiruvchi bir guruh mashqlar o‘ylab topish, shulardan yengil va og‘ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, mashg‘ulotning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

Sportchilarda chidamlilikni o‘stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba’zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko‘rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama- qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek, sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida maxsus mashqlarni bor kuchini sarf qilish asosida o‘z-o‘zini irodaviy majburlashga o‘rgatish ham juda muhimdir.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

1) tashqi irodaviy kuch sportchining sezgi organlariga ta’sir etib turgan tashqi hodisaga va qo‘zg‘ovchilarga bogliq bo‘ladi;

2) ichki irodaviy kuch mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchining o‘zida mavjud bo‘lgan yo‘nalishlar asosida paydo bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda murabbiyga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz:

a) uyga berilgan mashqlarni to‘g‘ri bajarishni talab qitish;

b) sportchilarni o‘z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash;

d) to‘g‘ri bajarilgan mashqlarni baholash;

e) majburlash, musobaqalashish, maqtash;

d) sportchilarda o‘z-o‘zini rag‘batlantirish malakalarini hosil qilish;

e) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o‘rgatish;

f) o‘ziga-o‘zi ta’sir etish, o‘zini-o‘zi xursand qilish, o‘ziga-o‘zi buyruq berish v.b.

Sport mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilar, sport mutaxassislari, chempionlar tayyorlash asosida yosh avlodni sog‘lom o‘sishiga ko‘maklashish yoki sog‘lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat va sport har bir sportchining shaxsiy ishi bo‘lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini murabbiylar ongli ravishda his etmog‘i zarur. Bizning sog‘lomligimiz faqat o‘zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akademik N.M. Amosov so‘zi bilan aytadigan bo‘lsak, sog‘lom kishini kasalligi yo‘qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog‘ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog‘likni mukammal emasligining belgisidir.

Sport mashqlari bilan shug‘ullanish har bir yosh avlodning kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo‘lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Jamoatchilik shaklida sportchilarning o‘z-o‘zini tarbiyalashi sport mashg‘ulotlari, mashqlar va musobaqa jarayonida o‘z qiziqishlari bo‘yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o‘zini- o‘zi tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Sportchilar o‘zlarining xulq-atvorini to‘g‘ri baholashga o‘rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo‘ladi. Natijada sport guruhi jamoasi

uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir sportchi o‘ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir sportchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O‘zini-o‘zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to‘g‘ri keladi:

1) o ‘zini-o ‘zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo ‘lishi lozim;

2) yangi majburiyatlar eskisi bajarlgandan keyin qabul qilinishi shart;

3) sportchilarning o‘z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;

4) o‘zini-o‘zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko‘rsatib berish lozim.

Masalan, o‘smirlik yoshidagi sportchilar o‘zini-o‘zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilishi maqsadga muvofiq:

a) eng og‘ir sharoitlarda ham o‘zini yo‘qotmaslik;

b) arzimagan narsalarga xafa bo‘lavermaslik;

d) irodasizlikka yo‘l qo ‘ymaslik, ya ’ni «muvaffaqiyatsizlikda ham o‘zini yo‘qotmaslik».

O‘zini-o‘zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to‘g‘ri tashkil etilgan taqdirdagina ijobiy natijalar beradi:

I bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug‘ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarni bartaraf qilishga o‘rgatish; ularda o‘zini- o‘zi tarbiyalashning g‘oyaviy tomonlarini o‘stirish, o‘zini-o‘zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o‘zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

II bosqichda sportchilarning o‘zini-o‘zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) sportchi o‘zining xohishi bilan yozma majburiyat-vazifalarni qabul qilish;

b) ma ’lum bir vaqt davomida, o ‘zining xulq-atvorini baholash, o ‘zi qabul qilgan vazifalarni o‘z vaqtida bajarish hamda o‘zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlar to‘g‘risida hisobot berish;

d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

e) sportchi o‘zini-o‘zi baholashda o‘zida yetishmaydigan xususiyatlarni to‘g‘ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o‘rganish.

III bosqichda sportchini o‘zini-o‘zi har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Sport jamoasi yoki guruhini to‘g‘ri boshqarish murabbiyning tashkilotchilik va pedagogik mahoratiga, bilim va qobiliyatiga bog‘liq. Jumladan, murabbiyning taiabchanligi, sportchilar jamoasi bilan to‘g‘ri va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabat o‘rnatishi sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. Murabbiy sportchilar jamoasini to‘g‘ri boshqarishda quyidagilarga alohida e’tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo‘lgan talabchanlikni xolis baholash, o‘zini ishontirish, sport musobaqalarida to‘g‘ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif sportchilarni to‘g‘ri tushunish va ular to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, guruh sportchilari kayfiyatini ko‘tarish kabilar.

Sportchilarning ruhiy faollik darajasi ko‘pincha sport mashg‘ulotlari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o‘tkazilishiga bog‘liq bo‘ladi. Sportchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o‘zlarini ko‘rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, sportchilarning bo‘lajak sport musobaqalarini o‘zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi. Sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish uchun murabbiy hamda faol sportchilardan kuchli irodaviy sifatlarni ishga solish talab qilinadi.

Tajribali murabbiylar sport mashg‘ulotlari jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va shogirdlaridagi mavjud kamchiliklarni o‘z vaqtida his qilishi va uni o‘z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, murabbiyning harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo‘lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, mashg‘ulotlar davomida sportchilarning nima bilan mashg‘ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to‘g‘ri yo‘lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. «Ilm Ziyo» nashriyoti. Toshkent-2012.
2. G‘oziyev E. Tafakkur psixologiyasi. Toshkent. «O‘qituvchi» 1990.
4. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
6. Ivanov P.U., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. -T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008, 472 bet.

DEVIANT BEHAVIOR AS A SOCIAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Kalillayeva Ulbosin
Doctor of Philosophy in psychological sciences(PhD)
Oralbaeva Iroda
Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
3rd year student

Abstract. The article is devoted to the increasingly urgent problem of children and adolescents' deviant behavior, as well as of primary school children and, sometimes even preschool age.

Keywords: deviant behavior, adolescents, children.

Аннотация. Статья посвящена все более актуальной проблеме девиантного поведения детей и подростков, а также детей младшего школьного, а иногда и дошкольного возраста.

Ключевые слова: девиантное поведение, подростки, дети.

Annotatsiya: Maqola bolalar va o‘spirinlarning deviant xulq-atvori, shuningdek boshlang‘ich maktab o‘quvchilari va ba'zan hatto maktabgacha yoshdagi tobora dolzarb muammolarga bag‘ishlangan.

Kalit so‘zlar: deviant xulq, o‘smirlar, bolalar.

Introduction: Deviant behavior is “a complex phenomenon and is studied within several scientific disciplines: sociology, criminology, psychiatry, psychology, pedagogy and others. In psychology, deviant behavior is considered as a phenomenon that characterizes a person ”[1, p. 245]. As a rule, these types of deviant behavior differ, such as “aggressiveness, sadism, tendency to steal, deceive and vagrancy, anxiety, loneliness, depression, auto-aggression (suicidal behavior), hyperactivity, victimization, stress, phobias, jealousy, hyper- and hypoactivity, eating disorders, sexual behavior abnormalities, addictions, behavioral rituals, obsessive thoughts and motor habits, etc. " [2, p. eleven].

Deviant behavior is "behavior that deviates from the norms and standards adopted by society: legal, moral, age, ethnic, etc." [3, p. 19].

E.V. Zmanovskaya identifies such specific features of deviant behavior as: violation of not any, but the most important for a given society and at this time, norms [3].

Methods: Today, during a period of various socio-economic changes, as well as the outbreak of a pandemic, many adults have found themselves “Thrown out” of the usual social life, which, of course, cannot but affect the formation of the deviant behavior of the younger generation. At the same time, manifestations of deviant behavior are increasingly associated with aggressive characteristics. In addition, the deviant behavior of children and adolescents is expressed in alienation from various social institutions - family, school, etc. Children and adolescents cease to feel support from these institutions, and more and more show their deviance, which continues to grow.

Consequently, the problem of the formation and development of deviant behavior in children and adolescents has recently been widely considered both in pedagogical and socio-psychological research. Depending on the direction, the authors try to form a single concept, classification of types and types of deviant behavior, to determine the mechanisms of determination and functioning of deviant behavior for the selection and implementation of pedagogical and socio-psychological methods of prevention and intervention. The research analyzes deviations as a socio-pedagogical problem: their preconditions and causes, the typology of deviations, reveals the reasons for deviations from the mental norm and character accentuation, as well as the socio-psychological conditions of personality development disorders in children and adolescents. But constantly changing conditions do not allow to form a unified view of the nature of deviant behavior.

Thus, deviant behavior appears as a normal reaction to the social or microsocial conditions in which they find themselves abnormal for a child or a group of adolescents, and at the same time as a

language of communication with society, when other socially acceptable methods of communication have exhausted themselves or are inaccessible.

There are many different theories and concepts that try to explain the causes of deviant behavior, while most of these approaches consider the mental processes of the individual to be the basis of deviant behavior. Among the most famous approaches, in line with which deviant behavior is considered, one can name psychoanalytic theory, personality theory and social learning theory. At the same time, considering deviant behavior, the initial prerequisite for its occurrence is focused on various factors. So psychoanalytic theory and its followers consider deviant behavior through the prism of integrative relationships between unconscious and conscious processes.

Deviation (deviance) is a stable personality behavior that deviates from the generally accepted, most widespread and well-established social norms. We can say that this is the border between norm and pathology, an extreme version of the norm of behavior, leading to problems of an asocial nature.

There are the following stages in the development of antisocial behavior:

disapproved behavior (episodic pranks, mischief);

condemned behavior (associated with more systematic condemnation on the part of caregivers);

deviant behavior (morally negative manifestations and actions);

delinquent (pre-crime) behavior;

criminal behavior;

destructive behavior.

Deviant behavior is complex in nature and is due to a variety of interacting factors. Among them, the most important are:

Biological factors are unfavorable physiological or anatomical features of the child's body (mental development disorders, hearing and visual defects, damage to the nervous system, bodily defects, speech defects, etc.)

Psychological factors are psychopathologies or character accentuations. These deviations are expressed in neuropsychiatric diseases, psychopathy, neurasthenia, borderline states that increase the excitability of the nervous system and cause inadequate reactions of the adolescent.

Socio-psychological factors are expressed in defects in family, school and social upbringing, which are based on ignoring the gender, age and individual characteristics of children, leading to a violation of the socialization process.

The most important causes of deviations in the psychosocial development of a child can be dysfunctional families, certain styles of family relationships, which lead to the formation of deviant behavior in students. These include:

disharmonious style of upbringing and intrafamily relations, when a unified approach, general requirements for the child have not been developed;

the conflicting style of educational influences, often dominating in single-parent families, in situations of divorce, long-term separation of children and parents;

asocial style of relationships in a disorganized family. It is characterized by the systematic use of alcohol, drugs, the manifestation of unmotivated cruelty and violence. It is important for a modern school today to create an environment free from conditions that deform the child's consciousness and give rise to deviant behavior.

Biological concepts consider biological conditioning - physiology, psychophysiology and constitution - to be the basis for the formation and development of deviant behavior. In our opinion, one cannot agree with the supporters of biological theories, since one cannot ignore the role of upbringing and the social environment in which an individual finds himself in the process of his growth and development. Therefore, for effective prevention and correction of deviant behavior, it is necessary take into account both the biological basis and the socio-psychological factors.

Most deviants need psychologically grounded influences that contribute to the development of personal qualities that expand adaptive capabilities: a positive attitude towards society, towards oneself and other people; social, emotional and logical intelligence, communication skills, volitional qualities and some others. The success of their formation largely determines the effectiveness of both psychological prevention of deviant behavior and the rehabilitation of deviant children and adolescents.

Teachers and psychologists, who, due to their professional activities, quite often encounter and work with deviant children and adolescents, should have a great opportunity to develop and implement various socio-psychological and pedagogical methods and technologies that will help strengthen the

mental and psychological health of this category. Also, both teachers and psychologists must master various methods of diagnosing the development of personal qualities, in addition, they must possess the entire set of scientific, both theoretical and practical, knowledge about deviant behavior, its manifestations, types, properties, as well as various relationships between deviant behavior. , personal characteristics and social factors that determined this behavior.

Features of adolescence (13-15 years old).This age is characterized by emotional instability and sharp mood swings (from hot temper to depression). The most violent reactions occur when someone around tries to infringe on the pride of a teenager. The teenager has his own position. He considers himself to be old enough and treats himself like an adult. The desire for everyone (teachers, parents) to treat him as an equal, an adult. But at the same time he will not be embarrassed that he demands more rights than takes on responsibilities. And the teenager does not want to answer for something, except in words. The main new formations at this age are: conscious regulation of their actions, the ability to take into account the feelings, interests of other people and focus on them in their behavior.

Neoplasms do not arise by themselves, but are the result of the child's own experience, obtained as a result of active involvement in the implementation of various forms of social activity.

In the mental development of a child, the determining factor is not only the nature of his leading activity, but also the nature of the system of relationships with the people around him, into which he enters at various stages of his development.

Features of adolescence (16-18 years old.) Senior school age is the age of forming one's own views and attitudes. It is in this that the independence of high school students is manifested. If adolescents show independence in affairs and actions, then senior schoolchildren consider their own views, assessments, and opinions to be a manifestation of independence. The desire to understand everything on your own contributes to the formation of moral views and beliefs. The main psychological acquisition of early adolescence is the discovery of one's inner world. Thus, the formation of a worldview, independence of judgments, increased requirements for the moral character of a person, the formation of adequate self-esteem, the desire for self-education are the main new formations in the personality of a senior student.

The senior schoolchild is faced with the task of self-determination, choosing a life path. The choice of profession becomes the psychological center of the developmental situation, creating in them a kind of internal position. In this regard, the leading activity in early adolescence is professional self-determination (educational and professional).

The development of cognitive interests stimulates the further development of the arbitrariness of cognitive processes, the ability to control them, consciously regulate them. At the end of senior school age, students master memory, perception, imagination, attention and subordinate them to certain tasks of activity.

Result and Discussion: The thinking activity of high school students is characterized by a higher level of generalization and abstraction - an increasing tendency towards a causal explanation of phenomena, - the ability to reason judgments, prove the truth or falsity of certain provisions, - make deep conclusions and generalizations, - link what is being studied into a system.

Thus, deviant behavior continues to be both a pedagogical and a socio-psychological problem that needs to be resolved as soon as possible, since every year there are more and more children and adolescents with manifestations of deviant behavior. Deviant behavior is the actions and actions of a person or a group of persons that do not correspond to the officially established or actually established norms and expectations in a given society, culture, subculture, group.

After analyzing the available approaches, it is possible to identify several leading types of anomalous personality behavior, to which minors are most susceptible. A very important factor is the early identification of adolescents at risk, prone to manifestations of deviant behavior, as well as the identification of their aggressive, auto-aggressive and criminal orientation.

Any form of aggressive behavior is aimed at the adolescent's stubborn defense of his self. Since the basic needs of a child are freedom and self-determination, an educator who deprives a child of freedom of action kills the natural forces of his development.

Due to age characteristics - high emotional susceptibility and sensitivity, low resistance to stress, the absence of formed models of coping with external situational problems and internal experiences, the need for close contacts with peers, the desire for emancipation from adults, the experience of an age crisis, and others - adolescents constitute a risk group and require attention to their experiences.

Specialists working with minors should have extensive knowledge of the problem in order to implement preventive measures, know the scientific interpretation of concepts and their content, be able to talk on a complex topic with both adolescents and their parents.

Conclusion: Socialization of a child is a long and very complex process. On the one hand, any society that, at each stage of its development, develops a certain system of social and moral values, its ideals, norms and rules of behavior, is first of all itself interested in that every child, having accepted and assimilated them, could live in this society. , become its full member. For this, society in one form or another always has a purposeful impact on the individual, carried out through upbringing and education. On the other hand, its formation is greatly influenced by a variety of elemental, spontaneous processes taking place in the surrounding life. Therefore, the total result of such targeted and spontaneous influences is not always predictable and does not always meet the interests of society.

References:

1. Zaporozhets A.V. The importance of early childhood for the formation of personality // Principle of development in psychology. Collection of articles / ed. L.I. Antsiferova. - M .: Nauka, 1978 .-- S. 243-248.

2. Zinnurov F.K., Krasilnikov V.I., Gaifutdinova A.M. Pedagogical correction of the initial stage of deviant behavior in adolescents // Bulletin of the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. - 2014. - No. 2 (16). - S. 6-13.

3. Zmanovskaya E.V., Rybnikov V.Yu. Deviant behavior of the individual and the group. - SPb: Peter, 2016 .-- 352 p.

SPORTCHILARNING OVQATLANISH ME‘YORLARI VA ULARNING ORGANIZMINING O‘SIB RIVOJLANISHIGA TA‘SIRI

Ernazarova Raya Allanazarovna

O‘zbekston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistenti ***Allambergenova Allambergenova Laura Turganbay qizi***

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

Annotatsiya. Maqolada sportchilar uchun ovqatlanishning roli muhokama qilinadi. Asosiy e’tibor har xil sport turlari bilan shug‘ullanadigan sportchilarning ovqatlanishga qaratilgan bo‘lib tizimli tahlillar olib borilgan. Bundan tashqari sport faoliyatini o‘rganish borasida o‘zbek va xorij olimlarining nazariy tahlillari o‘rganilgan. Sportchilar uchun ovqatlanishni tanlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sport, salomatlik, ovqatlanish, individuallik, dinamika, statika, motiv, faoliyat, sportchilar, ishlash, parhez.

Kirish. Prezidentimizning 2017-yil 3-sonli qarori ijrosini ta’minlash bo‘yicha 4-aprel kuni Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi ko‘magida hamda Sport shifokorlari assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi binosida “Sportchilar to‘g‘ri ovqatlanishining dolzarb muammolari” nomli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya bo‘lib o‘tdi. Unda Respublika Olimpiya Zahiralari sport maktab-internat murabbiylari, barcha sport federatsiya xodimlari va shu sohada faoliyat yuritayotgan shifokorlar, sport tibbiyoti mutaxassislari ham ishtirok etdilar.

Mamlakatimizda navqiron avlodning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar sportning yanada keng tarqalishiga xizmat qilmoqda. Biroq, yosh sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi yuqori tayyorgarliksiz va raqobatsiz bo‘lmaydi. Shu bilan birga, ish faoliyatini tezda tiklaydigan ruxsat etilgan vositalar arsenalidan malakali foydalanishga alohida e’tibor qaratiladi. Ma’lumki, yosh sportchi sog‘lig‘iga, uning farovonligi va jismoniy faolligi ko‘rsatkichlariga ta’sir qiladigan, eng muhim omillardan biri bu etarli ovqatlanishdir.

Sport uchun xos bo‘lgan intensiv va notekis energiya iste’moli (kuniga jami energiya iste’molining 34-38% gacha) neyropsixik stress bilan birga yosh sportchilarning energiyaga bo‘lgan ehtiyojini sezilarli darajada oshiradi.

Jismoniy faollikka muvofiq dietani hisoblashda ko‘pchilik asosiy oziq moddalar va mikroelementlarni iste’mol qilishda aniq og‘ishlarni ko‘rsatdi [7]. Shunday qilib, sportchilarning bazilarida dietaning energiya qiymatida 8% dan ortiq tanqislikka ega edi. Ko‘pincha oqsillarni, ko‘p

to‘yinmagan yog‘li kislotalarni, kaltsiyni, iste’mol qilishning etarli emasligi to‘yingan yog‘li kislotalarni ortiqchaligi aniqlandi. Shu bilan birga, ma’lum bo‘lishicha, o‘smir sportchilar, qoniqarsiz ovqatlanishar ekan, ya’ni bir tomondan, balog‘atga etishish qiyin bo‘lgan, ikkinchi tomondan, balog‘at yoshiga to‘g‘ri keladigan eng muhim mashg‘ulotlar paytida. Noto‘g‘ri ovqatlanish sabablarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, asosiy omillar intensiv mashg‘ulot rejimi bo‘lib, bu zarur oziq-ovqat iste’mol qilish rejimiga (deyarli 100% hollarda), yoki oziq-ovqat imtiyozlariga (67%) rioya qilishni qiyinlashtiradi, oziq-ovqat allergiyalari yoki oziq-ovqat intoleransi (22% hollarda) [1,3].

Turli yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun asosiy oziq moddalar va energiyani iste’mol qilishning ishlab chiqilgan me’yorlari ancha indikativ bo‘lib, barcha sportchilarning ehtiyojlarini qondirish uchun sport maktablari va maktab-internatlarda ovqatlanishni hisoblash uchun mo‘ljallangan. Shaxsiy ratsionni hisoblash uchun tana vaznining kilogrammiga konvertatsiya qilish zarurligiga e’tibor qaratish lozim.

Shunday qilib, agar biz yuqoridagi manbalarga amal qilsak, 14-18 yoshli qiz uchun oqsillarni iste’mol qilish 134 g ni tashkil qiladi, bu 50 kg vaznda 2,7 g kg tana vazniga to‘g‘ri keladi. Bu miqdor mutlaqo zamonaviy tavsiyalarga to‘g‘ri kelmaydi, garchi 15-20 yil oldin, dietada bunday protein miqdori mos deb hisoblangan.

Jismoniy mehnat uchun energiya ta’minotining xususiyatlari. Ovqatni tashkil qilishda jismoniy ish uchun energiya ta’minoti xususiyatlarini ham hisobga olish kerak:

• aerob energiya ishlab chiqarish-kislorod qarzi sharoitida mushak ishini bajarish qobiliyati-chidamlilikni talab qiladigan sport turlari uchun xosdir;

• anaerob energiya ishlab chiqarish, asosan, energiyaning "chaqmoqni chiqarishni" talab qiladigan sport turlarida amalga oshiriladi;

Ovqatlanish tartibi. Sportchining ovqatlanishi qulay mashg‘ulot muhitini yaratish bilan birga, ortib borayotgan ehtiyojlarni qondirish uchun zarur bo‘lgan muhim miqdordagi ozuqa moddalarini o‘zlashtirish uchun maqbul sharoitlarni ta’minlashi kerak. Sportchilar uchun dietani tashkil qilishda quyidagi tamoyillarga rioya qilish kerak:

• optimal ovqatlanish oralig‘i 2,5-3,5 soat bo‘lgan kuniga 4-5 marta (kerak bo‘lsa, kuniga 6 marta ovqatlanish); tolma choyga ruxsat beriladi;

• mashg‘ulotdan oldin darhol ko‘p ovqat iste’mol qilmaslik kerak, chunki faol ovqat hazm qilish bilan qon aylanishi va ishlaydigan mushaklarning kislorod bilan ta’minlanishi yomonlashadi;

• asosiy ovqat va boshlanish oralig‘ida. mushaklarning intensiv ishi, kamida 1-1,5 soatlik tanaffus bo‘lishi kerak; mashg‘ulot oxirida asosiy ovqat 40-60 daqiqadan oldin bo‘lmasligi kerak;

• Och qoringa mashg‘ulotlar o‘tkazishga yo‘l qo‘yilmaydi, chunki ular uglevod resurslarining kamayishiga va ishlashning pasayishiga olib keladi.

Sport mashg‘ulotlaridan oldin ovqatlanish. Mashq qilishdan oldin sportchining ratsionida faqat oson hazm bo‘ladigan ovqatlar bo‘lishi kerak. Oshqozonda hazm qilish qiyin bo‘lgan va uzoq vaqt saqlanadigan hayvon yog‘lari va qovurilgan go‘shtni, shuningdek, qorin dam bo‘lishini keltirib chiqaradigan ko‘p miqdorda kletchatka ega bo‘lgan ovqatlarni (loviya, no‘xat, va boshqalar) ratsiondan chiqarib tashlash kerak. [8].

Tahlil. Sport mashg‘ulotlaridan keyin ovqatlanish. Kuchli jismoniy zo‘riqishlardan so‘ng sportchi organizmidagi kislota-ishqor muvozanatini ishqoriy tomonga o‘tkazish uchun kislotali valentli mahsulotlarni iste’mol qilish qisman cheklanishi va ishqoriydan ko‘payishi kerak. Kislotali valentlarni o‘z ichiga olgan mahsulotlarga go‘sht, baliq, tuxum, pishloq, don mahsulotlari, non, yong‘oqlar, tuzlangan va tuzlama sabzavotlar kiradi; mevalardan - olxo‘ri va klyukva. Ishqoriy valentlikni oshirish uchun mevalar (o‘rik, ananas, apelsin, uzum, olcha, qulupnay, limon, malina, mango, mandarin, zaytun, shaftoli, smorodina, olma), tabiiy sharbatlar, sabzavotlar (karam, piyoz, sabzi, turp, salat, lavlagi, pomidor, kartoshka, o‘tlar), qo‘ziqorinlar, dukkaklilar, suv o‘tlari, sut va sut mahsulotlarini iste’mol qilish kerak.

Sportchilarning ovqatlanishi va uning xususiyatlari bevosita sport turiga bog‘liq. Shunday qilib, masalan, suzuvchiga mushaklardan tashqari yog‘ qatlami kerak, yuguruvchi yoki sportchi esa yog‘siz mushak massasiga muhtoj. Shuning uchun siz (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar) va kaloriya tarkibini hisobga olgan holda menyuni tanlashingiz kerak .

Vitaminlar. Sportchilarga vitamin komplekslari, xususan, B guruhi kerak. Ular glyukoza metabolizmida ishtirok etadilar va yuqori ishlashga, tananing chidamliligini oshirishga hissa

qo‘shadilar, shuningdek, oqsil ishlab chiqarishda ishtirok etish orqali mushak massasining o‘sishini kuchaytiradilar. Muhim vitaminlar ro‘yxati "A", "E", "PP" va "C" ni o‘z ichiga oladi.

Xulosa. Sportchilarning aqliy va jismoniy jihatdan normal o‘sib rivojlanishida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati benihoya kattadir. Sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda to‘g‘ri ovqatlanish masalalari muhim deb qaraladi. Oziq-ovqat ishlab chiqarish jadalligi oshgan keyingi yillarda, kishilarning ovqatlanish tartibi va tarkibi ortib bormoqda. Shu jumladan, sportchilarning ham ovqat ratsioniga xilma-xil oziq-ovqat mahsulotlarining kirib kelishi, ularning amaldagi ovqatlanish masalalarini qayta ko‘rib chiqish uchun sabab bo‘lmoqda. Yana eng muhim jihati sifatida shuni nazardan chetda qoldirmaslik kerakki, sportchilar ratsionining sifat va miqdor jihatdan to‘g‘ri tashkil etish, organizmda fiziologik jarayonlarning normal borishi uchun zamin yaratadi. Xususan, moddalar almashinuvining normal borishi, fiziologik ko‘rsatkichlarning me’yor chegaralarda bo‘lishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Баранов А.А., Корнеева И.Т., Макарова С.Г. и др. Нутритивная поддержка и лечебно-восстановительные мероприятия в детско-юношеском спорте. - М.: Педиатр; 2015. - 163 с.
2. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. - М.: Советский спорт; 2007. - 240 с.
3. Vader D. "Mushaklar va fitnes" jurnali. - 2006. - 3-4-son.
4. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi: darslik. Oliy talabalar uchun qo‘llanma ped. darslik muassasalar. - M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2000 yil.
5. Zaxarov A., Karasev A., Safonov A. Jismoniy tarbiya entsiklopediyasi. - M.: leptos, 1994 yil.
6. Pshendin A.I. Sportchilar uchun ovqatlanish. GIORD. - Sankt-Peterburg. 2002. - 160 b.
7. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. / Ed. V.V. Menshikova, N.I. Volkova. - M.:Jismoniy tarbiya va sport, 1986. - 384 b.
8. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Чумбадзе Т.Р. и др. Питаниедетей-спортсменов. Взгляд с позиций теории адекватногопитания // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации.- 2010. № 1 - С. 21-25.
9. Макарова С.Г., Боровик Т.Э., Коденцова В.М. и др. Питаниедетей-спортсменов. Современные подходы / Сб.: Питание основа образа жизни и здоровья в условиях Севера. - Якутск;2012. - С. 165-169.

TALABA YOSHLARNI SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHDA MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Saparniyazov Sansizbay Kadirniyazovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali assistent

Annotatsiya. Sportdagi yuqori natijalar insonning motivatsion sohasi bilan chambarchas bog‘liq. Motivatsiya nafaqat sportchi shaxsiyatining asosiy xususiyati bo‘lib, uni o‘z maqsadiga olib boradi, balki faoliyat davomida organizmda sodir bo‘ladigan barcha jarayonlarning tabiatiga ham ta'sir qiladi. Sport motivatsiyasining asosiy xususiyati uning sportchi faoliyatiga bevosita ta'siridir. Qattiq raqobatbardosh qarama-qarshilik sharoitida to‘liq fidoyilik va g‘alaba qozonish istagini faqat motivatsiyaning maksimal ifodasiga ega bo‘lgan sportchidan kutish mumkin. Sport o‘qituvchilari, murabbiylar va sportchilarning o‘zlari tomonidan motivlarning o‘zgarishi dinamikasini hisobga olgan holda motivatsion omillarning rolini yetarlicha baholamaslik, ko‘pincha odamning o‘z imkoniyatlarini namoyish eta olmasligiga, o‘zi bajaradigan ulkan ishni amalga oshira olmasligiga olib keladi.

Kalit so`zlar: motiv, sport motivatsiyasi, sport motivatsiyasini rivojlantirish.

Аннотация. Высокие результаты в спорте тесно связаны с мотивационным полем человека. Мотивация является не только основной чертой личности спортсмена, ведущей его к цели, но и влияет на характер всех процессов, происходящих в организме во время деятель-ности. Основной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на работоспособность спортсмена. Полной самоотдачи и стремления к победе в условиях жесткой конкуренции можно ожидать только от спортсмена с максимальным проявлением мотивации.Неадекватная оценка роли мотивационных факторов спортивными педагогами,

тренерами и самими спортсменами с учетом динамики смены мотивов часто приводит к тому, что человек не способен проявить свой потенциал, не способен выполнить ту большую работу, которую выполняет человек.

Ключевые слова: мотивация, спортивная мотивация, развитие спортивной мотивации.

Motivatsiya shaxsiyat tuzilishida yetakchi o‘rinni egallaydi, uning barcha tarkibiy shakllarini qamrab oladi: shaxsiyat yo‘nalishi, xarakter, his-tuyg‘ular, qobiliyatlar, aqliy jarayonlar. Xulq-atvorni rag‘batlantirish hissiy sohadan tashqarida mumkin emas [1]. Tuyg‘ular odamni yo‘naltiradi, atrof-muhitning inson uchun ahamiyatini, ularning ahamiyati darajasini, modalligini ko‘rsatadi. Muhimlik darajasi rag‘batlantirishni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan moddiy va funksional maqbul darajasini ko‘rsatadi.

Shaxs xulq-atvorining motivatsiyasi, bir tomondan, shaxsning motivlari bilan belgilanadi, ikkinchi tomondan, u inson hayotining o‘ziga xos tarixiy sharoitlarini ruhiy aks ettirish bilan belgilanadi. Shuning uchun, barqaror motivlardan farqli o‘laroq, u motivatsion sohaning dinamik tarkibiy qismini ifodalaydi, yo‘nalishi (sifat jihati) va ifoda darajasi (miqdori jihati) bo‘yicha o‘zgaradi.

Motivatsiya - bu shaxsning o‘z ehtiyojlari va imkoniyatlarini muayyan faoliyat xususiyatlari bilan bog‘lashi natijasida shakllanadigan va uning maqsadlarini belgilash va amalga oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladigan ruhiy holat.

Sport motivatsiyasining o‘ziga xosligi sport faoliyati sub'ektining sifat jihatidan o‘ziga xosligi bilan bog‘liq. R.A.Piloyan sport motivatsiyasini "sportchining o‘z qobiliyatlari va imkoniyatlarini sport faoliyati sub'ekti bilan bog‘lashi natijasida shakllanadigan, maksimal maqsadlarga erishishga qaratilgan maqsadlarni belgilash va amalga oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladigan shaxsning alohida holati" deb ta'riflaydi. [1]

Motivlarning ustuvorligi va motivlar tuzilishining o‘ziga xos xususiyatlariga sportning o‘ziga xos xususiyatlari, sport yutuqlari darajasi, yoshi, jinsi, sportchining sport tajribasi, shuningdek, shaxsning shaxsiy fazilatlarini o‘zini o‘zi baholashi ta'sir qiladi.

Umumiy psixologik tadqiqotlar natijalarini hisobga olgan holda, sport psixologlari sport o‘ynash motivlari va sport motivatsiyasini ajratishni taklif qiladilar. Xususan, V.K.Safonov va Yu.I. Filimonenko sport motivatsiyasining ikki darajasini ajratadi:

1. Umumiy motivatsiya. Uni shakllantirish butun ta'lim jarayonining vazifasidir. Buning zaruriy sharti sportchi ongida uzoqdan maqsad qo‘yish va mustahkamlashdir.

2. Sportchining ma'lum bir mashg‘ulotda, tayyorgarlikning aniq bosqichida motivatsiyasi, u umumiy motivatsiya orqali sindirilib, tayyorgarlikning ma'lum bosqichidagi vazifalarni bilish va o‘z holati, funksional imkoniyatlarini o‘z-o‘zini baholash orqali yangilanadi [2].

Sport motivatsiyasining rivojlanishi va faoliyati shaxsning bir qator xususiyatlarini yuqori darajada rivojlantirish zarurligini nazarda tutadi:

1) sportga ijobiy munosabat va sport faoliyatidagi qiyinchiliklarni yengish [3];

2) hissiy-irodaviy sifatlar - maqsadlilik, qat'iyatlilik, o‘ziga ishonch, o‘zini tuta bilish, topqirlik, hissiy barqarorlik [4];

3) jamoada ishlash hissi va uning ko‘rinishlari.

Sport motivatsiyasi sportchi shaxsining hozirgi holati sifatida belgilanadi, u hozirgi vaqtda eng yaxshi sport natijasiga erishishga qaratilgan maqsadlarni belgilash va amalga oshirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Ma'lum bo‘lishicha, motivatsiya, bir tomondan, mashg‘ulot faoliyatining tabiatiga va bevosita raqobat natijasiga ta'sir qiladi, ikkinchi tomondan, raqobatbardosh faoliyat samaradorligini oshirish sport motivatsiyasini oshiradi.

E.G.Babushkin sport motivatsiyasi tarkibida mashg‘ulot va raqobat motivatsiyasini farqlashni taklif qiladi [5].

O‘z navbatida, raqobat motivatsiyasida ikkita komponent ajralib turadi: muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiya va muvaffaqiyatsizlikka yo‘l qo‘ymaslik uchun motivatsiya [4].

Muvaffaqiyatga erishish uchun ustun motivatsiyaga ega bo‘lgan sportchilar g‘alaba qozonish istagi, "oxirigacha kurashish" qobiliyati, ijobiy his-tuyg‘ular, hukmronlik qilish tendentsiyasi, xavf-xatarga intilish, tahdidlarga befarqlik, past tashvish, hujum qilish uslubi bilan ajralib turadi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiya harakatning maqsadi va mazmuniga, keskinlik intensivligiga va ekstremal vaziyatlardagi xatti-harakatlarga ta'sir qiladi, yutuq motivatsiyasi hukmronlik qilganda, ishlash faoliyatni tartibga solishning joriy darajasi ya'ni, uning psixofiziologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Agar faoliyatni tartibga solishning har qanday mavjud darajasida

muvaffaqiyatsizlikka yo‘l qo‘ymaslik uchun motivatsiya ustunlik qilsa, uning samaradorligi past bo‘ladi.

Sport motivatsiyasini rivojlantirish tashqi uyushgan yo‘nalishda, bu munosabatlar paydo bo‘lganda, asosan ijtimoiy muhit ta'sirida amalga oshirilganda va muayyan vaziyatning xususiyatlari bilan belgilanadigan bo‘lsa, ichki uyushgan, birinchi navbatda belgilanadigan yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Sportchi shaxsining xususiyatlari: temperamentli xususiyatlar, sport bilan shug‘ullanish motivlari, irodaviy fazilatlar, sub'ektiv o‘zini o‘zi boshqarish va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlari kiradi.

Mashg‘ulotlarni rag‘batlantirish va tashkil etishda izchillik yo‘qligi yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini kamaytirishi mumkin. Bu jahon va olimpiya sportlarida yuqori yutuqlarning yetishmasligi bilan bog‘liq. Sport mashg‘ulotlariga psixofizik tayyorgarligi doimiy ravishda rivojlanishi va takomillashtirilishi kerak. Voqelikni aks ettirishning maxsus yo‘naltirilgan shakli sifatida harakat qiluvchi ma'no shakllanishi jarayoni motivni shakllantirish mexanizmi sifatida qaraladi. O‘zgaruvchan motivlar inson uchun maqsad va harakatlarning ma'nosiga ta'sir qiladi. Sport uchun muhim bo‘lgan shaxsiy xususiyatlarning, shu jumladan motivlarning shakllanishi sportchining munosabatlar tizimini sport hayotining turli jabhalariga o‘zgartirish orqali sodir bo‘ladi.

M.P. Yurkinaning fikricha, yosh sportchi shaxsini shakllantirishning asosiy shartlari quyidagilardir:

a) yosh sportchilarning darsdan tashqari va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarini faollashtirish;

b) yosh sportchining rivojlanishidagi ichki qarama-qarshiliklarni anglash va faol hal qilishni ta'minlaydigan o‘z-o‘zini tarbiyalashni pedagogik qo‘llab-quvvatlash;

v) yosh sportchilar bilan o‘tkaziladigan o‘quv-mashq mashg‘ulotlarining mazmuni va shakllarini takomillashtirish.

G.D.Gorbunovning so‘zlariga ko‘ra, sport mashg‘ulotlari motivlarini yaratish, mustahkamlash, doimiy rivojlantirish va takomillashtirishga yordam berish, ushbu tayyorgarlikni ta'minlash va saqlashga imkon beradi:

1. Sportchi sportning qaysi bosqichida bo‘lishidan qat'i nazar, uning oldiga uzoqni ko‘zlagan maqsadni qo‘yish.

2. Musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarda munosabatni shakllantirish.

3. Mukofot jazodan ko‘ra kuchliroq rag‘batga ega ekanligini hisobga olib, sportchilar bilan ishlashda jazo va mukofotlarning optimal nisbatini joriy etish.

4. Jamoaviy ruh muhitini yaratish, ahil jamoani shakllantirish, jamoaviy an'analarni rivojlantirish va mustahkamlash.

5. Kollektiv qarorlar qabul qilish, sportchilarni musobaqalar va mashg‘ulotlarning asosiy masalalarini muhokama qilishga jalb qilish.

6. Mashg‘ulotlarning turli xil usullari, vositalari va tashkil etish shakllari, o‘yin va raqobat usullaridan foydalanish tufayli mashg‘ulotlarning hissiy fonini oshirish [6].

Sport motivatsiyasini rivojlantirishning yana bir usuli - murabbiyning o‘z shogirdlari bilan shaxsiy namunasi orqali muloqot qilishidir. Agar murabbiy o‘z sport turini yoqtirmasa va o‘z ishiga beparvolik bilan yondashsa, bu bilan shug‘ullanuvchilar sportdan voz kechishi mumkin.

Ichki motivatsiya bo‘yicha treningning muvaffaqiyatiga ishtirokchilarning o‘z sport turlari bo‘yicha malaka hissi ta'sir qiladi, ular murabbiydan fikr-mulohazalar va mashg‘ulotlar natijalari shaklida oladilar. Baholash axborot va konstruktiv xarakterga ega bo‘lishi muhimdir. Erkin tanlov holati ham muvaffaqiyatga ta'sir qiladi.

Sport motivatsiyasi hozirgi vaziyat munosabatlarining ustuvor vositachiligidan tabiatda hukmron bo‘lgan munosabatlarga, so‘ngra muayyan vaziyatning xususiyatlariga nisbatan ko‘proq shaxsning xususiyatlari bilan belgilanadigan munosabatlarga bosqichma-bosqich o‘tish sifatida harakat qilishi kerak. Rivojlanish jarayoni sport faoliyatining turli sharoitlarida sportchining xulq-atvori va holatini tizimli boshqarish orqali amalga oshiriladi.

Shunday qilib, sport motivatsiyasini shakllantirish quyidagilar tufayli amalga oshiriladi:

1) sport faoliyatining tashqi sharoitlarining o‘zgarishi;

2) sportchining unga "tayyor shaklda" taqdim etilgan ideallar, munosabatlar, zarur ixtiyoriy harakatlar, maqsadlar, qadriyatlar, vazifalar, munosabatlar, motivlarni o‘zlashtirishi.

Psixologik tayyorgarlik sport mashg‘ulotlarining boshqa turlari bilan birgalikda amalga oshiriladi. Shu sababli barcha jismoniy mashqlar va reabilitatsiya tadbirlari nafaqat ularning jismoniy holati, balki bir vaqtning o‘zida yangilanadigan sportchilarning ruhiy holati bilan ham bog‘liq holda ko‘rib chiqiladi.

Bunday motivatsion treninglar: sabab-oqibat sxemalarini o‘rgatish, ichki motivatsiyani o‘rgatish, shaxsiy sabablarni o‘rgatish, muvaffaqiyat motivatsiyasini o‘rgatish va sport motivatsiyasini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, quyidagi xulosalar chiqarish mumkin:

1) Sport mashg‘ulotlarining samaradorligi va davomiyligi bir qancha omillarga bog‘liq bo‘lib, ulardan biri sport motivatsiyasi (psixologik omil);

2) Sport motivatsiyasi o‘ziga xos ierarxiyaga ega bo‘lgan va sub'ekt tomonidan bajariladigan faoliyat va uning samaradorligiga bog‘liq bo‘lgan shaxsning tarkibiy elementi sifatida taqdim etiladi;

3) Ba'zi tadqiqotlar sport motivatsiyasini shakllantirishni boshqarish imkoniyatini ko‘rib chiqadi;

4) Zamonaviy adabiyotlarda sport qobiliyatining o‘zini o‘zi qadrlashi, sport motivatsiyasi va irodaviy fazilatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik masalalari yetarlicha o‘rganilmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П., & Драндров Г.Л. (2009). Формирование спортивной моти-вации как психолого-педагогическая проблема. Педагогико-психологические и медико-биологиче-ские проблемы физической культуры и спорта, (4 (13)), 87-93.

2. Dashkevich, O.V. The personality factors of young sportsman's mental readiness for the sports activity / O.V. Dashkevich, et al. - M: GTsOLIFK, 1982. - 79 pp.

3. Zagaynov, R.M. Defeat / R.M. Zagaynov. - M.: Computer-Press, 1993. - 192 pp.

4. Piloyan, R.A. The sports activity motivation / R.A. Piloyan. - Moscow: Physical Culture and sports, 1984. - 112 pp.

5. Донцов Владимир Владимирович, Старовойтов Юрий Николаевич, & Мостовая Татьяна Николаевна (2019). Основы методики формирования спортивной мотивации. Наука-2020, (3 (28)), 96-104.

6. Бармин А. Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности (на примере волейбола): дисс канд. психол. наук: 19.00.01 /А. Г. Бармин. Тверь, 2001. 100 с

ЧАНГНИНГ ОРГАНИЗМГА ЗАРАРЛИ ТАЪСИРИ

Реймбаева Роза Сапарбаевна

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали б.ф.н.

Аннотация:Чанг ажралишнинг гигиеник таъсиридан ташқари яна бошқа салбий томонлари бор: у технологик жиҳозларнинг емирилишини тезлаштиради, қимматбаҳо материалларни ишдан чиқариб иқтисодий зарар етказади. Бундан ташқари ишлаб чиқариш муҳитининг умум санитария ҳолатини ёмонлаштиради, жумладан, дераза ва ёритувчи асбобларни ифлослантириши оқибатида ёруғликни камайтиради. Чангнинг баъзи турлари, масалан, кўмир, ёғоч чанглари ёнғин ва портлашнинг юзага келишига шароит яратади.

Annotation: *Besides the hygienic effect of dust removal, there are other negative aspects: it accelerates the wear and tear of technological equipment, causing economic damage by destroying valuable materials. In addition, it deteriorates the overall sanitary condition of the production environment, including reducing lighting due to the contamination of windows and lighting devices. Some types of dust, such as coal dust and wood dust, create conditions for fires and explosions.*

Калит сўзлар: фильтрлаш, емирилиш, аэрозол, кристалл, аморф, эрийдиган чанг, дисперс, пневмокониоз, альвеол, коагуляция.

Keywords: *filtration, decay, aerosol, crystal, amorphous, soluble dust, dispersed, pneumoconiosis, alveolus, coagulation.*

Чангнинг келиб чиқиши бўйича органик, минерал ва аралашма чанглар деб белгиланади.

Ишлаб чиқариш чангининг ишчилар саломатлигига зарарли таъсири кўп омилларга боғлиқ бўлади. Уларга биринчи навбатда чанг зарраларининг физик-кимёвий ҳоссалари, катталиги ва шакли, ҳаводаги чангнинг миқдори, смена давомида таъсир этиш муддаати ва

касбда ишлаш даври, муҳит ва меҳнат фаолияти каби бошқа омилларнинг бир вақтда таъсир этиши киради. Масалан, ташқи ҳарорат кўтарилганда ёки киши жисмоний меҳнат билан шуғулланганда тез-тез нафас олиш натижасида организмга чанг кириш даражаси ошади. Бир вақтда чанг таркибида радиоактив аэрозолларнинг бўлиши ва ҳаводаги бошқа газлар таъсири чангнинг организмга зарарли таъсирини кучайтиради. Организмнинг чанг таъсирига кўрсатган зарарланишида шаҳсий фарқланиш бўлади, бу нафас йўлларининг фильтрлаш ҳусусияти, биологик қаршилик ва бошқаларга боғлиқ.

Чанг ажралишнинг гигиеник таъсиридан ташқари яна бошқа салбий томонлари бор: у технологик жиҳозларнинг емирилишини тезлаштиради, қимматбаҳо материалларни ишдан чиқариб иқтисодий зарар етказади. Бундан ташқари ишлаб чиқариш муҳитининг умум санитария ҳолатини ёмонлаштиради, жумладан, дераза ва ёритувчи асбобларни ифлослантириши оқибатида ёруғликни камайтиради. Чангнинг баъзи турлари, масалан, кўмир, ёғоч чанглари ёнғин ва портлашнинг юзага келишига шароит яратади.

Чангларнинг кимёвий таркиби ва эрувчанлиги, чангларнинг катта-кичиклиги (дисперслиги), заррачаларнинг шакли, уларнинг қаттиқлиги тузилиши (кристалл, аморф), электр зарядланиш ҳоссалари организмга таъсир қилишда аҳамиятга моликдир.

Чангларнинг организмга таъсирининг кўп хил кўринишда бўлишини уларнинг кимёвий таркиби белгилайди. Чангнинг асосий таъсири энг аввало нафас олганда вужудга келади. Чангли ҳаво билан нафас олиш асосан нафас органларининг зарарланиши: бронхит, пневмокониоз ёки умумий зарарланиш (заҳарланиш, аллергия) ривожланишини вужудга келтириши мумкин. Баъзи бир чанглар қўшимча касалликлар туғдириш хусусиятига эга. Чангнинг бу асосий бўлмаган таъсири юқори нафас йўллари, кўзнинг шиллиқ қавати, тери қоплами касалликларида кўзга ташланади. Чангнинг ўпка йўлига кириши пневмония, сил, ўпка ракининг келиб чиқишига шароит яратиши мумкин.

Кремний оксид (айниқса унинг кристалл тури), силикатлар (крений кислотасининг тузлари), кўмир, баъзи бир металлар (алюминий ва бошқалар) нинг чанглари, ҳамда ҳар хил чанглар аралашмаси масалан, минерал-металлар чангларининг аралашмаси, пневмокониоз ривожланишида кимёвий таркибига кўра хавфли бўлади. Бу чанглар амалда эримайдиган бўлиб, нафас олганда нафас тизимининг чуқур бўлимларида тутилиб қолади ва касалликни юзага келтиради, ўпкада бириктирувчи тўқималарини ривожланишига олиб келади. Шу нуқтаи назардан эркин кристалл кремний оксиди яъни кварц чанги ва унинг бошқа турлари энг хавфли чанг ҳисобланади. Қўшимча касаллик туғдирувчи чангларнинг хавфлилиги уларнинг эрувчанлиги билан тўғри пропорционал бўла олмайди. Масалан, кварцга қараганда аморф кремнийнинг эрувчанлиги юқори, лекин кварцнинг қўшимча касаллик туғдирувчи хавфи катта.

Эрийдиган чанглар нафас йўлларида тутилиб сўрилади ва қонга ўтади, организмга кўрсатадиган кейинги таъсири уларнинг кимёвий таркибига боғлиқ. Масалан, қанд чанги зарарсиз, қўрғошин, мис ва бошқа металларнинг чанги заҳарловчи таъсир кўрсатади.

Чангларнинг катта-кичиклиги, уларнинг ҳаводаги турғунлиги, нафас йўлларига кириш ва қанча чуқурликка кириб бориш имкониятини белгилайди. 10-20 мкм катталикдаги заррачалар Ньютон қонунига бўйсинган ҳолда ерга тортилиш кучи таъсирида маълум тезлик билан ерга қўнади. Нафас олинганда улар нафас йўлларининг юқори қисмларида ушланиб қолади. Микроскопик тавсивдаги заррачалар (0,25-10 мкм) ҳавода анча турғун бўлиб, бир хилда тезлик билан ерга тушади. Нафас олганда альвеолларга уларнинг асосан 5 мкм гача катталикдаги заррачалари киради. Ультра микроскопик заррачалар катталиги 0,25-0,1 мкм ва ундан кичик бўлган заррачалар Броун ҳаракати қоидаларига бўйсинган ҳолда ҳавода узоқ вақт айланиб юради. Уларнинг бир-бирлари билан тўқ нашишлари натижасида йириклашиб (коагуляция), ерга қўниши мумкин. Нафас олинган ҳаводаги ультра микросскопик заррачаларнинг 60-70% и ўпкада ушланиб қолади. Бу заррачаларнинг физик-кимёвий активлигини белгилайдиган солиштирма юзасининг катта бўлишига қарамай, чангли шикастланишларнинг ривожланишида ҳал қилувчи рол ўйнамайди, чунки уларнинг массаси катта бўлмайди. Моддалар жуда юқори даражада майдаланганда уларнинг эрувчанлигининг ортиши ва ўпкада ушланиш вақтининг камайиши натижасида ўпка тўқимасига чангга ўхшаш таъсир этиши заифлашади, лекин заҳарли таъсири кучаяди.

Чанг зарраларининг шакли ҳар хил бўлиши мумкин: сферик, ясси, нотўғри. Аэрозоллар ҳосил бўлишида чанг зарралари миқдорининг кўп қисми думалоқ шаклга эга бўлади.

Дезинтеграция аэрозолларида эса нотўғри, кўп бурчакли, ясси шаклда бўлади. Заррачаларнинг шакли аэрозолнинг турғунлигига ва организмдаги ҳолатига таъсир этади. Четлари ўткир тишли чанг заррачалари ўпка тўқималарини жароҳатлайди деган тушинча нотўғри эканлиги исботланди, чунки улар ёпишқоқ лимфа муҳитида бўлади, бу уларнинг юқорида айтиб ўтилган ҳислатлардан маҳрум қилади. Бироқ шиша тола, слюда каби чанг турлари нафас йўлларига кирганда юқ ори нафас йўллари ҳужайраларини микро зарарлаш хавфи аниқ бўлади. Улар кўзнинг шиллиқ қаватини ва терига таъсир кўрсатишлари мумкин.

Чанг зарраларининг қаттиқлиги уларнинг зарарли таъсирида айтарли рол ўйнамайди. Масалан, корунд ва карборуундга ўхшаш жуда қаттиқ моддаларнинг чанги улардан анча юмшоқ бўлган кварц чангига нисбатан кам зарарлидир.

Чанг заррачаларининг электр билан зарядланган бўлиши аэрозолларнинг турғунлигига ва унинг биологик активлигига таъсир қилади. Қаттиқ материалларнинг чангиши вақтида чанг заррачаларининг 90-98% и мусбат ёки манфий зарядланади. Анча йирик заррачалар кўп зарядли бўлади.

Чанг зарраларининг адсорбцион ҳусусиятлари баъзида таъсирлаш ҳусусиятига эга бўлган заҳарли газсимон моддаларнинг чанг билан киришига сабаб бўлади. Ҳаво муҳитининг чангли бўлиши, уни микроб ва бактериялар билан кўп уруғланишига сабаб бўлади.

Чангнинг зарарли таъсири пневмокониозлар деб аталувчи касб касаллигига олиб келади. Улар силикоз, силикатоз ва бошқа шаклларга ажралган. Силикоз-эркин кремний оксиди чангининг таъсиридан ривожланадиган пневмокониознинг кўп учрайдиган ва характерли шаклидир. Силикатоз-кремний кислота тузларининг чанги нафас олиш йўлларига кирганда вижудга келади, антракозкўмир чанги билан нафас олганда вужудга келадиган пневмокониоздир. Шунингдек нафас олиш органларига баъзи бир металларнинг, масалан, алюминий, темир, аралаш таркибли чанглар кирганда ҳам пневмокониоз ривожланиши мумкин.

Чангли ҳаво билан нафас олганда анча йирик чанг зарралари юқори нафас йўлларида ушланиб қолади, асосан 5 мкм ва ундан кичик бўлган чанг зарралари нафас йўлларининг чуқур бўлимларига тушади. Организмда ушланиб қолган чанглар миқдори чуқур нафас олганда, масалан оғир иш қилганда, шунингдек, ҳаводаги чанг миқдори ортиб кетганда кўпаяди.

Силикоз жуда чангли шароитда одатда кўп йил, кўпинча оғирчанг миқдорининг ўзгариш ҳолатини тегишли даврлар муддати хронометрик кузатишлар ёрдамида аниқланади.

Адабиётлар

1. Экология и безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие для студентов ВУЗов / ред. Л. А. Муравий, 2002.
2. Гойипов Х.Э. Меҳнат мухофазаси: Дарслик. Т.: Меҳнат, 2000.
3. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности М.: Высшая школа. 2003.
4. Ёрматов Ғ.Ё., Исамухамедов Ё.У. Меҳнатни мухофаза қилиш. Дарслик. Ўзбекистан нашриёти. Тошкент 2002.

ÓSPIRIMLIK DÁWIRINDEGI OQÍWSHÍLARDÍŃ XARAKTER ÓZGESHELIKLERI

T. Arzimbetov

Ózbekstan mámleket dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialí

Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler"

kafedrası w. a. docenti ps.i.b.f.d. (PhD)

Bekpolatov Temur Esbolgan uli

Adaptiv dene tarbiya hám sport tálim baǵdarı 1-kurs studenti

Annotaciya: Xarakter - bul jeke adamnıń eń áhmiyetli qásiyetleriniń dara birikpesi bolıp, ol adamnıń dógerek-átiraptaǵı dun`yaǵa jasaytuǵın qatnasın kórsetedi hám onıń minez-qulqında, is-háreketlerinde bilinedi.

Annotatsiya: Xarakter - bu shaxsdagi eng muhim xususiyatlarning chuqur birikmasi bo‘lib, u insonning tevarak-atrofdagi olamga bo‘lgan munosabatini ko‘rsatadi va uning xulq-atvorida, xatti-harakatlarida bilinadi.

Annotation: Character - is a deep combination of the most important features of a person, it shows a person's attitude to the world around him and is known in his behavior and actions.

Аннотация: Характер – это глубокая совокупность важнейших черт человека, он показывает отношение человека к окружающему миру и проявляется в его поведении и поступках.

Tayansh sózler: individuallıq, qızıǵıwshılıq, jámiyet, xarakter, temperament, óspirimlik.

Ключевые слова: индивидуальность, интерес, общество, характер, темперамент

Ulıwmalıq mápler hám isenimler tiykarında háreket etip barıp, ómirde ulıwma maqsetlerge umtılıp barıp, adamlar óz socalliq minez-qulqında, óz is-háreketlerinde hám jumıslarında hár qıylı, ayırım waqıtları qarama qarsı individual ózgesheliklerdi kórsetiwleri múmkin.

Basqa adamlar menen birgelikte sonday qıyınshılıqlardı bastan keshiriw, óz májbúriyatların nátiyjeli orınlaw, bir nárseni jaqtırıw yamasa jaqtırmaw, biraq usı waqıtta jumsaq, gápke kónetuǵın yamasa keshirimsiz, kelisimsiz, kewilsheń yamasa kewilsiz, qatań yamasa turaqsız bolıwı múmkin.

Turmıstıń hám xızmettiń barısında hár bir adamnıń da xarakteriniń jeke belgileri de qáliplesip jáne rawajlanıp baradı. Óspirimlerdegi xarakter ózgeshelikleri olardıń, minez-qulqına hám tálim-tárbiyaniń nátiyjeli ózlestiriliwine tásir etiwi múmkin. Insannıń shaxsıy ózgesheliklerinen biri xarakter hám onıń qásiyetleri bolıp esaplanadı. Adamlar bir-birinen xarakter ózgeshelikleri tárepinen keskin parıq qıladı. Xarakter dep, hár bir shaxstıń jasaw shárayatı hám tálim-tárbiyanıń tásiri astında qáliplesken hám de onıń dógerek-átiraptaǵı nárselerge, basqa adamlarǵa hám óz-ózine bolǵan múnásibetlerinde kórinetuǵın individual ózgesheliklerge aytıladı. Ádette shaxstıń xarakterine tán ózgesheliklerdi xarakter qásiyetleri dep júritedi.

Hár bir adamdaǵı xarakter ózgeshelikleri konkret tariyxıy shárayatta sociallıq múnásibetlerdiń rawajlanıwı menen baylanıslı halda júzege keledi. Birinshiden, adamniń minez-qulqın bahalaǵan waqıtta. Ekinshiden, usı adamnıń minez-qulqınıń ol ushın tosınnan payda bolǵan ózgeshelikleri tuwralı emes, al onıń ushın turaqlı, úyrenshikli bolıp qalǵan minez-qulıq formalari tuwralı sóz bolǵan waqıtta. Qorqaq adam bir kúni batır is-háreketti islewi múmkin; hár dayım adam ashıwlanıwı hám turpayı sózdi aytıp jiberiwi itimal, biraq, biz minez-qulıqtıń tiyisli forması onıń ushın tosınnan bolǵan yamasa kútilmegen forma emes, al ádettegi hám turaqlı forması bolıp qalǵan adamdı ǵana batıl yamasa turpayı dep atay alamız. Úshinshiden, biz adamnıń jeke kelbetin, onıń dun`yaǵa degen qatnasın bildiretuǵın minez-qulıq formaları tuwralı sóz bolǵanda "xarakter" degen sózdi qollanamız

Endi xarakter degen túsinikti ashıp beriwge ótiwge boladı. Adamlar dógerek átiraptaǵi dun`yaǵa: basqa adamlarǵa, kollektivke, miynetke, ózine-ózi hár qıyli qatnas jasaydı hám usınıń menen biri-birinen parıq etedi. Usı qatnas adamnıń minez-qulqında, is-háreketinde bilinedi. Egerde haqıyqatlıqqa degen belgili bir qatnaslar hám olarǵa sáykes keletuǵın minez-qulıq formaları usı adam ushın tosınnan emes, al kóp yamasa az dárejede turaqlı hám mudamı bolsa, demek, olar onıń jeke kelbetiniń qásiyetleri bolıp qalǵan boladı.

Óspirimlik dáwir insandı balalaqtan jaslıqqa ótiwshi hám óz náwbetinde basqa dáwirlerden óziniń keskinirek, quramalıraq keshiwi menen parıqlanıp turıwshı dáwirler. Bul dáwir shama menen balalardıń 5-8 -klaslarda oqıw payıtlarına tuwra keledi hám 11 - 12 jastan 14 - 15 jasqa shekem bolǵan dáwir aralıǵında keshedi. Ayırım balalarda bul dáwir 1-2 jıl erterek yaki keshirek gúzetiliwide múmkin.

Óspirimlik dáwir ayırım arnawlı psixologiyalıq ádebiyatlarda «ótiw dáwiri», «awır dáwir» sıyaqlı atlar menen de ataladı. Bul dáwirdiń awırlıǵı, keskinligi, quramalıǵı neler menen tiykarlanadı

Óspirimlik dáwirdiń awır, quramalı dáwir ekenligi kóplep psixologiyalıq, fiziologiyalıq, sociallıq faktorlar menen baylanıslı. Bul dáwirde rawajlanıwdıń barlıq tárepleri fizikalıq, aqıl, ádeplilik, sociallıq hám usı sıyaqlılardıń mazmun áhmiyetide ózgeredi. Bul dáwirde óspirim turmısında, onıń ruwxıyatı, organiziminiń fiziologiyalıq jaǵdayları, onıń sociallıq jaǵdayında ózgerisler payda boladı. Bul dáwirge kelip bala endi «bala» emes, sonıń menen birge ele «úlken» de emes. Onıń qızıǵıwları, sociallıq baǵdarı qaytadan qáliplesedi. Ózin-ózi ańlawı, bahalawı, qádiriyatları ózgeredi. Onıń ushın óz «men» i hám usı «men» niń áhmiyeti artadı.

Xarakter bul jeke adamnıń eń áhmiyetli qásiyetleriniń dara birikpesi bolıp, ol adamnıń dógerek-átiraptaǵı dun`yaǵa jasaytuǵın qatnasın kórsetedi hám onıń minez-qulqında, is-háreketlerinde bilinedi. Biz adamnıń xarakteri anaday yamasa minaday, dep atap kórsete otırıp, usınıń menen onıń haqıyqatlıqqa jasaytuǵın qatnasın hám bir waqıttıń ózinde belgili bir jaǵdayda bekkemlenip, úyrenshikli bolıp qalǵan minez-qulıq obrazı usı qatnaslardı ámelge asırıwdıń usılı retinde ashıp beremiz. Máselen, egerde biz qayırxomlıq usı adamnıń xarakteriniń ózgesheligi, dep atap kórsetsek, usınıń menen biz onıń adamlarǵa jasaytuǵın qatnası qanday hám bir waqıttıń ózinde belgili bir jaǵdaydaǵı onıń minez-qulqı qanday ekenin demek, tiyisli jaǵdaylarda onnan qanday qılıqlardı kútiwge bolatuǵının kórsetip beremiz.

Uqıplar da xarakter menen ajıralmas baylanıslı boladı. Joqarı dárejedegi uqıplar xarakterdiń kollektivizm-kollektiv penen birlik sezimi hám onıń iygiligi ushın jumıs islew tilegi, ózine qattı talapshań bolıwı, óz isinem kózi menen qatnas jasay alıwshılıq siyaqlı belgileri menen birigip ketedi. Uqıplardıń dárejesi qıyınshılıqlardı jeńip shıǵa alıwshılıq, sátsizliklerdiń tásiri astında ruwxı túsip ketpewshilik, shólkemleskenlik penen islep, kórsete alıwshılıq penen baylanıslı boladı.

I.P.Pavlovtıń táliymatına muwapıq, adamnıń úyrenshikli minez-qulqı – bul adamnıń dógerek átiraptaǵı sociallıq ortalıqtıń qayta-qayta tákirarlana beretuǵın tásirlerine beretuǵın, qattı bekkemlenip qalǵan juwaplarınıń sisteması boladı.

Xarakterdiń fiziologiyalıq negizleri nerv sisteması tipiniń belgileriniń hám jeke turmıs tájiriybesiniń, tárbiyanıń nátiyjesinde qáliplesken waqıtsha baylanıslardıń quralmalı turaqlı sistemalarınıń qosındısi boladı. Mine usı qosındıda waqıtsha baylanıslar sisteması nerv sisteması tipine qaraǵanda anaǵurlım áhmiyetli rol atqaradı, óytkeni tip uliwma alǵanda xarakterdi de, oniń ayırım belgilerin de aldin ala belgilemeydi. Nerv sistemasınıń hár qanday tipiniń negizinde jeke adamnıń jámiyetlik jaqtan bahalı barlıq sipatların qáliplestiriwge boladı.

Ekinshi signal sistemasi, Pavlovtıń atap kórsetikenindey-aq, adamnıń minez-qulqı joqarı dárejede tártipke salıp turatuǵın tetik bolǵanlıqtan, usı kórsetilgen baylanıslar sistemasi tek tikkeley signallardıń tásiri astında ǵana emes, al ekinshi signallıq, yaǵnıy sózlik qozdırıwshılardıń (basqa adamlardıń kórsetpeleriniń, talaplarınıń hám ózine tán "ózine-ózi buyrıq beriwdiń") tásiri astında qáliplesetuǵının atap kórsetiw tiyis.

Xarakterdegi tipik hám jeke nárse. Joqarında aytılǵanlardan xarakter miyras etip alınbaytuǵını hám ol jeke adamnıń tábiyiy, sonday-aq turaqlı hám ózgermeytuǵın qásiyeti bolmaytuǵını anıq. Xarakter dógerek-átiraptaǵı ortalıqtıń, adamnıń turmıs tájiriybesiniń, onıń tárbiyalaniwınıń tásiri astında qáliplesedi hám rawajlanadı. Usı tásirler, birinshiden, jámiyetlik tarıxıy (hár bir adam belgili bir jámiyetlik-tarıxıy dúzim, belgili bir socialliq ortalıq shárayatlarinda jasaydı hám olardıń tásiri astında jeke adam retinde qáliplesedi) hám ekinshiden jeke ózine tán (hár bir ayırım adamnıń turmıs xızmet shárayatları, onıń ómir jolı ózine tán jáne tákirarlanbaytuǵın boladı) tásirler boladı. Sonlıqtan da hár bir adamnıń xarakteri onıń jámiyetlik awhalı menen de, jeke, jeke turmısı menen de belgilenedi.

Jeke xarakterlerdiń sheksiz hár qıylılıǵı baqlanadı. Biraq, bir túrli jámiyetlik shárayatlarda jasaytuǵın hám rawajlanatuǵın adamlardıń turmısı menen xizmetinde kóplegen ulıwmalılıq boladı. Demek, olardıń xarakterinde de geypara ulıwmalıq tárepleri hám belgileri bolıp, olar usı adamlardıń turmısınıń ulıwma, tipik jaǵdayların sáwlelendiredi. Sonlıqtan da hár bir adamnıń xarakteri jeke hám tipik nárseniń birliginen ibarat boladı.

Hár bir jámiyetlik-tarıxıy dáwir usı dáwir ushın tipik bolǵan xarakter belgilerin qáliplestirip baradı.

Turmıstıń hám xizmettiń barısında hár bir adamda xarakterdiń jeke belgileri de qáliplesin jáne rawajlanıp baradı.

Xarakterdiń jeke belgileri bárinen de burın xarakterdiń tipik belgileriniń ózine tánliliginde bilinedi. Birewde doslıq hám joldaslıq sezimi adam óz dostına úlken talap qoyatuǵınında, oǵan qatallıq hám talapshańlıq etip onıń kemshiliklerine itibarsız bolatuǵınında bilinedi; basqa birewde xarakterdiń usı belgisi ózgeshe júzege keledi; ol qayırqom, ádep-ikramli, miyirman, bawırman boladı.

Turmıstı hám xizmetti nadurıs shólkemlestiriw geypara adamlardıń unamsız tásir jasawı, tárbiyalawda jol qoyılǵan qáteler nátiyjesinde adamlarda geyde xarakterdiń unamsız belgileri de qáliplesiwi itimal, olar jámiyetlik tásirdiń, kollektivte hám kollektiv ushın miynet etiwdiń tásiri astında dúzetiledi.

Juwmaqlaw xarakter hám onıń biz joqarıda atap ótken qásiyetleri adamǵa tuwma ráwishte berilmeydi. Mısal ushın, jańa tuwılǵan nárestede qanday xarakter qásiyetleri júzege keliwin aldınnan aytıp berip bolmaydı. Biraq kópshilik alımlar xarakter hám onıń qásiyetlerin adamǵa tuwma ráwishte, yaǵnıy násillik jol menen tayar halda beriletuǵın nárse dep túsindiredi. Olardıń pikirinshe, adam qanday xarakter menen tuwılǵan bolsa, tap sonday xarakter menen óledi. Olar xarakter qásiyetlerin ózgertiriw múmkin emes dep qaraydi. Hesh qashan xarakter hám onıń qásiyetleri násillik jol menen tuwılma ráwishte berilmeydi. Adamniń xarakterine tán bolǵan barlıq unamlı hám unamsiz qásiyetleri keyinshelli, yaǵnıy jasaw shárayati hám tálim tárbiyaniń aktiv tásiri nátiyjesinde qáliplesedi.

Mine sonıń ushın balalardıń dáslepki dáwirlerinen baslap, olardıń xarakter qásiyetlerine qatań itibar menen qáliplestiriw kerek. Xarakter qásiyetleriniń qáliplesiwinde úlginiń roli júdá úlken. Balalar óz tábiyati tárepten júdá eliklewshi boladı. Olardıń usı ózgesheliklerinen paydalanıw lazım. Tárbiyashı

hám ata analar hár tárepten úlgi bolıwlarınan tısqarı balalarǵa túrli kitaplardı oqıp beriw, ájayıp adamlar haqqında sóylep beriwi úlken áhmiyetke iye.

Xarakterdiń jeke belgileri bárinen de burın xarakterdiń tipik belgileriniń ózine tánliligi bilinedi. Birewde doslıq hám joldaslıq sezimi adam óz dostına úlken talap qoyatuǵınında, oǵan qatallıq hám talapshańlıq etip onıń kemshiliklerine itibarsız bolatuǵınında boladı; basqa birewde xarakterdiń usı belgisi ózgeshe júzege keledi; ol qayırqom, ádep-ikramlı, miyirman, bawırman boladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - T. O‘qituvchi. 2010 y. 510 b.
2. Umumiy psixologiya: O‘quv qo‘llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arziqulov; Mas’ul muharrir O.E.Hayitov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “Fan va texnologiya”, 2018. – 220 b.
3. З.Кличева, А.Хамидова. “Жас айырмашылық ҳәм педагогикалық психология”. Нөкис 2003 ж
4. Шоумаров.Ғ.Б.«Оила психологияси»,Т.:«Шарқ, 2000. – 272 б.
5. Каримова В.М. Оила психологияси дарслик Тошкент ТДПУ 2007

SHARQ MUTAFAKKIRLARINING OILAVIY HAYOT HAQIDAGI QARASHLARI

T.Arzimbetov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialí Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar” kafedrasi v.b. dotsent ps.f.b.f.d. (PhD)

Tajimuratova Feride

Sport turlari fakulteti, Psixologiya(sport) yo‘nalishi 4-bo‘sqich talabasi

Annotatsiya: Sharq mutafakkirlarining oilaviy hayot haqidagi qarashlari oilaning mustahkamligiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi.

Аннотация: Взгляды восточных мыслителей на семейную жизнь оказывают влияние на прочность семьи.

Annotatsiya: The views of Eastern thinkers on family life have an impact on the strength of the family.

Kalit so‘z: oila, ota-ona, geodeziya, farzand, sog‘lom, nosog‘lom oila;

Ключевые слова: семья, родители, геодезия, ребенок, здоровая, нездоровая семья;

Key words: family, parents, geodesy, child, healthy, unhealthy family;

O‘zbekiston Respublikasida oilaga jamiyat va davlat g‘amxo‘rligi kun sayin oshib bormoqda. Chunki katta – kichik jilg‘alar va irmoqlardan ulkan daryo hosil bo‘lgani kabi oilalar majmuidan jamiyat paydo bo‘ladi. Muayyan jamiyatning hayot tizimi, ong yuksakligi mana shu oilalar majmuining darajasiga bog‘liq. Shunday ekan, jamiyatni rivojlantirish uchun barcha diqqat – e’tibor oilaga qaratilmog‘i lozim. Har bir oila a’zosining jamiyatni tushunishi, hayot , mehnat, qonun va huquqni qay darajada anglashi va unga rioya qilishi jamiyat ravnaqini belgilovchi muhim omildir.

1-modda. Oila to‘g‘risidagi qonunchilik hamda ularning vazifalari. Oila to‘g‘risidagi qonunchilik ushbu Kodeksdan hamda unga muvofiq qabul qilinadigan boshqa qonunchilik hujjatlaridan iborat.

Oila to‘g‘risidagi qonunchilikning vazifalari oilani mustahkamlashdan, oilaviy munosabatlarni o‘zaro muhabbat, ishonch va hurmat, hamjihatlik, bir-biriga yordam berish hamda oila oldida uning barcha a’zolarining mas’ulligi hissi asosida qurishdan, biron-bir shaxsning oila masalalariga o‘zboshimchalik bilan aralashishiga yo‘l qo‘ymaslikdan, oila a’zolari o‘z huquqlarini to‘sqinliksiz amalga oshirishini hamda bu huquqlarning himoya qilinishini ta’minlashdan iboratdir.

2-modda. Oilaviy munosabatlarda ayol va erkakning teng huquqliligi. Oilaviy munosabatlarni tartibga solish erkak va ayolning ixtiyoriy ravishda nikohlanib tuzgan ittifoqi, er va xotinning shaxsiy hamda mulkiy huquqlari tengligi, ichki oilaviy masalalarning o‘zaro kelishuv yo‘li bilan hal qilinishi, oilada bolalar tarbiyasi, ularning farovon hayot kechirishi va kamoloti haqida g‘amxo‘rlik qilish, voyaga yetmagan va mehnatga layoqatsiz oila a’zolarining huquq va manfaatlarini himoya qilish ustuvorligi tamoyillari asosida amalga oshiriladi.

Oilaning o‘ziga xos xususiyatlari, oila a’zolarining bir-biriga nisbatan burch, talab, vazifalari mavjud. Oila ruhiy xususiyatlar birligiga ega kichik gurux sifatida boshqa kichik guruxlari singari ijtimoiy psixologiyaning o‘rganish ob’ekti hisoblanadi. Voqelikning aks etishi, psixologik ijtimoiy

qonunlarni bilish, mikrosharoitlarning shaxsga ta’sirini anglash jamiyat inson uchun uning fe’l-atvoriga ilmiy asoslangan ravishda ta’sir o‘tkazishning yangi imkoniyatlarini ochadi. O‘zbek xalqi uzoq va boy tarixga ega bo‘lib, ota-bobolarimiz bizga o‘zlaridan oilaviy munosabatlar, oilaviy hayotga tayyorlash, oilada bola tarbiyasi masalalariga oid bebaho ulkan merosni qoldirib ketganlar. Qadimgi dunyoning ilmiy-falsafiy asarlarida jumladan, Aristotel, Aflotun, Geradot, Kant, Gegel kabilar hamda sharq mamlakatlari allomalardan Ibn Sino, Alisher Navoiy, Amir Temur, Berdak, Yusuf Xos Xojib, Kaykovus va boshqalar o‘z she’riy misralarida ikki kishining o‘zaro munosabatlar go‘zalligini kuylaganlar, oiladagi muammolar, tarbiya haqidagi fikr mulohazalarini bayon etganlar. Ular yaxshi an’analarga tayangan holda urf-odatlarni hisobga olib yosh avlodga baxtli oila qurish, uy-ro‘zg‘or tutish, oilada er-xotin munosabatlari, bolalarni odob-axloqli va turmush qiyinchiliklariga chidamli, sabr-toqatli bo‘lish haqida o‘z qarashlarini ilgari surganlar. Ajdodlarimiz qoldirgan bebaxo meros bugungi kunda ham juda katta mafkuraviy va tarbiyaviy ahamiyatga egadir.

Qomusiy olim Abu Rayxon Beruniy merosida oila, oilaviy munosabatlar, oilada shaxsni shakllantirish masalari yoritilgan.

Uning «O‘tmish avlodlardan qolgan yodgorlik», «Minerologiya»,

«Geodeziya» nomli asarlarida ayna shu masalarga ham e’tibor qaratilgan. Jumladan, «Minerologiya» asarlarida inson ko‘ngli va hayoti javohir kabi pok bo‘lmog‘i lozimligini ta’kidlaydi. Bu fikrlar xususan ayollarga taalluqli bo‘lib, alloma ota-onalar o‘z qizlariga, o‘g‘illariga maslahat shaklida tozalik va oilada axillik o‘rnatish, oila mustaxkamligini uqtirish kerakligini aytadi. Shu bilan birga u qarindoshlar o‘rtasidagi nikohni qoralaydi va o‘zining «Hindiston» asarida shunday deydi:
«Qarindoshga uylanish mumkin emas. Qarindoshlar bir-biridan qanchalik uzoq bo‘lsa, ularda kudalanish imkoniyati shuncha ko‘payadi. Ularning opa-singillari, amma-hola o‘zaro kuda bo‘lishlariga haqlari yo‘q ».

Sharqning yana bir buyuk allomasi Abu Ali Ibn Sino ham o‘z asarlarida oilaviy hayot haqida qimmatli fikrlarini bildiradi. U o‘zining «Tadbiri manzil» asarida er-xotin yaxshi sifatlariga ega bo‘lishlari lozimligi va farzandiga o‘rnak bo‘lishi kerakligini uqtiradi. Chunonchi, erkak kishi oilada boshliq rolini bajaradigan bo‘lgani uchun u oilani zarur talablarini bajarishlari lozim, nimaiki va’da qilsa o‘z va’dasini ustidan chiqishi shart. Ibn Sino o‘sha davr xukmronligiga ideologiyasi qarashlariga zid o‘laroq ayollarning jamiyat va oilada tutgan o‘rniga katta ahamiyat beradi. Uningcha, ayollar hamma yerda erkaklarning munosib hamroxi bo‘lishi bilan birga oila mustaxkamligi hamda uning eng yaqin yordamchisidir. Ibn Sino o‘zining «Uy-joy tutish tadbiri» haqidagi asarida ayollarning 15 ta xislatini sanab beradi:

1) ayol- ayol ekanligini unutmasligi kerak
2) sharm xayolilik
3) ziyrak va farosatlik
4) o‘ziga qarashga vaqt topishi
5) eriga mexr-muhabbatli bo‘lish
6) farzand ko‘ra oladigan
7) ezma bo‘lmasligi
8) itoatkor bo‘lishi
9) dili pokiza
10) vazmin, ulug‘vor
11) tejamkor
12) bilimdon, dinga e’tiqodli
13) yaxshi xislatli
14) eriga og‘ir damlarda madatkor
15) tabiatan jasur bo‘lishi kerak

U bevafo er-xotinni qoralaydi. Oilani halokatga olib boradigan sabab o‘sha bevafolik deydi.

Oila va nikoh munosabatlarni xarakterini Aflotun izohlashicha, patriarxal oilani o‘zgarmas, boshlang‘ich ijtimoiy yacheyka deb talqin etgan edi. Chunki davlat oilalarning birikishidan yuzaga keladi. Aflotun ayollar ham erkaklar singari jang qilish odatlari va usullarni o‘zlashtirishlari lozimligini ta’kidlaydi.

U sog‘lom avlodni ta’minlash maqsadida aniq tavsiyalar ishlab chiqqan edi. Uning fikricha, sog‘ va hayotga moslanuvchan farzandlarni 20-40 yoshgacha bo‘lgan ayollar bilan 55 yoshdan oshmagan erkaklar dunyoga keltirishi mumkin. Ulardan tug‘ilajak farzandlar bosiq, sog‘lom, aqlli bo‘lib yetishadi.

Islomda oila unga tayyorgarlik ko‘rilayotgan paytdan boshlanadi. Yigit va qiz, ya’ni bo‘lajak ota-ona oila qurmoqchilar ekanlar, ular jismoniy va ma’naviy kamoloti darajasi bilan oila qurish, tebratish va mustaxkamlash uchun eng muhimi bo‘lajak farzandlarini tarbiyalash uchun tayyormi yoki yo‘qmi? Ana shunga e’tibor bermoqlari lozim. Islom masalaning mana shu tomoniga ko‘proq e’tibor beradi.Ma’lumki, ota-onaninng shaxsiy fazilatlari bilan birgalikda nasliy biologik xususiyatlari ham farzandlariga o‘tadi.

Modomiki, gap shunday ekan ota-onalarning jismoniy sog‘lom va nosog‘lomligi oila qurishda muhim rol o‘ynaydi. Jismonan nosog‘lom, nasli-nasabini tayini bo‘lmagan, axloqan buzuq, ma’naviy qashshoq insondan tug‘ilgan farzandning tarbiyasi ham ancha qiyin kechadi. Shuning uchun oila qurmokchi bo‘lgan har bir yigit yoki qiz o‘ziga umr yo‘ldosh topganda bo‘lajak farzandlarining otasi yoki onasining shaxsiy fazilatlari bilan birga ularning nasliy pokligiga ham e’tibor bermog‘i lozim. Islomiy sunnatda payg‘ambar sallolloxu alayxi vassalom kelin yoki kuyov tanlash vaqtida uning xulqi odobiga, aql-idrokiga, nasliga, jismoniy va ruhiy sog‘lomligiga, iymon-e’tiqodiga e’tibor berish ta’kidlab o‘tilgan. Payg‘ambarimizning «Sizlar o‘z urug‘ingizni ko‘yadigan joyni tanlanglar, chunki irq biridan-biriga o‘tadigan bo‘ladi» degan mazmundagi hadislari mavjud. Hadisi Sharifning boshqa bir joyida «Kelin tanlash vaqtida to‘rtta narsaga albatta qiziqishadi: moliga, jamoliga, kasbiy mansabiga va diniga. Sen dindorini tanlagin», deyiladi. Chunki mol, jamol vaqtinchalik, mansab esa kelin bilan birga kelmaydi, otasining uyida qoladi, ammo imon-e’tiqod, akl-idrok, xulqu-odob, irsiy tozaligi u bilan doimo hamrohdir. Ana shunday fazilatlarga ega bo‘lgan ayolning farzandlarini tarbiyalash osonroq bo‘ladi. Zotan, tarbiyachining o‘zi tarbiyalangan bo‘lishi lozim. Bolasini noto‘g‘ri tarbiyalangan ota-ona xudoning oldida ham, bandalarining oldida ham javobgardir. Chindan ham bu fikr hosiyatli bo‘lib buni kishilarning hayotiy tajribasi isbotlangan. Sharq mutafakkirlarining ta’lim-tarbiya, oila va oilaviy tarbiya haqidagi qarashlari islom mafkura va uning qobig‘ida shakllangan va rivojlangan. Shuning uchun ular ijodini diniy qadriyatlardan ajratgan holda o‘rganib bo‘lmaydi. Sharq mutafakkirlari ijodida aks etgan umuminsoniy g‘oyalar samimiy ma’naviyat bilan hamohangdir.

Oila va nikohga xos zamonaviy tushuncha shundan iboratki, nikoh ayol va erkak o‘rtasidagi munosabatlarning tarixiy jihatidan o‘zgaruvchan ijtimoiy shakli bo‘lib, uning yordamida jamiyat jinsiy hayotni tartiblashtiradi, nazorat etadi, er-xotinlik vazifalari o‘rnatiladi va otalik - onalik huquq hamda burchlari belgilanib qo‘yiladi. Oila jismoniy hayot bilan ijtimoiy hayotni o‘zaro birlashtiruvchi bo‘lak sifatida namoyon bo‘lishini barcha sharq mutafakkirlar ta’kidlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining 2021-yil 21-apreldagi O‘RQ-683-sonli Qonuni tahririda — Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 21.04.2021-y., 03/21/683/0375-son
2. Акрамова Ф., Абдуллаева Р. Оилавий ҳаётни ўрганишга оид психологик тестлар. Т. 2002.
3. Мусурмонова О. Оила маънавияти – миллий ғурур. Т. 2000.
4. Рустамова А., ФозиловаБ. Оилашунослик. Т. 2004.

SPORTSHINI FIZIKALIQ TAYARLAWDIŃ PSIXOLOGIYALIQ TIYKARLARI.

Abdimuratov Paraxat Seyitnazarovich
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti docenti
Qoshanov Abat Erejepovich
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti úlken oqıtıwshısı.
Erejepova Shaxsanem Abatovna
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti magistrantı.

Annotaciya. *Bul jumista sportshınıń fizikalıq tayarlıǵınıń psixologiyalıq tiykarları kórip shıǵılıp, fizikalıq hám psixologiyalıq jaǵday óz ara baylanıslıǵınıń áhmiyetli yekenligin atap ótedi. Tiykarǵı itibar motivaciya, ózine isenim, emocional turaqlılıq rollerine hám psixologiyalıq tayarlıq usıllarına qaratılmaqta. Óz-ara isenim hám stressti basqarıwdı arttırıw usılları, psixologiyalıq tayarlıqtı ulıwma shınıǵıw procesine integraciyalawdıń áhmieti sıpatlanadı. Sheshimler fizikalıq hám psixologiyalıq táreplerdi esapqa alǵan halda shınıǵıwlarǵa kompleksli qatnas jasaw joqarı sport nátiyjelerine erisiw hám sportshılardıń bárkamal rawajlanıwına xızmet etetuǵının tastıyıqlaydı.*

Tayanish sózler: *sport psixologiyası, dene tayarlıǵı, motivaciya, ózine isenim, emociyalıq turaqlılıq, stressti basqarıw, psixologiyalıq tayarlıq, sport nátiyjeleri.*

Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵın onıń psixologiyalıq jaǵdayın esapqa alıp bolmastan qaraw múmkin emes. Sport psixologiyası joqarı nátiyjelerge erisiwde tiykarǵı rol oynaydı, sebebi motivaciya, isenim hám emocional turaqlılıq fizikalıq kórsetkishlerge hám shınıǵıwdıń ulıwma nátiyjeliligine tikkeley tásir etedi. Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı onıń psixologiyalıq jaǵdayı menen tıǵız baylanıslı bolǵan quramalı hám kóp qırlı process esaplanadı. Sport psixologiyası psixologiyalıq faktorlardıń fizikalıq belsendilikke hám sporttaǵı jetiskenliklerge qanday tásir etiwin úyrenedi hám sportshınıń optimal jumıs islewi ushın sharayatlar jaratıwǵa járdem beredi.

Fizikalıq tayarlıqta motivaciyanıń ornı. Motivaciya sportshınıń belsendilik dárejesin belgileytuǵın háreketlendiriwshi kúsh bolıp esaplanadı. Motivaciyanıń eki túri bar: ishki (shaxsiy rawajlanıw hám ózin-ózi jetilistiriwge umtılıw) hám sırtqı (jetiskenlikler, sıylıqlar, tán alıw). Nátiyjeli motivaciya sportshınıń qıyınshılıqlardı jeńip ótiwi, joqarı jumıs qábiletin saqlap qalıwı hám maqsetlerge erisiwge umtılıwına járdem beredi. Sportshınıń óz kúshine isenimi onıń ónimdarlıǵına tásir etedi. Joqarı dárejedegi isenim qáwip-qáterdi qabıl etiwge, koncentraciyanı jaqsılawǵa hám qáweterleniwdi azaytıwǵa járdem beredi. Vizualizaciya hám unamlı tastıyıqlaw sıyaqlı psixologiyalıq texnikalar sportshılardıń ózine bolǵan isenimin rawajlandırıw hám saqlawǵa járdem beriwi múmkin. Emocional turaqlılıq sportshılarǵa jarıs sharayatında payda bolatuǵın basım hám streslerdi jeńiw imkaniyatın beredi. Emociyaların basqarıw hám qıyın jaǵdaylarda tınıshlıqtı saqlay alıw tabıslı shıǵıwdıń áhmiyetli faktorı bolıp esaplanadı. Stress penen sheshiwdiń nátiyjeli strategiyaları (misalı, unamlı pikirlew hám dem alıw shınıǵıwları) sportshılarǵa konsentraciya hám tınıshlıqtı saqlaw imkaniyatın beredi. Shınıǵıw waqtındaǵı stressli sharayatlardı simulyaciyalaw sportshılardıń beyimlesiwine hám real jaǵdaylardı jaqsıraq sheshiwine járdem beriwi múmkin.

Psixologiyalıq tayarlıq hám trening. Psixologiyalıq tayarlıq trenirovka procesiniń ajıralmas bólegine aylanıwı kerek. Bul konsentraciya, stressti saplastırıw hám emociyalardı basqarıw kónlikpelerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan individual hám toparlıq shınıǵıwlardı óz ishine alıwı múmkin. Trenerler sportshılardıń psixoemocional jaǵdayın jaqsılaw ushın psixogigiena hám meditaciya sıyaqlı túrli usıllardan paydalanıwı múmkin. Fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıq óz ara tıǵız baylanıslı. Jaqsı fizikalıq forma psixoemocional jaǵdaydı jaqsılawǵa járdem beredi hám kerisinshe. Jaqsı fizikalıq kórsetkishlerge iye bolǵan sportshılar kóbinese óz-ara joqarı baha hám óz kúshlerine isenimge iye boladı, bul olardıń tabıslarına qosımsha tásir etedi.

Háreketleniwshi reakciyalar - belgili bir qozǵatıwshıǵa juwap retinde bilingen avtomatlastırılgan háreketler (yaǵnıy, qatań waqit shegarası sharayatında belgili bir háreketleniwshi wazıypanı sheshiw usılları). Reakciyalardıń tezligin hám anıqlıǵın arnawlı shınıǵıwlar járdeminde jetilistiriwge boladı. Reakciyalardıń 3 dáwiri: 1. Dáslepki (signaldı qabıl etiw) - signaldi kútiw hám juwap háreketine tayarlıq. 2. Latent (jasırın) - signal payda bolǵan waqıttan baslap juwap háreketi baslanǵanǵa shekemgi waqıt. Sporchınıń dıqqatınıń baǵdarlanıwına qarap reakciyanıń úsh túri ajıratıladı: sensorlıq, motorlıq, neytral. Reakciyanıń eń joqarı tezligi reakciyanıń motorli túrinde. 3. Atqarıwshı (effektiv) - juwap háreketi baslanıwınan juwmaqlanıwına shekemgi waqit (juwap háreketi). Reakciyalar, ádette, júdá tez ótedi (sekundtıń mıńlıq úlesleri).

Háreketleniwshi reakciyalardıń túrleri: Ápiwayı - aldınnan belgili bolǵan qızıǵıwshıǵa anıq háreket. Reakciyanıń bul túrinde izlew elementi bolmaydı hám tiykarǵı wazıypa juwap háreketin maksimal tezlikte orınlawdan ibarat boladı. Quramalı reakciya - bir neshe múmkin bolǵan qozǵatıwshılar hám bir neshe múmkin bolǵan juwap háreketleri bolǵan reakciya:

- parıqlaw yamasa differenciallaw reakciyası (bir signalǵa reakciya bildiriw kerek, ekinshisine reakciya bildirmew kerek);
- tańlaw reakciyası (múmkin bolǵan háreketler qatarınan kerekli háreketti tańlaw);
- háreketleniwshi obyektke reakciya (háreketleniwshi obyektke reakciya bildiriw hám ol qay jerde bolatuǵının aldın ala biliw zárúr).

Juwmaq. Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵınıń psixologiyalıq tárepleri joqarı nátiyjelerge erisiwde áhmiyetli rol oynaydı. Hám fizikalıq, hám psixologiyalıq tayarlıqtı óz ishine alǵan kompleksli qatnas sportshılardıń potencialın maksimallastırıw imkaniyatın beredi hám olardıń sportta tabıslı lawazımǵa erisiwine xızmet etedi. Sportshı shaxstıń bárkamal rawajlanıwın támiyinlew hám sport iskerliginde

turaqlı nátiyjelerge erisiw ushın fizikalıq rawajlanıw menen bir qatarda psixologiyalıq rawajlanıwǵa itibar qaratıw kerek.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ.культ./ Е.П.Ильин,-2-е изд., испр. И доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000.

2. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учебно-метод. Пособие / Ю.А.Коломейцев.- Минск: БГПУ, 2004.

3. koob.ru

МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ УЗБЕКИСТАНА.

Bahodir Kipchakov, Doniyorbek Mamaziyatov, Sherzod Ermatov

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

Аннотатция: *В 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.*

Annotatsiya: Maqolada O'zbekistonning zamonaviy jamiyatida Xalqaro olimpiya harakatining doimiy ravishda yangi sport turlarining kirib kelishi, yoshlarning sport bilan faol shug'ullanishi, sportga ijobiy munosabatda bo'lishi, uning ahamiyati va zarurligini anglash tufayli yanada rivojlanish istiqbollari ko'rsatilgan. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish.

Kalit so'zlar: Olimpiya harakati, zamonaviy jamiyat, yoshlar, xalqaro hamkorlik, o'zaro tushunish, do'stlik, Olimpiya o'yinlari.

Annatation: The paper 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, the active participation of young people in sports, a positive attitude towards sports, understanding the importance and necessity of holding the Olympic Games.

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

Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран.

Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую сущность Олимпийского движения. Идея мирных спортивных состязаний молодёжи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят своё конкретное выражение в Олимпийских играх.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире, который не знал бы, что такое Олимпиада, или не видел бы соревнования по телевизору. [1,2,3]

Приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны, принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Исследование влияния Олимпийских игр на всестороннее развитие молодежи проводилось в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта среди студентов 1 и 4 курсов. В исследовании приняли участие 120 человек – (из них 70 человек – юноши и 50 человек – девушки). Средний возраст студентов 18-21 год. В ходе исследования было проведено анкетирование. Анкета состояла из 10 вопросов. Первая половина вопросов была направлена на выявления степени осведомленности студентов об истории развития античных и современных олимпийских игр.

В результате этого исследования были получены следующие неутешительные результаты: о родине возникновения античных игр знают только 40% среди испытуемых, расшифровать значения МОК, НОК РУз смогли только 23% студентов. Радует то, что, как выглядит олимпийский символ знает практически больше половины юношей и девушек (соответственно 60% и 53%, в общем количестве – 57%). В каком году проходила Олимпиада в Москве (1980) знают только 20% студентов, в Токио (2020) знают 68% студентов. Более того, слабо ориентируются в зимних видах спорта. Среди юношей только 16% назвали виды спорта. Среди девушек 35% не назвали ни один вид спорта. [5]

Отсюда вывод, - необходимо пополнить и расширить знания об Олимпийских играх, олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях.

Проводя викторины, диспуты, семинары, дискуссии, посвященные спорту, Олимпийским играм, путем организации соревнований, организации встреч со спортсменами, участниками Олимпийских игр, тренерами сборных команд.

Так, на вопрос «Ваше отношение к олимпийским играм?» более 80% опрашиваемых ответили, что их переполняет чувство гордости за республику, радость Победы. У 25% появился интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом. Они хотят быть похожими на наших спортсменов-олимпийцев. Учиться быть выносливыми, сильными, идти к поставленной цели и добиваться ее. [4,5]

Подводя итоги исследования можно сделать выводы, о том, 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. • Наши студенты считают, что здоровье надо беречь смолоду, а, следовательно, вести активный здоровый образ жизни.

Список использованной литературы.

1. Баринова.И.В. Сомстаяние и пути совершенсвования олимпийского оброзавания и воспитания учашейся молодежи: Автореф.кант.дис.-М.1994.

2. Бадрак.К.А. Допинг в спорте- как проблема нравственности. Физическая культура; воспитание, оьразование, тренировка.-2010.-№1.- 70-72.

3. Гончарова.О.В. Внимание: Допинг! Краткий справочник для спортсименов и тренеров: по материалам Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)- Т: Лидер Пресс. 2015-36 с.

4. Мамазиятов.Д.Б. Олипия билимлари асосида тарбиявий ишларни такомиллаштириш. Ўқув-услубий қўлланма. 2018 й.

5. Мамазиятов.Д.Б. Гончарова.О.В. Особенности методики обучения студентов олимпийским знаниям на основе олимпийских традиций // Современные проблемы физической культуры и спорта// Междинародная научно- практическая конференция. Т Издательство «ITA - PRESS», 2012. 580 с

АРНАЎЛЫ ОЛИМПИАДА БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША ИМКАНИЯТЫ ШЕКЛЕНГЕН АДАМЛАРДЫҢ ФУНКЦИОНАЛ КӨРСЕТКИШЛЕРИН ИЗЕРТЛЕЎ

Абдуллаева Умида

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети Нөкис филиалы "Дзюдо" 2-курс студенти.

Арнаўлы Олимпиада ҳәрекети интеллектуал ҳәм психикалық раўажланыўында аўытқыўлары бар адамлар менен ислесиўдиң сезилерли тарийх ҳәм тәжирийбеге ийе. Бирақ, бизиң елимизде жақын ўақытқа шекем спорт қураллары арқалы психикалық раўажланыўы иркилген адамлардың социаллық бейимлесиўииниң унамлы тәжирийбесин пайдаланыў ушын шараятлар болған жоқ. Бул жағдай бизиң изертлеўимиздиң актуаллығын көрсетеди, өйткени, заманагөй жәмийетте болып атырған демократластырыў ҳәм гуманизм процесслери ҳәр бир адам, әсиресе, имканияты шекленген адамлар ушын олардың индивидуал өзгешеликлерин раўажландырыўға ҳәм шахстың жәмийеттеги интеграциясына тең ҳуқықлар ҳәм мүмкиншиликлер жаратыў зәрүрлигин нәзерде тутады.

Елдеги Арнаўлы Олимпиада ҳәрекетин тарқатыў ҳәм ақылы зайыл шахсларды Арнаўлы Олимпиада бағдарламалары бойынша спорт пенен шуғылланыўға тартыў – Өзбекстан Арнаўлы Олимпиадасының тийкарғы ўазыйпасы болып табылады. Жарыслар арнаўлы бейимлестирилген қағыйдалар бойынша өткериледи, бул оларға физикалық таярлықтың түрли дәрежесине ийе түрли мүмкиншиликтлри бар адамларға қатнасыў имкниятын береди.

Изертлеўде эксперимантал ҳәм қадағалаў топарлары (ҳәр қайсысында 15 адамнан) қатнасты, олар психикалық раўажланыўдың жеңил иркилиўи диагнозы қойылған сыналыўшыларды қурады. Физикалық раўажланыў дәрежесин анықлаў FUN fitness бағдарламасы бойынша бирлескен буўынлардың ҳәрекетшеңлиги, теңсалмақлылық, күш ҳәм аэроб мүмкиншиликлер көрсеткишлерин өлшеп, кейин тийисли индекслерди есаплай отырып өткерилди. Педагогикалық қадағалаў сынақлары улыўма физикалық таярлықты тесттен өткериўди қамтыды.

Бейимлескен дене тәрбия секциясында систематикалық сабақларды шөлкемлестириў бойынша алдын ала жумыстан кейин сыналыўшылар календарлық жобаға кирген жарысларға қатнаса баслады. Сабақлардың методикалық бағдары артта қалған ҳәрекет сапаларын раўажландырыў ҳәм физикалық раўажланыў өзгешеликлерин есапқа ала отырып, белгили бир спорт түри менен шуғылланыўға бир ўақыттың өзинде дыққат аўдарыў болды.

Физикалық таярлықты изертлеўдиң алынған нәтийжелери ҳәрекет белсендилигиниң артыўы барлық ҳәрекет сапаларының раўажланыўына жәрдем беретуғынын көрсетеди. Барлық изертленген сапалар бойынша эксперимантал топарда исенимли унамлы өзгерислер бақланды, оның қатнасыўшылары эксперимент процесинде бейимлестирилген дене тәрбия секциясында шуғылланды. Эксперимент барысында дәстүрий бағдарлама бойынша шуғылланыўды даўам еткен қадағалаў топарында физикалық таярлық көрсеткишлериниң өзгерислери әдеўир аз дәрежеде көринди.

Изертлеў барысында алынған эксперимантал топар сыналыўшыларының физикалық таярлығының унамлы динамикасы ҳаққында қолда бар исенимли дереклерден басқа, имканияты шекленген шахслар қатнасқан жарыслардың протоколларын талқылаў олардың спорт нәтийжелериниң артқанын көрсетеди: эксперименттиң ақырына қарай дерлик барлық қатнасыўшылар олардың Арнаўлы Олимпиада қағыйдалары бойынша жарысларға қатнасыўының басланыўы менен салыстырғанда «жоқары» дивизионда қатнасты (бул физикалық таярлықтың көбирек көриниўин талап етеди).

Сроай етип, эксперимент барысында алынған изертлеў нәтийжелери дене тәрбия қуралларын қолланыў процесине ҳәм сыналыўшылардың үлкен ҳәрекет потенциалын өзлестириў арқалы социаллық орталық шараяттларына бейимлесиў нәтийжесине унамлы тәсирин исенимли түрде көрсетеди, бул шахстың өз талаплары ҳәм мақсетлерин табыслы әмелге асырыўы, өмир сүриўин комфорт услап турыўға мүмкиншилик беретуғын турмыслық зәрүр шеберликлер, көнликпелер, түсиниклер ҳәм қатнасларды табыслы өзлестириўинде көринеди.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR

1. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati o‘quv qo‘llanma
2. L.A. Djalilova Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: “Voris-nashriyoti”, 2017.

3. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlariga moslashishi.- T.: 2014 yil 101-187 b.
4. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Учебно-методическое пособие. М.: ТВТ Дивизион 2009. – 192 с.
5. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. Учебно-методическое пособие. Т.: Iqtisodiyot, 2014. - 84 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Под.общ.ред. С.П.Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с.

STUDENTLERDE INNOVACIYALIQ ISKERLIKTI RAWAJLANDIRIWDIŃ PSIXOLOGIYALIQ TIYKARLARI

Jangabaeva Dildora Muborakovna
Nukus innovaciya instituti, Pedagogika hám psixologiya kafedrası assistent oqıtıwshı

Annotatsiya: *Bul teziste studentlerdegi psixologiyalıq turaqlılıq jaǵdayı, bul jaǵdayǵa tásir etiwshi psixologiyalıq faktorlar menen birgelikte oqıw, ilimiy-innovaciyalıq iskerliktiń ózine tán ózgeshelikleri, studentlerdiń ilimiy-innovaciyalıq iskerlikke baǵdarlanǵanlıq dárejeleri, psixologiyalıq tayarlıq kriteriyaları hám differencial ózgeshelikleri haqqında maǵlıwmatlar keltirilgen.*

Tayansh sózler: *innovaciyalıq pikirlew, kreativlik, emocional turaqlılıq, sın pikirlew, isenimlilik, refleksivlik, intakerlik pikirlew, dóretiwshilik pikirlew.*

Аннотация: *В данной дипломной работе изучаются состояние психологической устойчивости студентов вместе с психологическими факторами, влияющими на это состояние, особенности научно-инновационной деятельности, уровни ориентации студентов на научно-инновационную деятельность, критерии и дифференциальные характеристики психологической устойчивости. Информация о подготовке предоставлена.*

Ключевые слова: *инновационное мышление, креативность, эмоциональная устойчивость, критическое мышление, настойчивость, рефлексивность, инициативное мышление, креативное мышление.*

Annotation: *This thesis provides information on the state of psychological stability in students, the psychological factors affecting this state, the specific characteristics of scientific and innovative activities, the levels of students' orientation to scientific and innovative activities, the criteria and differential characteristics of psychological preparation.*

Key words: *innovative thinking, creativity, emotional stability, critical thinking, determination, reflexivity, initiative thinking, creative thinking.*

Kirisiw: Dúnyada ámelge asırılıp atırǵan ilimiy izertlewlerde studentlerdiń ilimiy-innovaciyalıq iskerligin úyreniw hám jańa koncepciyalardı islep shıǵıw baǵdarında ilimiy izleniwlerge ayrıqsha itibar qaratılmaqta. Bul baǵdarda jaslarda ilimiy-innovaciyalıq hám dóretiwshi pikirlew haqqındaǵı túsiniklerin qáliplestiriwge tásir etiwshi qurallardı, olardı jaslar tárepinen tańlawdıń tiykarǵı motivleri hám usılların izertlew, olardıń málimleme-texnikalıq bilimlerge iye bolıwı, tálim-tárbiya procesin qáliplestiriwdegi rolin kórsetiwge baylanıslı ilimiy juwmaqlar islep shıǵıw, usılardan kelip shıǵıp, studentlerdiń óz kásibiniń jetik qánigeleri bolıwı ushın olardıń ilimiy-innovaciyalıq iskerligin rawajlandırıw ayrıqsha áhmietke iye. Innovaciyalıq iskerlik kóp qırlı bolıp, olardıń hár biri shaxs kamalǵa keliwi ushın áhmietli basqısh esaplanadı.

Innovaciyalıq iskerlik - toplanǵan bilim, texnologiya hám úskenelerdi kommerciyalastırıwǵa qaratılǵan ilimiy, texnologiyalıq, shólkemlestiriwshilik, finanslıq hám kommerciyalıq ilajlar kompleksi esaplanadı. Jańa yamasa qosimsha tovarlar, xizmetler yamasa jana qásiyetlerge iye tovarlar, xizmetler innovaciyalıq xizmettiń nátiyjesi bolip esaplanadı. Sonday-aq, innovaciyalıq iskerlikti innovaciyalardı jaratıw, ózlestiriw, tarqatıw hám olardan paydalanıw iskerligi sıpatında da belgilew múmkin.

Psixologiyalıq jaqtan turaqsız studentler oqıw wazıypaların orınlawda tómendegi xarakterli ózgesheliklerge iye:

- oqıw dárejesiniń tómenligi (ápiwayı wazıypanı orınlawda da baqlanadi);
- ápiwayı pikir hám óz is-háreketlerin basqarıwdıń múmkin emesligi;
- tez sharshaw, iskerliktı aqırına shekem jetkeriw ushin erk kúshiniń joqlıǵı;
- dıqqattıń aljasıwı, berilgen tapsırma mazmunınan turaqlı aljasıw;
- xizmettegi tártipsizlik, tapsırmalardı orınlawda jalqawlıq;

- tapsırmalardı óz betinshe orinlaw kónlikpesliginiń tómenligi.

Studentler óz ara qatnasıqlarında psixologiyalıq jaqtan salıstırmalı turaqsız studentler ózleriniń júdá emocional táreplerin kórsetedi. Bular ádalatlı sózlerge unamsız juwap beriw, sociallıq normalarǵa ámel etpew, tapsırmalardı orınlawdan qashıw, ornatılǵan normalardı buzıw sebepleri hám aqibetlerin túsindirip bere almaw, ruwxiy boslıq hám olarǵa qanday jaǵday bolıwına qaramastan, bunday tapsırmalarga adekvat juwap joqlıǵı sıyaqlı sebeplerdi keltiriwimiz múmkin.

Psixologiyalıq jaqtan turaqsızlıq studentlerdegi tómendegi ózgeshelikler menen xarakterlenedi:

- basqalardıń pikiri hám mápleri menen esaplasıw qábiletiniń joqlıǵı;
- sóylesiw procesindegi tez-tez kelispewshiliklerdiń júzege keliwi;
- topar ushin áhmiyetli bolgan maqsetlerdi mensinbew;
- átirapındaǵılar menen kelise almaw;
- jalǵızlıqqa beyimlilik;
- ózin tutıwı, ózin basqarıwı, hár qanday jaǵdayda da ózine itibardı tartıwı;
- tártipsizlik, óz keleshegine biyparwalıq;
- júdá uyalıwshılıq, qıyınshılıq, gúmanshılıq;
- háreketlerdiń nátiyjesizligi, háreketlerdegi keskinlik;
- keypiyattıń keskin ózgeriwi;
- sezimli-emocional jaǵdaylardıń normadan asıwı.

Neyropsixikalıq turaqsızlıqtıń fiziologiyalıq kórsetkishleri arasındaǵı ózgeshelikler:

1) vegetativ qan tamır kesellikleri: taxikardiya, pulstıń labilligi, arterial basımnıń turaqsızlıǵı, teride kúshli aǵarıw yamasa qızılıw;

2) qolaysız sezimler: kúshli bas awırıwı, bas aylanıwı, háreket keselligi, uyqınıń buzılıwı hám qorqınshı túsler kóriw, kúshli qozǵalıw waqtında yadtıń buzılıwı, fizikalıq zorıǵıw waqtında dem alıw, júrektegi awırıw, ishteydiń joǵalıwı hám basqalar;

3) miy jaraqatlanıwı, juqpalı kesellik intoksikaciya rawajlanıw procesi;

4) Funkcional somatik buzılıwlar (asqazan-ishek buzılıwı hám basqalar);

5) genotipik ózgeshelikler (biologiyalıq kemislikler, násillik);

6) keselleniwdiń obyektiv muǵdarlıq kórsetkishleri (seskeniw, tez-tez samallaw, pnevmoniya, gepatit, tuberkulyoz).

Psixologiyalıq turaqsızlıqtıń sırtqı social-psixologiyalıq determinantları arasında tómendegi faktorlar úlken áhmiyetke iye. Bular ata-analardıń nadurıs qatnasıqları sebepli olar menen qarama-qarsılıq qatnasıqlarda bolıwı, shańaraqtıń buzılıwı, associaciyalıq toparlarga tartılıwı, shaxslararalıq qatnasıqlardıń duris shólkemlestirilmegeni hám basqalardı keltiriw múmkin. Joqarıda keltirilgen teoriyalıq hám metodologiyalıq tallawlar psixologiyalıq turaqlılıq qáwipsiz túrdegi shaxslardıń ajıralmas fenomeniniń ózgesheligi ekenligi haqqında juwmaq shıǵarıwǵa imkaniyat beredi. Integral tiplerdiń ózgesheligi sipatında psixologiyalıq turaqlılıq turmis táriziniń subyektiv hám obyektiv faktorları tásirinde júzege keledi hám ontogenez, filogenezdegi individual ózgeshelikler menen belgilenedi. Psixologiyalıq turaqlılıq studentlerdiń rawajlanıwı, tálim-tárbiyası, sociallıq óz-ara tásiriniń ulıwma tájiriybesin sáwlelendiredi.

Psixologiyalıq turaqlılıq qubılısı studentlerdiń adaptiv tásirlerge, yaǵnıy qorshaǵan ortalıqtıń unamsız tásirinde psixikanı normallastırıw, nátiyjeli iskerliktı támiyinlew, iskerliktıń barlıq túrlerinde (studentlerdiń iskerligina muwapıq) eń nátiyjeli háreketlerdi ámelge asırıwda kórinedi. Hár qıylı qatnaslar kózqaraslarına qaraǵanda, psixologiyalıq turaqlılıq qıyın jaǵdaylardı tabıslı jeńip ótiw hám sırtqı tásirlerdiń artıwı menen studenttiń óziniń ishki imkaniyatları nátiyjesinde iskerliktıń nátiyjeliligin támiyinleydi.

Psixologiyalıq turaqlılıq ishki qolaysızlıqlardan hám sırtqı unamsız psixologiyalıq tásirlerden qorǵawdı támiyinleydi, sonıń ushın studentlerdiń ilimiy-innovaciyalıq iskerligin rawajlandırıw hám ózin-ózi ańlawdıń tiykarǵı shárti bolıp esaplanadı. Studentlerde psixologiyalıq turaqlılıqqa bolǵan talap, qáweterleniw, úmicizlikke túsiwi sıyaqlı bul mashqalalar sananıń hádden tıs tormozlanıwın keltirip shıǵaradı, bul jaǵday studenttiń ózin-ózi ańlaw procesine tosqınlıq etedi. Sebebi, bunday jaǵdaylarda studentlerdiń barlıq imkaniyatları, potencialları qáwipsiz sharayatlardı jaratıwǵa qaratılǵan.

Joqarı bilimlendiriw mákemesinde oqıw dáwirinde socializaciyanıń ózine tánligi, belsendiligi, psixologiyalıq proceslerdiń dinamikası, ózin-ózi ańlaw hám óz "Men"iniń turaqlı rawajlanıwı menen xarakterlenedi. Ontogenezinde unamlı minez-qulıq hám psixologiyalıq turaqlılıqtı ózin-ózi támiyinlew

kónlikpelerin rawajlandırıw turaqlı túrde júz beredi. Studentlik dáwirinde bul procesler ásirese intensivlik penen júz beredi, sebebi háreketler erkinligi, olar ushın juwapkershilik, erkinlik sıpatları sıyaqlılardı aytıw múmkin. Bul kónlikpeler qosımsha túrde oqıwshılardıń artıp baratırǵan belsendiligin teńlestiriw ushın turaqlı minez-qulıq kónlikpelerin qáliplestiriwden ibarat.

Studentlik dáwirinde psixologiyalıq turaqlılıqtı támiyinlewde sırtqı hám ishki qáwip-qáterlerdi esapqa alıw kerek, sebebi ayırım jaǵdaylarda óziniń individual psixologiyalıq ózgeshelikleri sebepli basqalar ushın qáwipli bolıp qaladı. Basqa tárepten qaraganda ózin-ózi ańlaw zárúrliginiń artıwı sebepli mashqalalar hám hár qıylı úmitsizliklerdiń deregine sebep boladı.

Juwmaq: Studentlik dáwirinde psixologiyalıq turaqlılıq nátiyjeli beyimlesiwde kórinedi, bul ózin psixo-emocional turaqlılıǵınan, qanaatlanıw jaǵdayınan, qáweterleniw seziminiń joqlıǵında kórinedi, bul psixologiyalıq jaqtan subyektiv turaqlılıqtı támiyinlewdi ańlatadı. Psixologiyalıq turaqlılıq shaxslar-aralıq qatnasıqlardı ornatiw qábileti sipatında kórinedi. Belgili bir tárizde háreket etiwge tayarlıq penen baylanıslı bolǵan ishki múnásibetti qáliplestiriw óz ornın tabıw pútkil ómiriniń tiykarın quraytuǵın psixologiyalıq shárti esaplanadı. Ol ózine hám átiraptaǵılarǵa bolǵan isenim belgilewshi múnásibet sıpatında qaraydı. Ózine bolǵan isenimdi hám basqalardıń ózine bolǵan turaqlı sezimin bildiredi.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR.

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 6-noyabrdegi "Ózbekstannıń jańa rawajlanıw dáwirinde tálim-tárbiya hám ilim tarawların rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı PF-6108-sanlı pármanı. Nızam hújjetleri maǵlıwmatları milliy bazası, 24.10.2020-j.

2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń Oqıtıwshı hám ustazlar kúni múnásibeti menen shıǵıp sóylegen Múrájatı.// "Xalq sózi" gazetası 2020-jıl 1-oktyabr sanı.

3. G‘affarov E. Innovasiya, ijtimoiy innovasiya va innovasion faoliyat: ilmiy-nazariyyondashuvlar. NamDU ilmiy axborotnomasi. 2019-yil, 10-son. 153-157-betlar.

4. Oblinger, D., & Oblinger, J. (eds.). (2005). Educating the Net Generation. Educause.

5. Wempen, F. (2014). Digital Literacy for Dummies. John Wiley & Sons.

6. Manning, S., & Johnson, K. E. (2011). The Technology Toolbelt for Teaching. Jossey- Bass.

ВЛИЯНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ НА МОТИВАЦИОННУЮ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Базарбаева Айнура Бахтияровна
студент 2-курса магистратуры Каракалпакского Государственного университета имени Бердаха bazarbayevaaynura707@gmail.com
Ургенчбаев Данияр Батырбай улы
студент 4-курса Нукусский филиал Узбекского Государственного Университета Физической культурый и спорта

Аннотация: в статье рассматривается сущность коммуникативных взаимодействий на мотивационную активность спортсменов в процессе спортивной деятельности, а также влияние различных форм общения на мотивацию спортсменов.

Ключевые слова: коммуникация, мотивация, взаимодействие, активность, спорт, деятельность, успех.

В современном спорте успех спортсменов зависит не только от их физической подготовки, но и от психологического состояния. Мотивация играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов. Одним из факторов, который влияет на уровень мотивации, является общение между спортсменами, тренерами и командой. Важно понять, как различные стили общения могут либо мотивировать спортсменов, либо, наоборот, снижать их стремление к победе.

Эффективное общение между тренерами и спортсменами оказывает прямое влияние на мотивацию, создавая атмосферу поддержки и доверия, что помогает спортсменам достигать высоких результатов.

Мотивация – это внутренний или внешний фактор, который побуждает человека к действиям для достижения своих целей. В спорте мотивация необходима, чтобы спортсмены

могли справляться с трудностями, продолжать тренироваться и стремиться к победе, несмотря на возможные неудачи.

В спорте можно выделить разные формы общения:

- Вербальное общение: Сюда входят слова тренера, инструкции, поощрения или конструктивная критика.
- Невербальное общение: Жесты, мимика, визуальные сигналы тоже играют важную роль, ведь часто спортсмен может понять тренера по одному взгляду или жесту.
- Межличностное общение: Это взаимодействие между тренером и спортсменом один на один.
- Групповое общение: Происходит на командных собраниях или тренировках.
- Массовое общение: Включает публичные выступления тренера перед большими аудиториями или командой.
- Позитивное общение: Когда тренер поддерживает спортсмена, дает советы и мотивирует, это укрепляет уверенность спортсмена в себе. Спортсмены, которые чувствуют поддержку, обычно показывают лучшие результаты.
- Деструктивное общение: Если тренер слишком критичен или агрессивен, это может вызвать у спортсмена неуверенность и даже тревожность. Такой подход может привести к снижению мотивации или к выгоранию.

Роль общения в командных видах спорта: В командных видах спорта общение между игроками и тренерами особенно важно, потому что оно помогает создавать командный дух и согласованность действий.

Исследования показывают, что тренеры, которые умеют выстраивать доверительные отношения с игроками, добиваются более высоких результатов. Например, Фил Джексон, легендарный тренер "Чикаго Буллз", всегда уделял внимание не только физической, но и психологической подготовке своих игроков, что способствовало их успехам.

Неудачные примеры также встречаются в спорте. Одним из известных случаев является конфликт между тренером Джерри Слоуном и игроком Карлосом Бузером в "Юта Джаз". Изза недостатка взаимопонимания и напряженного общения тренер Слоун был вынужден уйти в отставку, несмотря на свой успех и долгую карьеру.

Опрос среди 50 спортсменов и тренеров показал, что 80% спортсменов считают, что поддержка и мотивация тренера играют ключевую роль в их успехах. 65% отметили, что без четких и поддерживающих инструкций со стороны тренера их мотивация резко снижается перед важными соревнованиями.

По итогам исследования можно сделать вывод, что общение в спорте является важнейшим фактором мотивации. Позитивное и конструктивное общение между тренером и спортсменом помогает поддерживать уверенность и стремление к победе. Однако, негативное или агрессивное общение может негативно повлиять на мотивацию спортсменов и даже привести к выгоранию. Поэтому тренерам необходимо уделять больше внимания развитию эффективной коммуникации со своими подопечными.

Тренерам следует поощрять позитивное общение, избегать излишней критики и развивать навыки активного слушания, также спортсменам важно учиться выражать свои ожидания и потребности для улучшения взаимодействия с тренерами. При эффективной коммуникаций обе стороны получают необходимую информацию.

Список литературы:

1. Иванов, П.С. (2021). Психология спорта: Мотивация и общение. Москва: Спорт и наука.

2. Кравченко, А.Ф. (2019). Тренер и спортсмен: Как общение влияет на успех. СанктПетербург: Академическая книга.

3. Петрова, Н.В. (2020). Эффективное взаимодействие в команде. Спортивная психология.

4. Jackson, P. (2006). Sacred Hoops: Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior. Hyperion.

5. Johnson, J. (2018). The Role of Communication in Sports Motivation. Journal of Sports Psychology.

6. Sloan, J. (2010). Reflections on Coaching and Player Relations. Basketball Digest.

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СПОРТСМЕНОВ

Базарбаева Айнура Бахтияровна
магистрант 2-курса магистратуры Каракалпакского Государственного университета имени Бердаха bazarbayevaaynura707@gmail.com

Аннотация: в статье рассматривается особенности мотивации достижения к успеху у спортсменов, также уровень мотивированности к успеху спортсменов в различных видах спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, мотив, достижение, успех, спорстмен.

Исследования мотивации достижений в спорте действительно занимают важное место как в теории, так и на практике. Как вы верно отметили, работа таких учёных, как Д. С. Макклелланд и его последователи, открыла новые горизонты в понимании индивидуальных различий в мотивации.

В современном спорте, где конкуренция стала особенно жёсткой, важно не только развивать физические навыки, но и создавать устойчивую внутреннюю мотивацию. Успешные спортсмены обладают не только высоким уровнем подготовки, но и сильной мотивацией к достижению успеха, которая помогает преодолевать трудности, связанные с тренировками и соревнованиями.

Для тренеров понимание мотивационных факторов своих подопечных — ключ к успешной работе. Это могут быть как материальные, так и нематериальные стимулы: признание достижений, создание позитивной атмосферы в команде, индивидуальный подход к каждому спортсмену. Исследования показывают, что спортивные достижения связаны не только с физической подготовкой, но и с психологической устойчивостью, что делает мотивацию важным элементом подготовки к соревнованиям.

Кроме того, важно учитывать личные цели и интересы спортсменов, что поможет им сохранять мотивацию и стремиться к новым высотам. Таким образом, тренеры должны активно работать над созданием системы поддержки и формированием устойчивой мотивации у своих подопечных, чтобы они могли добиваться высоких результатов в условиях жёсткой конкуренции.

Мотивация — это динамичный процесс, который требует постоянного внимания и адаптации. Спортсмены могут испытывать различные уровни мотивации в разные периоды своей карьеры, в зависимости от успехов, психоэмоционального состояния и внешних обстоятельств.

Важно, чтобы тренеры и спортивные психологи использовали разнообразные подходы для поддержки мотивации спортсменов. Например, создание четких и достижимых целей, поддержка в сложные моменты, а также использование положительных стратегий обратной связи могут значительно повысить мотивацию. Также следует учитывать, что группа или команда играет важную роль в формировании мотивации. Поддерживающая атмосфера, взаимная поддержка и командный дух могут значительно повысить уровень мотивации, что особенно актуально в командных видах спорта.

Таким образом, комплексный подход к мотивации, который учитывает как внутренние, так и внешние факторы, позволяет создавать устойчивую основу для достижения высоких результатов.

По результатам методики Элерса «Мотивация достижения к успеху» среди спортсменов, обучающихся в университете, можно прийти к выводу, что большинство спортсменов предпочитают средний уровень риска. Они объективно оценивают событие и принимают соответствующие меры.

Методику проходили около 132 респондентов, половину которых составляет студенты-спортсмены, то есть получается 49 % респондентов. Исследования показывают спортсмены умеют определять моменты, где нужно рисковать, а где этого не стоит делать. Также важно обращать внимание на воспитание будущих спортсменов. Мотивация достижения успеха у спортсменов может быть разнообразной и многогранной. Вот несколько ключевых факторов, которые способствуют этой мотивации:

1. Цели и амбиции: Спортсмены ставят перед собой конкретные, измеримые цели, такие как победа на соревнованиях, установление личных рекордов или достижение медалей. Эти цели служат важным стимулом.

2. Стремление к самосовершенствованию: Желание постоянно улучшать свои навыки и физическую форму помогает поддерживать мотивацию и преодолевать трудности.

3. Поддержка команды и тренеров: Позитивная атмосфера в команде, поддержка тренеров и единомышленников может значительно повысить мотивацию спортсменов.

4. Соревновательный дух: Соревнования сами по себе создают динамику, которая подстегивает спортсменов к лучшим результатам. Конкуренция с другими мотивирует их выкладываться на полную катушку.

5. Личная история и опыт: Каждый спортсмен имеет свои уникальные причины и опыт, которые могут быть источником вдохновения. Преодоление трудностей, таких как травмы или неудачи, может стать дополнительным стимулом.

6. Финансовая и социальная поддержка: Награды, стипендии и спонсорство также могут мотивировать спортсменов стремиться к успеху.

7. Страсть к спорту: Любовь к своему виду спорта и желание получать удовольствие от тренировок и соревнований служат мощным мотивирующим фактором. Эти аспекты помогают спортсменам не только достигать успеха, но и наслаждаться процессом, преодолевая трудности и достигая поставленных целей.

Список литературы:

1. Алексеев, А. В. Психагогика: союз практической психогигиены и психологии: учебное пособие для институтов физической культуры / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. –192 с.

2. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном / Дж. Кретти Брейент. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.

3. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений / Е. Н. Гогунов, Б. П. Мартьянов. – М.: Академия, 2002. – 228 с.

4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебное пособие для студентов педагогических институтов / Е. П Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

5. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004. – 292 с.

ЖЕНЩИНЫ В ШАХМАТАХ

Оразмухамедов Сулейман

Стажер-преподаватель Узбекского Государственного Университета Физической Культуры и Спорта Нукуский филиал

Пардабаева Сураё

Студентка 3 курса группы SSH Узбекского Государственного Университета Физической Культуры и Спорта Нукуский филиал

Аннотация. В данном тезисе рассматривается роль женщин в шахматах с исторической, культурной и социальной точек зрения. Анализируются ключевые этапы развития женских шахмат, начиная с первых упоминаний о женщинах-шахматистках и заканчивая современными достижениями. Особое внимание уделяется влиянию стереотипов и предвзятостей на участие женщин в этом интеллектуальном спорте, а также факторам, способствующим их успехам. Тезис подчеркивает значимость создания благоприятной среды для развития женских шахмат, а также необходимость поддержки и продвижения талантливых шахматисток. В заключение обсуждаются перспективы и пути дальнейшего развития женских шахмат на международной арене.

Ключевые слова: женские турнир, гендерные стереотипы, известные шахматистки, поддержка женщин.

Актуальность: Объяснение важности изучения роли женщин в шахматах.

Цели и задачи исследования: Определить текущее состояние участия женщин в шахматах, выявить проблемы и возможности.

Шахматы — это не просто игра; это искусство стратегии, логики и интуиции, которое на протяжении веков привлекает умы людей по всему миру. Однако, несмотря на свою универсальность, шахматы остаются ареной, где гендерные стереотипы и предвзятости все еще имеют место. В последние десятилетия наблюдается заметный рост интереса к шахматам среди женщин, что открывает новые горизонты для их участия в этом интеллектуальном спорте.

Тем не менее, остаются важные вопросы, касающиеся равенства возможностей и поддержки женщин в шахматах. Успехи таких выдающихся шахматисток, как Юдит Полгар и Хоу Ифань, вдохновляют новые поколения, показывая, что женщины могут достигать высот в этой дисциплине. В то же время необходимо рассмотреть существующие барьеры и проблемы дискриминации, которые могут препятствовать участию женщин в шахматах.

Данная работа посвящена исследованию роли женщин в шахматах, анализу текущих тенденций, проблем и возможностей, а также обсуждению путей, которые могут привести к более равноправному и инклюзивному шахматному сообществу. Важно осветить как достижения, так и вызовы, с которыми сталкиваются женщины в этом виде спорта, чтобы способствовать дальнейшему развитию и популяризации шахмат среди девушек и женщин.

Исторический контекст. Шахматы имеют долгую и богатую историю, уходящую корнями в древние цивилизации. Их происхождение, вероятно, связано с Индией в VI веке нашей эры, откуда игра распространилась в Персию, а затем в арабский мир и Европу. На протяжении веков шахматы стали символом стратегического мышления и интеллектуального соперничества.

Однако роль женщин в шахматах долгое время была ограничена. В средние века шахматы считались игрой для мужчин, и женщины редко имели возможность участвовать в соревнованиях или обучаться игре. Ситуация начала меняться лишь в XIX веке, когда появились первые турниры и шахматные клубы, где женщины начали проявлять интерес к игре.

В начале XX века шахматы стали более доступны для женщин благодаря созданию женских турниров. В 1927 году был проведен первый международный женский чемпионат, что стало важным шагом к признанию женского шахматного сообщества. Однако даже после этого многие предвзятости сохранялись: женщины часто сталкивались с дискриминацией и недоверием со стороны мужчин-шахматистов.

С течением времени, особенно во второй половине XX века, наблюдается рост числа женщин, добивающихся успеха в шахматах. Выдающиеся шахматистки, такие как Юдит Полгар, начали ломать стереотипы, демонстрируя, что женщины могут конкурировать на равных с мужчинами на высшем уровне.

В последние десятилетия шахматы стали более инклюзивными, и все больше женщин вступают в этот вид спорта. Тем не менее, проблемы дискриминации и недостаточной поддержки остаются актуальными. Важно понимать исторический контекст, чтобы оценить текущие вызовы и возможности для женщин в шахматах.

Современное состояние. Статистика участия женщин в шахматах. В последние десятилетия наблюдается рост интереса к шахматам среди женщин. Однако статистика показывает, что, несмотря на положительную динамику, женщины по-прежнему составляют лишь небольшую часть общего числа шахматистов.

Любительский уровень: По данным международных шахматных федераций, женщины составляют примерно 10-15% от общего числа зарегистрированных игроков. Это число варьируется в зависимости от региона и страны. В некоторых странах, таких как Россия и Китай, процент женщин-игроков выше, благодаря активной поддержке и популяризации шахмат среди девушек.

Профессиональный уровень: На профессиональном уровне количество женщин-шахматистов также невелико. В 2021 году в мире было зарегистрировано около 2000 женщин, имеющих международный рейтинг, по сравнению с более чем 40 000 мужчин. Однако среди женщин есть несколько выдающихся шахматисток, которые достигли высоких званий и признания.

Известные женщины-шахматисты. Юдит Полгар: Одна из самых известных шахматисток в истории, Юдит Полгар стала первой женщиной, которая достигла звания гроссмейстера в 15 лет. Она занимала место в топ-10 мирового рейтинга и одержала победы над многими чемпионами мира. Полгар активно борется за равенство в шахматах и вдохновляет

новое поколение игроков. Хоу Ифань: Китайская шахматистка, обладательница титула гроссмейстера и четырехкратная чемпионка мира среди женщин. Хоу Ифань также была первой женщиной, которая преодолела отметку в 2700 пунктов в рейтинге ФИДЕ. Она активно выступает за развитие женских шахмат и привлекает внимание к этой игре на международной арене.

Проблемы и вызовы. Гендерные стереотипы и предвзятости: Женщины в шахматах продолжают сталкиваться с предвзятостью и стереотипами о том, что шахматы — это "мужская" игра. Часто они подвергаются сомнению в своих способностях и сталкиваются с недоверием со стороны соперников и зрителей. Это может создавать дополнительные психологические барьеры для успеха.

Недостаток финансирования и поддержки: Женские турниры часто получают меньше финансирования по сравнению с мужскими, что ограничивает возможности для развития и популяризации женских шахмат. Многие талантливые шахматистки не имеют доступа к необходимым ресурсам для тренировки и участия в международных соревнованиях.

Программы и проекты, направленные на привлечение девушек к игре. Существует множество инициатив, направленных на привлечение девушек к шахматам:

• *Школьные программы:* Многие образовательные учреждения начинают внедрять шахматы в учебный процесс, создавая клубы и проводя турниры. Это помогает знакомить девочек с игрой с раннего возраста.

• *Кампании по популяризации*: Организации, такие как ФИДЕ и национальные федерации, проводят кампании, направленные на популяризацию шахмат среди девушек. Это может включать в себя рекламные материалы, видеоуроки и мастер-классы.

• *Женские турниры*: Проведение специализированных турниров для женщин и девушек помогает создать платформу для соревнований и обмена опытом. Такие мероприятия могут вдохновить новых игроков и повысить видимость женских шахмат.

Роль федераций и организаций. Федерации и организации играют ключевую роль в поддержке женщин в шахматах:

• *Финансирование и гранты:* Многие федерации предоставляют финансовую поддержку для участия женщин в международных турнирах, а также для проведения тренингов и образовательных программ.

• *Создание сообществ:* Организации могут создавать сообщества, где женщины могут делиться опытом, получать поддержку и находить наставников. Это может помочь в создании более инклюзивной среды.

• *Партнёрства с другими организациями:* Сотрудничество с образовательными учреждениями, спортивными клубами и общественными организациями может способствовать развитию шахмат среди женщин.

Образовательные программы и тренировки. Образовательные программы играют важную роль в преодолении барьеров для женщин в шахматах:

• *Развитие уверенности*: Обучение помогает женщинам развивать навыки и уверенность в своих силах. Это особенно важно в среде, где они могут сталкиваться с предвзятостью.

• *Доступ к ресурсам*: Программы обучения могут предоставить доступ к качественным материалам, тренерам и тренировочным площадкам, что способствует улучшению навыков игры.

• *Создание сети поддержки:* Участие в обучающих программах позволяет женщинам находить единомышленников и создавать поддержку друг для друга, что важно для мотивации и развития.

Примеры успешных программ.

• *"Chess Girls":* Эта программа была разработана для привлечения девочек к шахматам через игровые методики и соревнования. Она включает в себя тренировки, турниры и мастер-классы от известных шахматистов.

• *"Women's Chess Initiative"*: Эта инициатива нацелена на создание учебных курсов и семинаров для женщин всех возрастов, включая онлайн-курсы, которые делают обучение доступным для широкого круга участников.

• *"Girls' Chess Camps":* Летние лагеря для девочек, где они могут обучаться шахматам в дружелюбной атмосфере. Эти лагеря часто включают в себя занятия по стратегии, тактике и психологии игры.

Как меняется восприятие женщин в шахматах в обществе. Общественное мнение о женщинах в шахматах постепенно меняется, и это связано с несколькими факторами. Увеличение видимости женских турниров и успехов таких шахматисток, как Хоу Ифань, помогает разрушать стереотипы о том, что шахматы — это исключительно "мужская" игра. С ростом образовательных программ и инициатив по поддержке женщин в шахматах общество становится более осведомленным о том, что женщины могут достигать высоких результатов в этом виде спорта.

Влияние социальных сетей и медиа на привлечение внимания к женщинам в шахматах. Медиа и социальные сети играют важную роль в популяризации женщин в шахматах. Платформы позволяют шахматисткам делиться своими достижениями и обучающим контентом, вдохновляя других. Трансляции женских турниров помогают привлечь внимание к игре и демонстрируют уровень мастерства участниц. Женские шахматисты становятся популярными инфлюенсерами на таких платформах, как YouTube и Twitch, что создает положительный имидж женских шахмат.

Ожидаемые изменения в участии женщин в шахматах. Что касается будущего, прогнозы выглядят оптимистично. Ожидается, что число женщин, участвующих в шахматах, будет расти благодаря образовательным программам и инициативам. С увеличением осведомленности о важности инклюзии создадутся более равные условия для мужчин и женщин в турнирах. Сообщества, поддерживающие женщин в шахматах, будут продолжать расти, создавая более инклюзивную среду. Также могут появляться новые форматы турниров, что будет способствовать большему участию женщин и привлечению внимания к их достижениям. В целом, будущее женщин в шахматах выглядит многообещающе.

Заключение

Участие женщин в шахматах — это не просто вопрос равенства; это вопрос создания более разнообразного и богатого сообщества. Шахматы могут стать мощным инструментом для развития навыков критического мышления, стратегического планирования и эмоционального интеллекта. Поддержка женщин в этой игре не только обогащает саму игру, но и способствует созданию более справедливого общества.

Важно продолжать работать над устранением барьеров для женщин в шахматах и поддерживать их достижения на всех уровнях. Это позволит не только повысить уровень игры, но и вдохновить новое поколение талантливых шахматисток на достижение великих высот. Несмотря на прогресс, современное состояние женских шахмат все еще требует значительных усилий для достижения равенства и устранения существующих барьеров. Важно продолжать поддерживать инициативы, направленные на развитие женских шахмат, чтобы создать более инклюзивную и справедливую игровую среду.

Таким образом, будущее женских шахмат зависит от совместных усилий всех заинтересованных сторон: организаторов турниров, тренеров, спонсоров и самих шахматисток. Только вместе мы сможем создать мир шахмат, где каждая женщина сможет реализовать свой потенциал и внести свой вклад в развитие этой замечательной игры.

Список использованной литературы:

1. Хо, И. (2016). *Женщины в шахматах: историческая перспектива*. Шахматный журнал.

2. Гуревич, А. (2018). *Восход женщин-шахматисток: разрушение стереотипов*. Международный шахматный обзор.

3. ФИДЕ. (2020). *Женские шахматы: достижения и инициативы*. Официальный отчёт ФИДЕ.

4. Макдональд, М. (2019). *Шахматные королевы: Нерассказанная история женщин в шахматах*. Нью-Йорк: Шахматное издательство.

5. Каспаров, Г. (2017). *Как шахматы могут изменить мир: личное путешествие*. Лондон: HarperCollins.

6. Карпов, А. (2015). *Женщины в шахматах: новое поколение*. Москва: Российская шахматная федерация.

7. Полгар, Ю. (2011). *Шахматы: Полное руководство для женщин*. Нью-Йорк: Шахматная вселенная.
8. Эренбург, В. (2021). *Влияние медиа на участие женщин в шахматах*. Журнал спортивных медиа.
9. Дворкович, А. (2022). *Будущее женщин в шахматах: вызовы и возможности*. Материалы конференции ФИДЕ.
10. Гельфанд, Б. (2014). *Женские шахматы: от маргиналов к мейнстриму*. Шахматные исследования, квартальный журнал.
11. Хауска, М. (2020). *Роль спонсорства в развитии женских шахмат*. Журнал спортивного маркетинга.
12. Крамлинг, П. (2019). *Место женщины в шахматах: мой путь*. Лондон: Издательство "Женщина".
13. Комиссия ФИДЕ по женским вопросам. (2023). *Годовой отчёт о инициативах в области женских шахмат*. Публикации ФИДЕ.
14. Ручков, Д. (2021). *Разрушая барьеры: истории чемпионок среди женщин*. Международный журнал шахматных исследований.
15. Гапси, Н. (2022). *Шахматы как инструмент для расширения прав и возможностей девочек и женщин*. Журнал гендерных исследований в спорте.

BUGUNGI KUN TALABALARIDA KREATIV FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISHDA INNOVATSION-INTERFAOL METODLARNING AHAMIYATI

O‘zbekstan davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali assistenti
Ernazarova Raya Allanazarovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi
Allambergenova Laura Turganbay qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabasi
Bazarbaeva Biybinaz Sarsenbay qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kun talabalarida kreativ fikrlashni shakllantirishda innovatsion-interfaol metodlarning ahamiyati o‘rganilgan. Bunda asosiy e’tibor kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’lim oluvchilarda kreativ qobiliyatlarni rivojlanganligini aniqlash mezonlari va mexanizmlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Ta’lim tizimi, talaba, metod, kompetensiya, kommunikativ kompetensiya, o‘zaro hamkorlik, muloqot, integratsiya.

Kirish. Jahonda hozirgi global muammolarga yechim topish uchun mavjud insoniy resurslarni rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu boradagi ishlarning muhim yo‘nalishi oliy ta’lim tizimini rivojlantirishdir. Bugungi kunda dunyoda hamda mamlakatimizda ta’lim sifatini yaxshilash maqsadida judayam keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda, ta’lim va uning jamiyatda kechayotgan islohotlardagi o‘rni va ishtirokini ta’minlamay turib, taraqqiyotga yuz tutish mushkul. Shu ma’noda, yurtimizda xalqaro talablarga javob beradigan oliy ta’lim tizimini yaratish bo‘yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirilayotir. Jahondagi globallashuv va ta’limning integratsiyalashuvi jarayonlarida bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy-ijtimoiy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi dolzarb vazifalardan biri sifatida belgilanmoqda. O‘zbekistonda kadrlar tayyorlashning sifat darajasini oshirish, xalqaro standartlar asosida oliy malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, har bir oliy ta’lim muassasasini jahonning yetakchi ilmiy-ta’lim muassasalari bilan yaqin hamkorlik aloqalari o‘rnatishi, o‘quv jarayoniga xalqaro ta’lim standartlariga asoslangan ilg‘or pedagogik texnologiyalar, o‘quv dasturlari va o‘quv-uslubiy materiallarini keng joriy qilish, ta’lim oluvchilar, ilmiy-pedagog kadrlarni zamonaviy kasbiy bilimlari va kreativlik qobilyatlarini rivojlantirish, yoshlar auditoriyasi bilan ish olib borishda interfaol usullardan samarali foydalanish masalalari Harakatlar strategiyasining ustuvor yo‘nalishlariga muvofiq oliy ta’lim darajasini sifat jihatidan oshirish va tubdan takomillashtirishning asosiy vazifalari sifatida belgilandi.Bugungi kunda O’zbekiston Respublikasida professional ta’limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo’nalishlarini belgilash, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko’tarish, ilg’or ta’lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha

va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish maqsadida bir qator amaliy tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi PF 4947 “Harakatlar strategiyasi”ning ustuvor yo‘nalishlarida belgilab berilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprel PQ – 2909 – sonli “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida Oliy ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish, mamlakatni ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirishning ustuvor vazifalaridan kelib chiqib, kadrlar tayyorlash mazmunini tubdan qayta qurish, xalqaro standartlar darajasiga mos oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratishi maqsadida rivojlantirish chora – tadbirlari belgilash va amalga oshirish bugungi kundagi asosiy vazifalarimizdan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Demak, ta’lim jarayonida pedagogik xamkorlik asosiy elementlardan biri hisoblanib, talabalarni faollashtirishga, mustaqil fikrlashga imkon beradigan interaktiv ta’lim metodlarini o‘zlashtirish va o‘quv jarayoniga joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Eng avvalo, talabalar faolligini oshirishda “ta’lim beruvchi - ta’lim oluvchi” dialogidan voz kechishini va “ta’lim beruvchi -guruh - ta’lim oluvchi” ko‘rinishidagi uch tomonlama o‘zaro munosabatga o‘tishni nazarda tutadi. O‘quv guruhi, tarkibi bo‘yicha harakatchan kichik guruhlarga bo‘linadi va ularning har biri o‘zicha o‘quv materialini o‘zlashtiradi. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, shu tufayli biz bilan ta’lim oluvchilar o‘rtasida ancha mustahkam aloqa o‘rnatiladi, shaxsiy va bir vaqtning o‘zida ta’lim jamoaviy ruhiy holat kuchayadi. Ta’lim oluvchilarning hamkorlikdagi harakati shakllanadi, bu esa o‘quv- bilish jarayonini faollashtirishga, ularda empatiyani, kommunikativlikni shakllantirishga ko‘maklashadi: - vazifani hamkorlikda bajarish jarayonida ta’lim oluvchilarda, o‘rtoqlari tomonidan bildirilgan fikrlarni muhokama qilishga motivatsiya paydo bo‘ladi; - ta’lim oluvchilar bir-biriga savollar beradilar, shuning uchun ular savollarni aniq shakllantirishni bilishlari zarur, javoblarni argumentlashtirishni, tushunishga erishish uchun esa, ular bir-birlarini diqqat bilan eshitishlari kerak; - guruhlarda ishlash paytida, zarurati bo‘lganda ta’lim oluvchilar yordam berishlarini so‘raydilar va boshqalarga yordam berishni o‘rganadilar.

Ta`lim tarbiya tizimining umumiy maqsadi jamiyatimizga teng huquqli demokatik davlat talablariga javob bera oladigan mas`ulyatli barkamol jamiyat a`zolarini O‘quvchilarda intellektual kerativ ko‘nikmalar rivojlanishi ularning bilish faoliyatini faollashtiruvchi metodlar (muammoli o‘qitish, disput-darsi, ijodiy qo‘llash talab etiladigan masala va mashqlar, analiz, sintez, o‘quvchilar egallagan bilimlarni umumlashtirish va tizimlashtirish) orqali amalga oshiriladi. Shuni ta’kidlash lozimki, fanlararo aloqadorlikdan foydalanib bilimlarni mustahkam va ongli ravishda egallash, faqat muammoli o‘qitish sharoitida amalga oshirilish mumkin. O‘qituvchi tomonidan o‘quvchida mavjud nazariy bilim, haètiy va ishlab chiqarish tajribalaridan foydalanib notanish masalani yechish taqozo etiladigan muammoli vaziyat yaratilishi, ularning fikrlash faoliyati va faolligini keskin oshiradi.

Demak o‘qituvchi, shaxs va uning ijtimoiylashuv jarayonida muhim o‘rin tutuvchi, murakkab inson qiyofasiga ega bo‘lgan, kasbiy sifatlarni o‘zida mujassam etgan, shaxsdir.Ijtimoiy hayotning barcha sohalarida erishilgan yutuqlaning zamirida o‘tiuvchi va uning mehnati yotadi. O‘qituvchining ta`lim jarayoniga pedagogik, psixologik yondashuvi, bilimlarni puhta darajada o‘zlashtirganligi, muloqot jarayonida o‘zini tuta bilish qobilyati va turli vaziyatlardan chiqa olish qobilyatiga ega bo‘lishi kerak.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, har tomonlama yetuk intellektual rivojlangan, ijtimoiy sifatlar bilan tarbiyalangan, milliy va ma`naviy qadriyatlarga sadoqatli, yangicha fikrlaydigan, o‘z shaxsiy va fuqarolik pozitsiyasiga ega, milliy mafkuraning barcha sifatlarini o‘zida mujassamlashtirgan barkamol shaxsni tarbiyalash dolzarb vazifalardan biridir. Yuqorida keltirib o’tilgan ko’nikmalarning barchasi o’quvchilarni, ya’ni bo’lajak kichik mutaxassislarni kelajakda o’z faoliyatlarini tashkil qilishlari, mustaqil ravishda ish boshqarishlari, ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirishlari, jamoada o’z o’rnilariga ega bo’lishlarida poydevor bo’lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References)

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli Farmoni asosida “O‘zbekiston Respublikasi Oliy Ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni https://lex.uz/

2. Mirziyoyev Sh.M. 2017 yil 27 iyuldagi “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3151-sonli qarori.

3. Afanaseva I.V. Voprosi integratsii nauki i obrazovaniy. Ta’lim texnologiyalari. – № 4. Toshkent, 2007. – S. 24-25.

4. Yensh E.R. Zur Eidetik und Integration Typologie, 1941. Filosofskiy ensklopedicheskiy slovar red.-sost. YE.F. Gubskiy i dr, 2003. – S.128.

5. Ochilov M. “O‘qitish usuli-pedagogik texnologiyaning asosiy komponenti” // “Xalq ta’limi” 1999-y, 6-son 32-35 betlar

6. Imomnazarov M, Eshmuhammedova M, “Milliy manaviyatimiz asoslari: (Oliy o‘quv yurtlari uchun ma’ruza matnlari)”// Tahrir hay’ati: H.S.Karomatov, N.Ibrohimov va b.; - T.: «Toshkent islom universiteti», 2001. -432 bet.

JISMONIY MASHG‘ULOTLARNING YURAK VA QON TOMIR TIZIMINING ME’YORIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

K.Baylepesov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Sport o‘yinlari” kafedrasi assistent o‘qituvchisi
Xalmuratov Dosmurad Baxbergenovich
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nokis filili 1 kurs talabasi

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy mashg‘ulotlarning yurak va qon tomir tizimining me’yoriy faoliyatidagi ahamiyati, uning fiziologik asoslari yoritib berilgan. Shuningdek, o‘smir yoshlar salomatligini valeologik jihatdan baholash uchun olib borilayotgan tadqiqotlarning aynan yurak-qon tomir tizimi faoliyatini baholash bo‘yicha o‘tkazilgan tajriba usullari va olingan natijalar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, jismoniy mashq, yurak va qon tomirlar tizimi, o‘smir yosh, valeologik tahlil, sog‘lom turmush tarzi, sport.*

Аннотация: *В статье освещается значение физической активности в нормальной деятельности сердца и сосудистой системы, ее физиологические основы. Также приводятся экспериментальные методы и полученные результаты проводимых исследований по оценке именно деятельности сердечно-сосудистой системы для валеологической оценки здоровья подростков.*

Ключевые слова: *физическая культура, физические упражнения, сердечно-сосудистая система, подростковый возраст, валеологический анализ, здоровый образ жизни, спорт.*

Annotation: *the article highlights the importance of physical training in the normative activity of the heart and vascular system, its physiological basis. Also presented are the experimental methods and the results obtained to assess the functioning of the cardiovascular system precisely from the studies carried out to valeologically assess the health of adolescent youth.*

Keywords: *Physical Culture, exercise, heart and vascular system, adolescent age, valeological analysis, healthy lifestyle, sports.*

Hozirgi kunda dunyo mamlakatlari orasida yuzaga kelayotgan muammolardan biri kishilar salomatligida yuzaga kelayotgan bir qator salbiy o‘zgarishlar va ularning oqibati tufayli yuzaga kelayotgan kasalliklarni oldini olish va davolashdir. Ma’lumki, sog‘lom turmush tarzini tashkil qilishda, organizmni chiniqtirishda jismoniy mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullanish ijobiy ahamiyatga ega. Ta’kidlash joizki, Prezidentimiz tomonidan yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning negizida xalqimizning farovon va sog‘lom hayot kechirishlarini ta’minlash ko‘zda tutilgan. Jumladan, pedagog va olimlar tomonidan Davlatimiz rahnamoligi ostida jismoniy tarbiya tizimi va sportni rivojlantirish, salomatlik va jismoniy tayyorgarlikni yanada yaxshilash borasida doimiy ravishda izlanishlar va samarali ishlar olib borilmoqda.

Hozirga kelib, yoshlar orasida sport turlarining ommalashib borayotganligi ijobiy ahamiyatga ega. Xususan, inson organizmining jismoniy mehnat qilish qobiliyati ichki a’zolar va ayniqsa yurak va qon tomir tizimining funksional holatiga bog‘liqdir. To‘g‘ri tashkil qilingan jismoniy mashqlar organizmning spetsifik va nospetsifik chidamliligini hamda uning funksional imkoniyatlarini oshirishga va ularni to‘laroq namoyon etishga, yosh o‘tishi bilan bog‘liq morfo funksional o‘zgarishlar yuzaga kelishini kechiktirishga va shu orqali salomatlikni yaxshilash va uni saqlab qolishga xizmat qiladi. Kishilarnig jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishi jamiyatimizda nafaqat katta ijtimoiy, balki gigiyenik sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Muntazam ravishda amalga oshirib boriladigan jismoniy

faollik organizmda parasimpatik tizim tonusini yaxshilaydi. Bunga bog‘liq holda tinch holatda gemodinamika darajasi pasayadi, miokardning oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, yuklamalarda to‘laroq mobilizatsiyalanish va tiklanish ta’minlanadi. Shunga ko‘ra, muntazam jismoniy faollik yurak va qon tomir tizimi kasalliklarini oldini olish va shunday kasalliklar yuzaga kelganda ularni kompensatsiyalash uchun muhim shart bo‘lib hizmat qiladi. Jismoniy faoliyat elektrolitlar va boshqa moddalar almashinuvini meyorlashtirib, yurak muskulini to‘satdan yuzaga keladigan stresslarning nojo‘ya ta’siridan himoya qiladi va unda koronarogen bo‘lmagan metabolik nekroz rivojlanish ehtimolini kamaytiradi.

Insonning hayot tarzi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan bir qator omillar uning yurak va qon tomir tizimi holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Bu omillar ichida jismoniy faollik darajasi ko‘p vaqtlar ichida olimlar e’tiborini tortib kelgan. Bu borada qator ilmiy tekshirishlar o‘tkazilgan bo‘lib, aholi orasida yurak va qon tomir kasalliklari tarqalganligining jismoniy faollik darajasi bilan bog‘liqligi hamda jismoniy faol odamlarda bu kasalliklar yengilroq o‘tib, o‘lim va nogironlik foizi ancha past bo‘ishi aniqlangan. Masalan, statistik malumotlarga ko‘ra jismoniy mehnat bilan shug‘ullanadigan kishilar orasida ishemik kasalligining tarqalganligi 7,02% tashkil qilsa, kam harakatli ish bilan shug‘ullanadiganlarda bu ko‘rsatkich 10,07% ga yetadi. Jismoniy yuklamalar organizm uchun rag‘batlantiruvchi ta’sirlarning muhim va eng katta manbasi bo‘lib hizmat qilib, moddalar almashinuvi va boshqa muhim funksional tizimlar meyoriy rivojlanishi va faoliyat ko‘rsatishi uchun katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarning a’zo va tizimlarga rag‘batlantiruvchi ta’siri organizmning involyutsiyasi va vaqtdan oldin qarishga qarshi kurashish, yosh organizm yaxshi o‘sib aqliy va jismoniy rivojlanishi meyorda bo‘lishi, uzoq umr ko‘rish va umuman inson sog‘ligini saqlash uchun samarali foydalanilishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullanish teskari rivojlanish jarayonlari avj olishini oldini olish, kompensator jarayonlarni rag‘batlantirish (so‘nayotgan funksiyalarni tiklash) va shu yo‘l bilan organizmning morfo-funksional holatini yaxshilashga olib keladi.

Yosh bilan bog‘liq moddalar almashinuvidagi o‘zgarishlardan biri bu organizmdagi kalsiyning qayta taqsimlanishi bo‘lib, bunda sklerotik jarayonlar yuzaga keladi va natijada bug‘imlarning funksional imkoniyatlari va ularning qon bilan ta’minlanishida salbiy o‘zgarishlar tobora ko‘proq o‘rin oladi.

Tadqiqotlarimizda o‘smir yoshlarning jismoniy ish faolligini baholash orqali ularning yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati qay darajada ekanligini adabiyotlarda keltirilgan usullar bilan o‘rganildi. Xususan, Garvard step-test (Гарвардский степ-тест) usuli yordamida tekshiriluvchilarda o‘tkazilgan tajriba natijalariga ko‘ra, o‘g‘il bolalarning 33,3 %ida yurak qon-tomir tizimi va nafas olish tizimining faoliyati yuqori, 55,5 % o‘rtacha, 11,2 %ida past, qiz bolalarning esa 46,1 % ida o‘rtacha, 53,9 % ida past ekanligi aniqlandi.

14 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarda olingan Garvard step-test natijalari.

Tekshiriluvchilar	Min-max	y	M±m
O‘g‘il bolalar	68-104	10,9	82±2,64
Qiz bolalar	72-104	11,0	87,5±2,19

Aytib o‘tish kerakki, turli sport bilan (karate, qo‘l jangi, valeybol, kurash, badiiy gimnastika, stol tennisi) shug‘ullanadigan respondentlarda olingan natijaga ko‘ra ularning yurak qon-tomir 535 tizimi va nafas olish tizimining faoliyati jismoniy mashg‘ulotlar bilan muntazam shug‘ullanmaydigan bolalarga nisbatan yaxshi ekanligi aniqlandi.

Xulosa o‘rnida aytib o‘tish kerakki, jismoniy faol hayot tarziga o‘tishda yurak va qon tomr tizimi va almashinuv jarayonlarida ijobiy siljishlar kuzatiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanmaydigan kishilarda 30 yoshdan keyin katta yuklamalarga bardosh berish imkoniyatlari keskin kamayib ketadi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanuvchilarda esa bunday imkoniyatlar 45 yoshgacha va hatto undan keyin ham saqlanib qoladi. Ba’zi hollarda 50-60 yoshli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanadigan erkak kishilarda ulradan 20-30 yosh kichik shug‘llanmaydigan kishilardagi ko‘rsatkichlar qayd etlagn. Shunga ko‘ra kun tartibida jismoniy yuklamalarning muntazam o‘rin olishi odam rganizmining faqatgina bardoshliligini belgilab qolmasdan, balki yurak va qon tomir tizimining qator kasalliklari va almashinuv jarayonlaridagi nuqsonlar rivojlanishini oldini oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. - М.: Медицина, 1975. - 279 с.

2. Рыжиков Г.В., Величкина С.В., Пеливанов В.А. Динамика изменения ЧСС у студентов и экзаменаторов во время экзаменов. Физиология человека. Том 3, № 5, 1977. стр. 891.

3. Азимов И.Г., Ҳамроқулов А.К. Собитов Ш.С. умумий ва спорт физиологиядан амалий машғулотлар.-Т., “Ўқитувчи”, 1992.

4. Борисова Т. С., Лабодаева. Ж. П. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков Минск БГМУ, 2017. 49 с

5. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов. Вып. VI / Под ред. Баранова А.А., Кучмы В.Р. — М.: ПедиатрЪ; 2013. — 192 с. [Fizicheskoe razvitie detei i podrostkov Rossiiskoi Federatsii. Sbornik materialov. 4th ed.Ed by Baranov A.A., Kuchma V.R. Moscow: Pediatr; 2013. 192 p. (In Russ).]

BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISH BO‘YICHA O‘QUV JARAYONINI INDIVIDUALLASHTIRISH

Dauletov Baxadir Utebayovich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qtuvchisi

To‘rebaev Niyetbay

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

Annotatsiya: Maqola baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish muammolariga bag‘ishlangan. Sportchilarni tayyorlashning turli davrlari va davrlarida mashg‘ulotlarni rejalashtirishning asosiy qoidalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar:baydarka va kanoeda eshkak eshish, individuallashtirish, sportchilarni tayyorlash.

Annotation: The article is devoted to the problems of individualization of the training process of rowers on kayaks and canoes. The main provisions are considered when planning training sessions in different periods and cycles of athletes' training.

Keywords: kayaking and canoeing, individualization, training of athletes.

Аннотация: Статья посвящена проблемам индивидуализации тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ. Основные положения учитываются при планировании тренировочных занятий в разные периоды и циклы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, индивидуализация, подготовка спортсменов.

Eshkak eshish bo‘yicha sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish baydarka va kanoeda eshkak eshish morfofunktsionaldir, psixologik va boshqa ko‘plab xususiyatlar muayyan sportchiga va faqat individual o‘qitish vositalari va usullarini, hajmlarini va o‘quv yukining intensivligi, yutuqni ta'minlashi mumkin sportchi tomonidan rejalashtirilgan natija. Hozirgi vaqtda intilish sportchilarni tayyorlashni individuallashtirish modellarni ishlab chiqish bilan bog‘liq bir yillik va ko‘p yillik o‘quv tsikllarida tayyorgarlikni qurish [3-4]. Modellarni yaratish jarayoni tajribani birlashtirishni o‘z ichiga oladi treningni qurish, mashg‘ulotlar hajmi va intensivligi va turli sportchilarda yillik tsikldagi raqobatbardosh yuklar malaka [4-5]. O‘quv jarayonini boshqarishda yuqori malakali eshkak eshiuvchilar juda muhim va dolzarbdir trening ta'sirining mazmuni va ularning etarliligi muammosi yillik o‘quv tsiklidagi tarkibiy tashkilot.Bu bilan bog‘liq, sport fani hali o‘rtasida aniq bog‘liqlikni aniqlamaganligi bajarilgan o‘quv yoki va moslashish darajasi sportchining tanasida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar. [1-5].

Natijalar va ularni muhokama qilish. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va o‘tkazilgan dastlabki tadqiqotlar quyidagilarni aniqlashga imkon berdi malakali mutaxassislarni tayyorlashni individuallashtirish yo‘nalishlari baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha sportchilar:

1. - raqobat tuzilishi va darajasini modellashtirish maxsus tayyorgarlik;

2. - o‘quv va raqobatbardosh tarkibning etarliligi morfofunktsional, yosh va jinsiy xususiyatlar bo‘yicha yuklarda sportchilar;

3. - o‘quv, raqobatbardosh va xatolarni tuzatish individuallarga muvofiq o‘quv ta'siri eshkak eshuvchilarning xususiyatlari.

Tayyorgarlikni individuallashtirishning ushbu ustuvor yo‘nalishlari sportchilar amalda e'lon qilinganlarni amalga oshirishni nazarda tutadilar sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasida

tsiklik va to‘lqinlilik, mashg‘ulotning sog‘lomlashtirish yo‘nalishi jarayon.Quyidagi asosiy qoidalar aniqlandi mezotsikllarda o‘quv yuklarini tashkil qilishda rioya qiling sportchilarning mashg‘ulotlari.

Qaror qabul qilish ketma-ketligi o‘rnatildi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni individuallashtirish tizim bo‘lgan baydarka va kanoeda eshkak eshish asosan tashkilotni belgilaydigan mantiqiy shartlar muayyan eshkak eshuvchini tayyorlashning haqiqiy jarayoni.Asoslangan yuqoridagi yo‘nalishlar va qabul qilish ketma-ketligi tayyorgarlikni individuallashtirishda echimlar modellari ishlab chiqilgan bir qator pedagogik testlarda tasdiqlangan o‘quv tashkilotlari ixtisoslashgan malakali sportchilarda tajribalar o‘tkazish turli raqobatbardosh masofalarda eshkak eshishda. Ishlab chiqishda modellar ushbu bosqichda sport bilan shug‘ullanish faktini hisobga oldi barcha eshkak eshishchilar mahoratlarini yagona reja bo‘yicha emas, balki ularni hisobga olgan holda mashq qilishgan individual xususiyatlar. [4-6]

Biroq, ushbu modellarni yaratish eng ko‘p belgilaydigan umumiy printsiplarga asoslanishi kerak treningni qurishning oqilona shakllari.Ushbu modellarning samaradorligi sportchilarning sport mahoratini oshirish, ularni takomillashtirish farovonlik va psixologik barqarorlik. Buning uchun har biri malakali eshkak eshuvchilar ishtirok etgan pedagogik tajriba, turli raqobat masofalariga ixtisoslashgan, ikki bosqichda o‘tkazildi. Birinchisida, yil davomida (sentyabrdan avgustgacha), bilan mushaklarning asosiy namoyon bo‘lishini baholash metodologiyasidan foydalanish va raqobatbardosh testlar miqdor o‘rtasidagi munosabatni aniqladi belgilangan o‘quv yuki va funktsional holati sportchi. Bajarilgan o‘quv yuki ro‘yxatdan o‘tkazildi eshkak eshishning ma'lum bir shaklida ishlatiladigan asosiy vositalar guruhlari va uning sportchining tanasiga individual ta'siri. Sinovlar ikki marta, alohida bosqichlarda esa oyiga uch marta o‘tkazildi, tayyorgarlik jarayoniga aralashmasdan.Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, holat o‘rtasidagi munosabatlar shakli alohida eshkak eshish va mashg‘ulot yuki noaniq va juda murakkab. Ayni paytda, quyidagilarga qaratilgan qarorlar qabul qilish erishish uchun mashg‘ulotni tashkil qilishning eng yaxshi variantini tanlash alohida eshkak eshuvchining maxsus ish qobiliyatining ma'lum bir darajasi, uning morfofunktsional dinamikasi xususiyatlarini bilishni talab qiladi davlatlar.[8-9]

Aynan ikkinchisi Markaziy vazifasini bajaradi individualizatsiya kontseptsiyasining kontseptual va mazmunli aloqasi tayyorlash, shuningdek mazmuni, hajmini belgilovchi asosiy omil va tarkibiy tuzilmalarda o‘quv ta'sirini taqsimlash bir yillik tsikl va muammoni ilmiy hal qilishning kalitidir treningni individuallashtirish, shuningdek uning borishini boshqarish[5-4].Eksperimentning birinchi bosqichi oxirida murabbiy bilan birgalikda olingan natijalar tahlil qilindi va ularga asosida, shuningdek musobaqalar taqvimi va tayyorgarlik vazifalari asosida keyingi yil, istiqbolli individual model ishlab chiqildi sportchining holati dinamikasi va mashq qilish uchun ta'sir qilish tizimi uni amalga oshirish. Shu bilan birga, tayyorgarlik oldindan hisoblash bilan rejalashtirilgan edi umuman olganda, juda aniq (va oldindan taxmin qilingan) yo‘nalishda u yoki bu maxsus tayyorgarlik darajasining individual dinamikasi boshqa sportchiga erishish uchun tashkil etilgan tegishli ko‘rsatkichlarning kerakli darajasi eng ko‘p vaqtga to‘g‘ri keladi kelgusi mavsumda mas'uliyatli musobaqalar.[1-8]

Pedagogikaning ikkinchi (shakllantiruvchi) bosqichining maqsadi eksperiment sportchilar tanasining kuchini oshirish edi ixtisoslashgan vosita rejimida, bu integral turli musobaqalarda natijalarning o‘sishini ta'minladi masofalar. Shu bilan birga, o‘quv jarayonining strategik yo‘nalishi motor salohiyatini ustuvor oshirishni nazarda tutgan sportchilar va undan samarali foydalanish qobiliyatini takomillashtirish raqobat masofalari 200m, 500m va 1000m. asosiy eshkak eshuvchilarni tayyorlashni individuallashtirishning uslubiy yo‘nalishi pedagogik eksperimentning ikkinchi bosqichida u tashkilotdan iborat edi muayyan quvvatni imtiyozli ravishda oshirish bo‘yicha ishlar eshkak eshish. Bundan tashqari, uni individual ravishda aniqlash kerak morfofunktsional xususiyatlar va hozirgi holatga mos keladi organizm.[3-5]

Monolit va tarkibiy jihatdan tayyorgarlik bosqichini tashkil etish- o‘quv jarayonining ajralmas qismi, asosiy qismi sifatida sportchilarni maxsus yangi bosqichga ko‘tarishning maqsadli vazifasi

ishlash qobiliyati. Treningni qurishning ushbu shakli afzaldir yuqori malakali eshkak eshuvchilar uchun. Buning sababi yuqori sportchilarning maxsus tayyorgarligi darajasi rivojlanishni talab qiladi kuchli va chuqur konsentratsiyalangan o‘quv ta'sirlari [2-6] Bosqichlarning maqsadli vazifalari holatni o‘zgartirishni nazarda tutgan kerakli yo‘nalishda va kerakli miqdorda eshkak eshuvchilar. Oxirgi muayyan o‘quv dasturi orqali erishildi, uning samaradorligining asosiy mezonlari: hajmi, o‘quv jarayonining intensivligi, mazmuni va tashkil etilishi. [4-7]

Buning uchun moslashish mexanizmlari faollashtirildi jarayon, uning morfofunktsional ixtisoslashuvga yo‘naltirilganligi maqsadli uchun zarur bo‘lgan yo‘nalishda organizm muayyan vosita

rejimidagi faoliyat.Shu bilan birga, turli xil o‘quv va raqobatbardosh yuklar sportchining tanasiga ta'sirining kuchi va o‘ziga xosligi bog‘liq juda aniq ketma-ketlik va mantiqiy uzluksizlik. Birinchisi tanani chuqur funktsional qayta qurishni ta'minlaydi, ikkinchisi ushbu fiziologik jarayonlarning kuchayishiga yordam beradi, bu ma'lum bir darajani oshirish uchun asosdir. Shunday qilib, o‘quv dasturini individuallashtirish quyidagilarni nazarda tutgan: bilan tayyorlashning asosiy uslubiy kontseptsiyasini amalga oshirish zarurati eshkak eshuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda.[4-9]

Xulosalar:

1. Individualizatsiya modelini amaliy amalga oshirish pedagogik eksperimentdagi o‘quv jarayoni quyidagilarga imkon berdi treningning yillik umumiy hajmini sezilarli darajada kamaytiring turli yo‘nalishdagi yuklar.

2. Trenerlarning ishlab chiqilgan tarkibi va taqsimoti ta'sir qilish joriy va bosqichni soddalashtirish va engillashtirishga imkon berdi boshqaruv. Shunday qilib, joriy nazorat bilan aniqlash va xususiyatlarni keyingi tuzatish (agar kerak bo‘lsa) ,

hozirgi vaqtda dominant yukga reaktsiyani aks ettiradi.

3. Sportchilarni bosqichma-bosqich sinovdan o‘tkazish yanada organikdir

tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichi yakuniga mos keladi uning doimiy holatini baholash mumkin maxsus eshkak eshuvchi.

Adabiyotlar

1. Авсиевич, В. Н. Модель системы управления учебнотренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учёта биологического возраста спортсменов / В. Н. Авсиевич // Актуальные задачи педагогики : материалы VII междунар. науч. конф., Чита, 15-16 апреля 2016 г. — Чита : Молодой учёный, 2016.

2. Бутова, О. А. Адаптация к физическим нагрузкам : аэробный метаболизм мышечной ткани / О. А. Бутова, С. В. Масалов // Вестник Нижегородского ун-та им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2011.

3. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск : Харвест, 2001

4. Верхошанский, Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998.

5. Врублевский, Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис д-ра пед. наук : 13. 00. 04 / Е. П. Врублевский. – Волгоград. – 2008

6. Губа, В. П. Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В. П. Губа // LAPLAMBEDT; AcademicPublishing, 2012

7. Matnazarov X.Yu. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. Darslik -

"O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI" Toshkent.: 2020 y

8. Korbut V.M., Matnazarov X.Yu., Ikramov B.F. Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati O»quv qo»llanma, T:. Ilmiy texnika axboroti 3press nashriyoti 2018

9. Korbut V.M., Israilova R.G. Sport pedagogik mahoratini oshirish (eshkak eshish) Oquv qollanma, Toshkent 2017 yil

OG‘IR ATLETIKA SPORTIGA TAVSIF VA UNING TARIXI

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi.

ÓzDJTSU Nukus filialı “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrası stajyor oqituvchisi .

E-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com

Annotatsiya: Og‘ir atletikaga ta’rif Og‘ir atletika shunday sport turiki, bunda sportchilar klassik ikki kurash - dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish bo‘yicha musobaqalashadilar. Bunday musobaqa dasturi Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq o‘tkaziladi.Bu tezisda Og‘ir atletika sportiga tavsif va uning kelib chiqishi haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika , federatsiya, kuch, musobaqa, vazn toifalari, dast ko‘tarish , siltab ko‘tarish ,

Og‘ir atletikaga ta’rif Og‘ir atletika shunday sport turiki, bunda sportchilar klassik ikki kurash - dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish bo‘yicha musobaqalashadilar. Bunday musobaqa dasturi Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972-yildan beri joriy qilingan. Bu davrgacha esa, ya’ni 1925 - 1972-yillar oralig‘ida og‘ir atletikachilar uch kurash - shtangani siqib ko‘tarish, dast ko‘tarish va siltab

ko‘tarish mashqlari bo‘yicha bellashganlar. 1925-yilgacha besh kurash musobaqalari ikkala qol bilan shtangani siqib ko‘tarish, bir va ikki qo‘1 bilan dast ko‘tarish hamda siltab kotarish bo‘yicha o‘tkazib kelingan. Ogir atletika sport turining rivojlanish bosqichlarida vazn toifalari ham o‘zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro ogir atletika qoidalari bo‘yicha o‘smir yoshlar, kattalar va faxriylar o‘rtasida musobaqalar quyidagi vazn toifalarida o‘tkaziladi: erkaklar orasida 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94
kg, 105 kg, 105 kilogrammdan yuqori, ayollar oitasida esa - 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg va 75 kilogrammdan yuqori. Og‘ir toshlami ko‘tarish musobaqalari XIX asrning 60-yillarida AQSHda, Yevropada esa 70-yillarning boshlarida o‘tkazila boshlangan. Shu yillarda birinchi bo‘lib fransiyalik Ipolit Tria 1840-yil Bryusselda va 1849-yil Parijda og‘ir atletika maktablarini ochadi. 1896-yildan boshlab og‘ir atletika sport turi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi. Birinchi Yevropa chempionati 1896-yilda Rotterdam shahrida, birinchi jahon chempionati 1898-yilda Vena shahrida o‘tkazildi. 1905-yilda Butunjahon og‘ir atletika Federatsiyasi tashkil etilib, xalqaro musobaqalar qoidalari tasdiqlandi.
XX asming birinchi choragida Fransiya, Germaniya, Avstriya, ltaliya, AQSH davlatlari og‘ir atletikachilari eng kuchli sportchilar hisoblanishar edi. Og‘ir atletika sport turining rivojlanish tarixi to‘g‘risida keyingi bobda batafsil ma'lumot beriladi. Og‘ir atletikaning o‘ziga xos xususiyati - sportchilami vazn toifalari bo‘yicha ajratishdir. Bu og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarga gavda vaznini hisobga olgan holda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyat yaratadi. Og‘ir atletikaning yana bir ijobiy qirralaridan biri - sportchiga ham alohida klassik mashqda, ham ikkikurash natijalariga ko‘ra o‘zini namoyon qilish imkonini berishidir. Og‘irliklar bilan mashq qilish inson mushaklarining barcha guruhlarini rivojlantirishga yordarn beradi. Biroq boshqa kuchga ixtisoslashgan sport turlaridan farqli ravishda og‘ir atletikada tezkor - portlovchan kuchni namoyon qilish zarur bo‘ladi. Dernak, bu sport turida sportchi oddiy mushak kuchini emas, balki eng kam vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilishga imkon beradigan kuch sifatlarini rivojlantirishi lozim. Shuning uchun ham tezkorlik-kuch sifatlari talab etiladigan sport turlarida shtangani siltab ko‘tarish va dast ko‘tarishda bu mashqlami yuksak texnika bilan bajarish taqozo etiladi. Aks holda, hatto eng kuchli sportchi ham o‘zi uchun maksimal bo‘lgan og‘irlikni коЧara olmasligi mumkin. Og‘ir atletikani tezkorlikni, harakatni ich-ichidan his qilish talab etiladigan sport turlariga kiritish mumkin. Biroq sportchi irodaviy sifatlarga, qat'iylik va jasurlikka ega bo‘lmasa, ko‘zlangan maqsadga erishib bo‘lmaydi. Og‘ir atletika sport turida yuqori natijalarga erishish uchun har bir sportchi mashg‘ulotlarga individual yondashishi (sportdagi ilk qadamlardanoq) zarur. Bu mashqlami bajarish texnikasiga, yuklamalami rejalashtirishga, u yoki bu harakat sifatlarini rivojlantirishga, maxsus-yordamchi mashqlarni tanlashga, musobaqalarda ishtirok etishga taalluqli. Shu narsa aniqlanganki, yuqori malakali sportchilar faqat ularga xos bo‘lgan harakat, irodaviy va texnik qobiliyatlarini namoyon qiiadilar. Dast va siltab ko‘tarish mashqlarida shtangani mutlaqo bir xil usulda ko‘taradigan biron-bir sportchi yo‘q Har bir sportchi barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘zining shaxsiy xususiyatlarini namoyon qiladi. Bu, o‘znavbatida, ularga yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Mana shunday individuallikni har bir kishidan uning sportdagi birinchi qadamlaridanoq izlab topish zarur Og‘ir atletika bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanish sportchining tashqi qiyofasi va xulq-atvoriga malum ta’sir ko‘rsatadi. Og‘ir atletikachi mashg‘ulotlarda tonnalab yuk ko‘taradi, metall bilan kurashishda belgilangan maqsadga erishish uchun har doim shay turishi lozim bo‘ladi. Mashg‘ulotlardagi qiyinchiliklarni yengib o‘tish sportchining o‘z kuchiga bolgan ishonchida, o‘z qadrini bilishida hamda insonlarga mehrli bo‘lishida namoyon bo‘ladi. Qisqa vaqt ichida kuchni namoyon qilish zarur bolgan paytlarda o‘z harakatlarini boshqara olish zarurati og‘ir atletikachiga sport yakkakurashi sharoitlarida aqliy teranlikni saqlab qolishni o‘rganishga yordam beradi. Chunki mashqni bajarishga ajratilgan bir necha soniyalar davomida ko‘p yillik mashg‘ulotlar samarasi namoyon boladi. Og‘ir atletika ham shunday murakkab sport turi hisoblanadiki, unda turmush tarzidagi har qanday buzilish, mashg‘ulotIami o‘tkazib yuborish darhol o‘z ta'sirini ko‘rsatadi, natijalar pasayib ketadi, ish qobiliyati va kayfiyat yomonlashadi. Shu sababli ogirliklar bilan mashq qilish muntazam ishlashga o‘rgatadi, ovqatlanish gigiyenasiga qat’iy rioya qilishga undaydi. Yuqorida ta’kidlanganidek, og‘ir atletika bo‘yicha musobaqalar dast ko‘tarish va siltab kotarishda otkaziladi.

References:

1. Mirziyoyev Sh. M.. Nızam ústinligi hám insan maplerin támiyinlew jurt rawajlanıwı hám xalıq párawanlıǵınıń girewi .: Ózbekstan, 2016 j.

2. Mirziyoyev 2. Sh. M. «Jańa Ózbekstan Strategiyasi» Tashkent-2021 j.

3. Solamov R. S. Oqıw qóllanba. Sport shınıǵıwınıń teoriyalıq tiykarları. Tashkent 2005 jıl. 182 b.

4. AbdullayevA. A., Xonkeldiyev Sh. Sh. Sabaqlıq. Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikasi. Tashkent 2005 jıl. 273 b.
5. Matkarimov R. M. Tyajelaya atletika Uchebnik. (Izd. UzGosIFK) Tashkent-2005 god
6. A.N. Vorobev /Tyajelaya atletika. M., FiS, 1988.
7. Yejegodnik. Tyajelaya atletika. M.. FiS, 1984.

OG‘IR ATLETIKACHILAR MASHG‘ULOTINING USLUBIY XUSUSIYATLARI

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi.
ÓzDJTSU Nukus filialı “Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrası stajyor oqituvchisi .
E-mail: jannaberdimuratova7.@gmail.com
Ermatova.D.
ÓzDJTSU Nukus filialı 1-kurs studenti

Annotatsiya: Og‘ir atletikachilar mashg‘ulotining uslubiy xususiyatlari Sport mashg‘ulotlari jarayoni bir qator tamoyillarni o‘z ichiga oladi, ular kompleks holda sportchini yuqori natijalarga erishishga samarali tayyorlashni taminlaydi. Ularning eng asosiylari: tarbiyalash, o‘qitish va harakat hamda funksional imkoniyatlami takomillashtirish.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, umumiy kuch, kúsh, operativ kúch, shidamlılık, egiluvchanlik, dast ko‘tarish , siltab ko‘tarish ,háptalik cikl.

Og‘ir atletikachilar mashg‘ulotining uslubiy xususiyatlari Sport mashg‘ulotlari jarayoni bir qator tamoyillarni o‘z ichiga oladi, ular kompleks holda sportchini yuqori natijalarga erishishga samarali tayyorlashni tahninlaydi. Ulaming eng asosiylari: tarbiyalash, o‘qitish va harakat hamda funksional imkoniyatlami takomillashtirish. Ushbu boiim da biz ko‘proq og‘ir atletika mashqlarini bajarishda sportchini harakatlarga o‘rgatish muammolariga e'tibor qaratamiz. Ma'lumki, og‘ir atletika mashqlari (jumladan, dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish) murakkab koordinatsiyali mashqlar qatoriga kiradi, ularni bajarish paytida sportchidan, kuchdan tashqari, koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlami namoyon qilish taqozo etiladi. Klassik mashqlarni bajarish texnikasiga 0 ‘rgatish bosqichida sportchilar oldiga yuqori natijalarga erishish vazifasidan ko‘ra ko‘proq butun musobaqa mashqining amaliyotlarini alohida va yaxlit holda to‘g‘ri o‘zlashtirish vazifasi qo‘yiladi. Aytib o‘tganimizdek, og‘ir atletika mashqlari - dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish texnikasi yetarlicha murakkab. Shuning uchun uni qismlarga bo‘iib o‘rganish va takomillashtirish tavsiya qilinadi. Sport texnikasiga o‘rgatish jarayonida esa quyidagi davrlarni ajratish lozim: 1. Qo‘zg‘alish jarayoni irradiatsiyasi. Bu davrda asosiy harakatlami ulaming boshlang‘ich shaklida oddiy koordinatsion kuchianishlarni namoyon qilishda asosiy o‘zlashtirish sodir bo‘ladi. 2. Tormozlanish jarayonlarining rivojlanishi evaziga qo‘zg‘alish jarayonlarining to‘planishi. Bu davrda sportchi harakatlariga tuzatish kiritish, ularni aniqlash hamda tabaqalashtirish sodir bo‘ladi. 3. Harakatlar namoyon bo‘lishining barqarorlashuvi va avtomatlashuvi. Bu o‘rgatish fazasida ularning mustahkamlanishi va o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sodir bo‘ladi: texnik harakatlar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ma’lum bir darajada barqarorlashadi. Sport texnikasini egallash avval mavjud bo‘lgan hayot davomida hosil qilingan harakat tajribasiga tayanadi. MaMumki, inson tizimi qanchalik nozilcroq, aniqroq va har tomonlama chiniqqan bo‘lsa, yangi harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirishga bo‘lgan qobiliyat shuncha yuqori bo‘ladi. Shunday qilib, harakat tajribasi harakatlarni shakllantirish uchun hal qiluvchi asos hisoblanadi. Shunday qonun mavjudki, tuzilishiga ko‘ra o‘rganilayotgan mashqqa o‘xshashi bo‘lgan maxsus - yordamchi (tayyorgarlik) mashqlarni sportchi qancha ко‘p o‘zlashtirsa, sport texnikasini muvaffaqiyatli egallash va takomillashtirish uchun shuncha ko‘p shartsharoitlar yaratiladi. Yuqoridagilarni umumlashtirib, quyidagi uslubiy tavsiyalarni berish mumkin: Birinchidan, darhol harakat vazifalarini hal etishning eng oqilona usuli bo‘lgan harakat texnikasiga o‘rgatishni boshlash lozim. Bu kelgusida murabbiy va sportchini texnikani qayta o‘rganishda (qa55 chonki sport mahorati bosqichida klassik mashqlardagi natijalar bajarishdagi texnik xatolar sababli o‘smay qolgan paytda) vaqt hamda kuch sarflanishidan xalos etadi. Ikkinchidan, sportchilar bilan nazariy mashg‘ulotlar olib borish va ularda mashg‘ulotIarga ongli munosabatda boMishni hamda og‘ir atletika mashqlarini bajarish texnikasida takomillashishga tayyor turishni hosil qilishga alohida e’tibor qaratish lozim. Uchinchidan, yosh atletlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga ko‘tarishga katta e’tibor berish zarur. To‘rtinchidan, musobaqa mashqlarining texnik jihatdan bajarilishini nazorat qilishning shunday sharoitlarini ta'minlash kerakki, harakatlaming optimal biomexanikaviy parametrlaridan chetga chiqishlar birinchi urinishdanoq qayd qilinishi lozim.

References:

1. Mirziyoyev Sh. M.. Nızam ústinligi hám insan maplerin támiyinlew jurt rawajlanıwı hám xalıq párawanlıǵınıń girewi .: Ózbekstan, 2016 j.
2. Mirziyoyev 2. Sh. M. «Jańa Ózbekstan Strategiyasi» Tashkent-2021 j.
3. Solamov R. S. Oqıw qóllanba. Sport shınıǵıwınıń teoriyalıq tiykarları. Tashkent 2005 jıl. 182 b.
4. AbdullayevA. A., Xonkeldiyev Sh. Sh. Sabaqlıq. Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikasi. Tashkent 2005 jıl. 273 b.
5. Matkarimov R. M. Tyajelaya atletika Uchebnik. (Izd. UzGosIFK) Tashkent-2005 god
6. A.N. Vorobev /Tyajelaya atletika. M., FiS, 1988.
7. Yejegodnik. Tyajelaya atletika. M.. FiS, 1984.
8. R.P. Morozov. Razvivayte silu. M., FiS, 1957.
9. R.P. Morozov. Razvivayte silu. M., FiS, 1958.
10. L.S. Dvorkin Tyajelaya atletika // uchebnik dlya vuzov M., Sovetskiy sport, 2005.

ШИФОБАХШ ЎСИМЛИКЛАРНИНГ ОРГАНИЗМГА ФАЙДАЛИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Реймбаева Роза Сапарбаевна
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали б.ф.н.

Аннотация:Халқ табобати ва расмий тиббиёт доривор ўсимликлари фани истеъмол сифатида ишлатиладиган доривор ўсимликларнинг турлари, кимёвий жиҳатдан гуруҳланиши, ўсимликнинг ер устки ва ер остки аъзоларининг ишлатилиши, хом-ашёни фойдаланиш учун қайси фаза, қайси вақт ва қайси ҳудудлардан тайёрланиши каби жараёнларни ўргатиш. **Наьматак узининг доривор ва ноѐб хоссалари билан жуда кадрланади.**

Annotation: Folk medicine and official medicine describe the types of drugs used as pharmaceutical drugs, their chemical composition, their use in the body and in the body, and the phases, times, and limits of their production for human use.. New staff will be recruited for medicinal and non-medicinal properties of Namatak oil.

Калит сўзлар: табобати, **ноѐб, атеросклероз, шлак, токсин, кверцетин, гесперидин, витексин.**

Keywords: treatment, pain, atherosclerosis, cough, toxin, quercetin, hesperidin, and vitixins.

Бугунги кунда халқ табобати тавсиялари ва фаолиятининг жуда ҳам юқори эканлиги– Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилоти томонидан қайд этилган. Дунёнинг 120 дан ортиқ мамлакатида халқ табобатига расмий мақом берилган. Бир қатор мамлакатларда халқ табобати академиялари, илмий- тадқиқот институтлари, табобат дорилфунунларда табобат тизими учун илмий-амалий мутахассислар тайёрлаш бўлимлари фаолият кўрсатмоқда.

Халқ табобати ва расмий тиббиёт доривор ўсимликлари фани истеъмол сифатида ишлатиладиган доривор ўсимликларнинг турлари, кимёвий жиҳатдан гуруҳланиши, ўсимликнинг ер устки ва ер остки аъзоларининг ишлатилиши, хом-ашёни фойдаланиш учун қайси фаза, қайси вақт ва қайси ҳудудлардан тайёрланиши каби жараёнларни ўргатиш. Наьматак узининг доривор ва ноѐб хоссалари билан жуда кадрланади. Наьматакнинг фойдали хусусиятлари нафакат гулларида, унинг барглари ва илдизларида хам мавжуд. Уларнинг ноѐб таьсирлари купгина касалликларнинг олдини олишда ва даволашда кенгдан кулланилади. Наьматакнинг таркибига витамин А, Е, К, РР, В гурух витаминлари киради. Витамин С га алоҳида тухтаб утиш лозим.

Бу ўсимлик витамин С ни энг кўп миқдорда сакловчи ўсимликлардан ҳисобланади. Наъматак витамин С ни қора қоракаттан 10 марта кўп, лимоннан 50 марта кўп, олмага қараганда 100 марта кўп саклайди.

Наьматак касалликнинг олдини олишда ва инфекцион-шамоллаш касалликлари билан кўрашишда аьло даражадаги восита хисобланади. Шунинг учун ҳавонинг совук пайтларида уни мунтазам равишда рационга кушиш максадга мувофик хисобланади. Бундан ташкари наьматак иммунитетни мустахкамлайди, организмни чидамлилигини оширади.

Ўсимлик юрак-қон томир касаллигига ижобий таьсир курсатади, атеросклероз, камқонлик касалликларида фойдали, артериал босимни нормаллаштиради. Наьматакнинг кайнатмаси артериал қон босимни туширади, спиртли настойкалари аксинча кутаради.Шифокорлар наьматакни онкологик касалликлар хавфини камайтиради деб таькидлашади. Овкат ҳазм қилиш жараенини яхшилайди, шлак ва токсинларни организмдан чикаради, организмнинг тикланиш жараènини тезлаштиради, яраларнинг битишини тезлаштиради. Вазн ташлашда ҳам бу ўсимлик эьтиборга лойиқ.

Наьматакни бежизга юз дардни давоси дейишмайди. Ҳозирги пайтта кўпгина маҳаллий ишлаб чиқарувчилар томонидан наьматакнинг турли ҳил турлари ишлаб чикарилмокда, атаб айтганда наьматакнинг қуритилган мевалари, шарбатлари, дамланадиган чойлари, тут, тотим, дулана, ялпиз, тогжамбил, валериана ўсимликлари билан қушилган эрувчан бальзамлар турларида. Бунда унинг шифобахшлик хусусияти янада купаяди. Организмни умумий холатини мустахкамлаш учун кунига 1 пиèла наьматак мевасининг чойидан ичиш кифоя. Лекин шуни унутмаслик керакки, ҳамма нарса меьèрида фойдали. Дулана – юрак ва қон томирларни дусти. Дулана флаваноидларга (кверцетин, гесперидин, витексин) жуда бой.

Калий ва магний – бу минераллар юрак ва қон томирлар учун зарур элементлар.

Юрак ишини яхшилайди, ритм бузилишини олдини олади. Қон томирларни кенгайтириб, юрак мускулларига кислород ва озиқлантирувчи моддаларни боришини яхшилайди. Мияда қон айланишини яҳшилайди, натижада кулокдаги шовкин, бош оғриғи, бош айланиши йуқолади, хотира яхшиланади. Қон томир деворлари мустахкамланади, улар эластик ва эгилувчан булади, атеросклерозни, варикозни, милклар конашини олдини олади. Ялпиз – енгил тинчлантирувчи таьсир курсатади, юрак, мия кон томирларини рефлектор кенгайтиради, оғриқ қолдиради.

Тоғжамбил – капилляр қон томирларда қон айланишини яхшилайди. Валериана – асаб тизимини тинчлантиради, уйкуни яхшилайди. Наьматак бир қараганда зарарсиз ва фойдали мева, бирок у гастрита ва ошкозон яра касаллигида қабул қилинмайди, негаки наьматак таркибида куп миқдорда аскорбин кислотаси бор. Гипертония касаллигида хəм спиртли настойкалари хəм қулланилади. Хомиладор аèллар хəм эхтиèткорлик билан рационларига қушиши керак. Наьматакни қуллашдан олдин шифокор билан маслахатлашиш лозим. Наьматак қулланганнан кейин оғизни илиқ сув билан чайиш керак, чунки унинг таркибидаги кислоталар тиш эмалини емириши мумкин. Шу нуқтаи назардан доривор ўсимликларнинг афзалликлари хақида сўз юритсак:

Биринчидан, доривор ўсимликлар ва улардан олинадиган дори воситаларини кам захарлилиги, органик бирикмалар сифатида, бизнинг организмимизга яқинлиги, сурункали касалликларни даволашда узоқ муддат истеъмол қилиш имкониятини беради.

Иккинчидан, доривор ўсимликлар таркибида турли хил биофаол моддалар мавжуд бўлиб, физиологик таъсир этишда улар кўп холларда бир-бирига ёрдам беради.

Учинчидан, доривор ўсимликларни йиғма холатида ишлатилиб, яна хам яхши самара олиш мумкин. Мутахассисларнинг фикрича, илмий асосланган йиғмалар таркибига кирган ўсимликларнинг биофаол моддалари қўшилиб, бир-бирини тўлдириб, яхши даволовчи натижа беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўлжабоева Н. ”ХАЛҚ ТАБОБАТИ хазинасидан жавоҳирлар”.Тошкент, Янги аср авлоди, 2009. 1135 бет.

2. Мурдахаев Ю.М. “Ўзбекистонда ватан топган доривор ўсимликлар” Тошкент, 1990.

3. Тўхтаев Б.Е.” Ўзбекистоннинг шўрланган ерларида интродукция қилинган доривор ўсимликлар ”. б.ф.д. учун докторлик диссертацияси, 2009й.

PSYCHOCORRECTION AND PSYCHOPROPHYLAXIS OF DEVIATIONS, TAKING INTO ACCOUNT THE PECULIARITIES OF PROTECTIVE AND COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Kalillayeva Ulbosin Ayapbergenovna
Doctor of Philosophy in psychological sciences(PhD)
Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Abstract: The article raises the problem of an approach to the study and psychocorrection of deviant behavior from the standpoint of effectiveness-inefficiency of protective and coping behavior. the urgency of the raised problem is due to a number of circumstances: a steady increase in crime in general and juvenile delinquency in particular, difficulties in choosing methods of education and influencing adolescents who exhibit behavioral deviations. The protective and coping behavior of minors is considered as one of the levels of socio-psychological adaptation, the essential role of the system of psychological protection and coping in the formation of deviant behavior is emphasized. The question is raised about the expediency of carrying out effective measures for the prevention and prevention of juvenile delinquency, psychocorrection based on the diagnosis of the functioning of the protective coping system, the specifics of the available coping resources in order to form productive coping strategies, reduce the protective activity of adolescents.

Keywords: deviant behavior, psychological defense, coping strategies, coping resources, emotional coping strategies, intellectual coping strategies, effective behavioral strategies

Introduction: When studying deviant behavior, the features of personality development that lead to maladaptation and violation of self-actualization, a variety of situational reactions, individual-style characteristics of behavior, adaptability to the real environment, the nature and direction of responsibility, the presence of accentuated traits, etc. are most often considered.

The genesis of deviant behavior may be due to defects in upbringing, pedagogical neglect, individual factors (underdevelopment of higher senses, hypertrophy of age-related reactions, mental and nervous disorders, pathological lies, low self-control, etc.) [6].

Methods: But within the framework of the consideration of the factors determining deviant behavior, an insufficiently serious role is still assigned to the study of the structure of one of the main components of responding to complex, psychologically loaded situations - the system of psychological protection and coping, the inefficiency of which generates deviations in behavior, including deviations from legal norms.

The psychodynamic approach calls the constant conflict between unconscious drives and social restrictions the main source of deviant behavior. The harmonious development of personality presupposes the presence of optimal protective mechanisms aimed at balancing the spheres of the conscious and unconscious. That is, we are talking about balancing the personality with itself.

A. Adler [2], revealing the theory of complexes and compensation, sees the reason for deviations in behavior in violation of the adequacy of the interaction of the individual and the environment. The inability to establish adequate contact with the environment leads to deviations.

Based on the research data and assumptions made by A. Freud, Yu.M. Antonyan, V.D. Mendelevich, A.R. Ratinov and G.H. Efremova, as well as on our own research, we believe that deviant behavior is associated with the lack of adequacy of perception of the real world, the lack of a formed and harmonious system of overcoming behavior. By the system of psychological protection and coping, we mean a system that includes a complex of psychological defenses, coping strategies and personal resources. The insufficiency of the system of psychological defenses and coping is expressed, as a rule, in an imbalance towards the predominance of maladaptive coping strategies and increased activation of psychological defense mechanisms.

The effect of psychological defenses, in addition to relieving affective tension, with their excess tension, affects the perception of information, expressed in a distortion of reality, which allows you to resist public opinion, reduce control over your own actions.

Different forms of criminal behavior correspond mainly to their own specific ways of self-justification, a certain repertoire set of protective mechanisms. Psychological protection acts as a reorganizer of conscious and unconscious components of the value structure of the personality, its influence on the value system is contradictory and inconsistent. The criminal's personality can generally condemn the violation of social norms, but the punishment for his own crime is considered unfair.

A decrease in social control, leading to self-justification of illegal actions committed, to internal relief from responsibility and to compensatory displacement of unfavorable information, occurs not only in the case of activation of psychological protection. Behavioral deviations arise as a consequence of the deformation of the entire coping system, in which there is an imbalance in the direction of excessive recourse to low-level defense mechanisms, to non-constructive coping strategies caused by defects in the resource capabilities of the individual. Such deformations, the lack of skills of social and problem-solving behavior, are characteristic of adolescence, which, by virtue of its specificity and complexity, become a potential basis for the formation of deviant behavior.

The conditions of the adolescent age period are characterized by increased psychological stress, the possibilities of adaptive reserves are seriously tested, require the restructuring of behavioral stereotypes that satisfy adaptation at earlier stages of development.

The conditions that worsen adaptation are an increase in adolescent anxiety, contradictory self-images, insufficient maturity of the personal structure, doubts about the motives and principles that previously guided the teenager. These conditions lead to increased psychoemotional tension, to negative experiences, to increased stress. By resorting to protective mechanisms, it is possible either to completely displace negative experiences, or to justify oneself and one's actions with shifting responsibility to others.

As an easier way, teenagers choose defensive overcoming of difficulties at the expense of turning to effective ways of coping.

Active efforts of teenagers are primarily directed at personal well-being, avoiding failures, and self-affirmation. Therefore, the choice of coping strategies by teenagers often turns out to be ineffective, not taking into account objective reality. Either it is a focus on reducing emotional stress by avoiding, ignoring problems, accepting circumstances or compensating with alcohol, unjustified optimism, aggressiveness, self-blame. For example, choosing an effective "problem analysis" strategy requires a sufficient level of thinking, which does not develop by itself, but is formed in the process of mastering knowledge, that is, in the process of successful schooling. School failure, lack of school problem solving skills, characteristic of difficult teenagers, extends to the coping system. Emotional strategies in such adolescents, most often, are realized in the form of experiencing protest, indignation, emotional discharge (reacting feelings caused by the experience); inadequate optimism. And among behavioral strategies, active avoidance, distraction, compensation, isolation (retreat) are predominant. Constructive activity, active cooperation, search for social support (appeal), as effective coping strategies can be chosen only by adolescents with a positive Self-concept, an inter-nal orientation. Since, due to age characteristics, the Self-concept is unstable, and the level of control is reduced, the implementation of an adequate assessment of the problem situation, the choice of an adequate coping strategy, the definition of the type and amount of necessary social support by a teenager is difficult.

Teenagers still turn to the strategy of seeking social and psychological support, because they are guided by the desire to be listened to, to meet assistance and understanding, but the inability to maintain empathic communication with the environment becomes an obstacle in accepting support [9].

The pre-dispositional basis of the dysfunctions of coping strategies is a reduced resistance to experiencing situations that place increased demands on the individual, a distorted idea of a criminal situation in which the importance of some elements is exaggerated and the role of others is reduced, the situation itself is more often perceived as a fatal combination of circumstances.

One of the universal motives of criminal behavior in the vast majority of cases is the motive of self-justification. Deviants, even recognizing the fact of the crime committed, resort to exculpatory reasoning through psychological defense, which minimize guilt.

We can say that deviant behavior is evidence of immaturity, poor performance and general insufficiency of the system of psychological defenses and coping. Deformations of the system prevent effective coping with stress, conflict resolution. Defects of personal resources, reflected in a decrease in social adaptation, the level of frustration tolerance, a decrease in criticality and responsibility, instability of the Ego, disharmonious personal profile, initiate deviations in behavior and consolidate conflict, non-constructive patterns of behavior, significantly reducing further opportunities for personal development and effective coping with stressful life situations.

On this basis, psychoprophylactic and psychocorrective measures aimed at improving the effectiveness of the functioning of the protective coping system of the adolescent's personality acquire an important role in the prevention and intervention of deviant behavior.

Taking into account the peculiarities of the protective coping system of adolescents, it is possible to determine the main directions of work on the formation and development of active problem-coping behavioral strategies that contribute to the prevention and correction of adolescent deviations. The basis of such work should be the relationship of a teenager's personal resources (adequate self-esteem, developed Self-concept, low level of anxiety, etc.) and readiness for social interaction (orientation to the help of others, communication skills and other factors of human adaptation) - on the one hand, as well as effective behavioral skills (success in overcoming a difficult life situation) - on the other [10].

Results and Discussion: Widespread and quite successful forms of psychocorrection and psychoprophylaxis of deviations are:

- individual conversation (psychological counseling),
- group correction and game methods,
- trainings and auto-trainings.

One of the productive and emergency forms of emotional state correction is also distant support and assistance to a teenager - telephone psychological counseling. Currently, the effectiveness of such work is being tested with deviant adolescents in the Temporary detention Centers of Rostov-on-Don and Shakhty, as well as in the Azov educational colony.

There are three main directions in the formation of socially active cooperative behavior of adolescents [8].

1. Formation of emotional coping strategies.

Adolescence is characterized by marked emotional instability, sharp mood swings, rapid transitions from exaltation to subdepressive states. Violent affective reactions, especially often arising in response to comments about the "shortcomings" of a teenager's appearance or when trying to "infringe" on his independence, sometimes, from the point of view of adults, seem inadequate. These reactions of adolescents manifest themselves in experiences of varying strength and quality, and these are mainly negative emotions: irritation, resentment, suffering or emotional withdrawal [10]. In this regard, the tasks of psychocorrection of emotional coping are:

- training in understanding and recognition of emotional properties, research of the emotional sphere,
- training in characteristic ways of emotional response,
- control, self-control and correction of negative emotional states that harm social interaction and mental health in general.

On this basis, the image of the "I" of a teenager develops, an adequate self-esteem is formed, the ability to understand oneself and other people. Teenagers master the skills of self-control, introspection, self-help, psychological and social support.

When forming strategies for emotional coping, it is important to teach teenagers to talk about their feelings instead of just shutting down or showing aggression, affective reaction.

Verbal ways of expressing your feelings can be offered in the form of some statements, for example: "It makes me sad when I argue with my friends, maybe you too." "I get offended when I hear rudeness in my address," etc. [1].

It is also equally important to bring teenagers to understand that all people have reactions to certain situations: "Sometimes people get scared and this is normal," "If something doesn't work, it can be annoying."

To monitor negative emotions and correct them, adolescents can be taught self-control methods, as well as use special psychological techniques [3]. Thus, the "Integrating Anchor" technique uses stimulus anchors to "dissolve" an undesirable reaction. It can be fear, panic, aggression or any other maladaptive feeling. The "swipe" technique is successfully used to control and eliminate phobias and other types of unwanted emotional reactions that are triggered by external stimuli. Negative perception and experience of the situation can also be changed by creating a resource "Self-Image" with a positive experience and more adaptive behavior.

Projective pictorial methods have also proven themselves well, contributing to the liberation from negative experiences, the expression of these experiences in drawings, their subsequent observation and understanding [7].

2. The formation of intellectual coping strategies involves specific work of adolescents with information: switching thoughts to others, searching for additional information, analyzing the

consequences of the situation, relativity in assessments, as well as giving a new constructive meaning and meaning to an unpleasant situation [11].

To cope with a difficult situation, the following conditions must be met.

1. Be fully aware of the difficulties encountered.

2. Know the ways to effectively cope with this type of situation.

3. Be able to apply them in practice in a timely manner.

In this regard, cognitive work with thoughts involves:

- the creation of several options for choosing behavioral reactions in adolescents, because the previous experience turned out to be inadequate;

- work in sensory memory systems;

- change of stressful and post-stressful behavior parameters "from the inside".

Since the formation of intellectual coping strategies requires a sufficient level of development of thinking and reflection, the correctional work of this unit can be quite difficult for difficult adolescents. Nevertheless, this cannot be a reason for replacing or rejecting "difficult" cognitive psychocorrection techniques with more convenient ones for a teenager. On the contrary, such methods will contribute to the development of the cognitive sphere, which will have a positive impact not only on the system of problem-coping, on school performance, but also on the motivational value side of the personality of adolescents.

In the formation and correction of intellectual coping strategies, methods of cognitive psychocorrection have proven themselves well, such as "Identifying and challenging irrational beliefs", "Technique for verifying the validity of automatic thoughts", "Study of threatening consequences (What if?)", etc., which are carried out both individually and in group form [11].

3. Formation of effective behavioral strategies. This block successfully uses a wide range of behavioral (behavioral) psychocorrection methods that have a clear focus and are designed to change specific forms of behavior. An important element of these methods is the systematic manipulation of external influences in order to reinforce or suppress certain forms of behavior. Accordingly, the most important prerequisite for conducting behavioral psychocorrection is a careful analysis of the factors influencing the behavior of a particular teenager [11].

Behavioral psychocorrection methods allow adolescents to learn how to manage the situation and consolidate desirable behaviors by eliminating undesirable ones. In addition, they contribute to the formation and development of social interaction skills: active cooperation, search for social support (switching), formation of communication skills, etc.

Since an individual is involved in a very close relationship with another person, it is important for him to determine exactly what kind of messages are being transmitted to him in order to react correctly, choose an adequate and constructive behavior strategy. A number of methods contribute to the development of this skill. This is, for example, the method of "Changing personal history". This technique allows teenagers to quickly learn to evaluate and re-evaluate adaptive behavioral resources and integrate them into certain situations where and when they are needed [5]. Thanks to this technique, a teenager gets the opportunity to change past experiences in his mind in such a way that he has new resources and a new attitude to what happened.

In the modern practice of psychocorrection, another method is well known - reframing, a process by which adolescents receive new perspectives that allow them to perceive certain problematic situations differently than before and turn them into positive and adaptive resources for learning [4]. This effect is achieved due to the contact of the teenager with his inner part of the personality, which generates or blocks a certain behavior, while extracting secondary benefits from this behavior. The essence of reformation is to dilute positive intention and behavior in order to find more acceptable ways to implement positive intention.

The "Methodology of step-by-step changes" is also quite productive [3]. According to this technique, the main changes in behavior are achieved as a result of the movement of the process, carefully graduated by a series of steps, each of which is so insignificant that it almost does not differ from the previous one.

Another of the most widely used methods is the "Method of positive and negative reinforcement", which uses the principle of memorization and reproduction by the subject of specific behaviors that are accompanied by pleasant consequences, at the same time, systematically disapproved behaviors cease to be repeated [11].

But, perhaps, the most well-known and widely used are the methods of training and self-training, teaching new ways to overcome difficult situations and consolidating the skills of using active problem-coping behavioral strategies by a teenager.

Conclusion: Modern psychocorrection and psychotherapy uses the widest arsenal of methods and techniques of various directions and schools. All of them, one way or another, have proven themselves to work with a variety of problems as adequate and productive. However, the most important thing that determines the success of not only psychocorrective work, but also any contact of a psychologist is a sincere interest and participation in the fate of a teenager, mutual cooperation, motivation and interest.

References

1. Abramova G.S. A workshop on psychological counseling. - Yekaterinburg, 1995.
2. Adler A. Individual psychology. - M., 1993.
3. Andreas S., Andreas K. The heart of reason. Practical use of NLP methods. -M., 1997.
4. Bandler R.,. Grinder D. Reframing. - Voronezh, 1995.
5. Dilts R., Hallbom T., Smith S. Changing beliefs. Psychotechnologies of the NLP-master level. - M., 1997.
6. Zmanovskaya E.V. Deviantology: Psychology of deviant behavior. - M., 2003.
7. Kopytin A.I. Fundamentals of art therapy. - St. Petersburg, 1999.
8. Kryukova T.L. Psychology of coping behavior. - Kostroma, 2004.
9. Mikhailyuk E.B. Features of protective and coping behavior of deviant adolescents: Abstract. dis ....cand. psycho. Sciences. - M., Rostov-on-Don, 2006. - 24 p.
10. Nikolskaya I.M., Granovskaya R.M. Psychological protection in children. - St. Petersburg: Speech, 2001.
11. The main directions of modern psychotherapy / Ed. A.M. Bokovikova. - M.: Kogito-Center, 2000.

ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АКМЕОЛОГИЯСИ

А.Р. Жумаев
ЧДПУ, катта ўқитувчиси,
Й.Бектурганов
ЧДПУ, 1-курс талабаси

Аннотация Мазкур мақолада умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда волейбол спорт турида жисмоний тайёргарлик акмеологияси юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

Таянч сўзлар: волейбол, жисмоний тарбия, ўқувчи, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

Кириш: Ҳаёт чархпалаги сингари ҳар бир соҳа айланиб ривожланиб бораверади. Спорт ва таълим соҳасининг замон талабига мос ҳолда тараққий топиб бориши бугунги кунда рақобат даражасининг кескин юқорилашувига олиб келмоқда. Таълим ва тарбиянинг ривожланишида ёшлар қатламининг билим ва маҳоратининг юксак даражага чиқишини таъминлашда бугунги кунда замонавий ёндашувга эҳтиёж сезилади. Айниқса спортнинг бутун дунё жамият ҳаётидаги роли тобора ошиб чуқурлашиб бориши ҳар доим инновацион ва илмий ёндашувга асосланиб ёндашишни тақозо этади. Бугунги кунда педагогик таълим инновацион кластери ва акмеологиянинг спорт соҳасида амалиётга тадбиқ қилиниши замонавий механизмдир.

Ҳозирги кунда замон Спорт мактабларининг амалдаги дастурларини таҳлил қилиш, ўқувчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлаш, кўп йиллик тайёргарлик жараёнида ёш волейболчиларни битирув ва жорий синовларига асосан жисмоний ривожланганлиги, жисмоний ва техник тайёргарлиги белгиларини ҳисобга олиш асосида ўтказилишини кўрсатади. Шу билан бир вақтда сўнгги йилларда республикамизда кенг тарқалган спорт турларидан бири – волейболнинг ривожланишида яққол кўзга ташланадиган томонларидан бири комбинацион ўйиннинг кучайиши ҳисобланади. Бу эса спортчиларнинг ўйинда фикрлашлари ва тактик тайёргарликларига бир қатор қатъий талабларни қўяди. Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлашда бошқа кўрсаткичлар билан биргаликда фақатгина жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин

бўлмаган ўйин фаолиятига қобилиятларини ривожлантириш ва намоён этишга сабаб бўлувчи шахсий сифат ва хусусиятларини аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга. Бу борада юртимизда кенг кўламда ишлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори, 2002-йил 31 октябр, 374-сон. Болалар спортини тарғиб қилиш ва болалар учун спорт товарлари ишлаб чиқариш турларини кенгайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003-йил 18-июл, 318-сонли қарорлари ёш қатламнинг ривожланиши ва спортга янада қизиқишининг ортиб боришига муайян даражада хизмат қилиб келмоқда. Бунинг замирида ҳозирги кунда спортда эришилаётган ютуқларимиз олимпиадада юқори чўққиларга чиқишимизнинг ўзи спортимизнинг кундан-кунга ривожланиб бораётганлигининг яққол исботидир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиёти ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик зарур ҳаётий малакани такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади махсус жисмоний тайёргарликнинг пойдевори бўлган умумий жисмоний тайёргарлик базасини яратишдир.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифалари - асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларига бўлган бардошини оширишдан иборат.

Махсус жисмоний тайёргарлик - танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

-волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва ҳ.) ривожлантириш;

-ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатsiяларни ривожлантириш;

-ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатsiяларни ривожлантириш;

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрда қўлланилади.

Назарий ва психологик тайёргарлик

“Психология” - руҳият ва хислатларни ўрганувчи фанни ифодалайди. Демак, “психологик тайёргарлик” жумласини ўрнига “психик тайёргарлик” жумласини қўллаш аниқроқ бўлади дейиш мумкин.

Ҳар бир тайёргарлик жараёнида ўқувчиларни психологик тайёрлаб бориш лозим.

НАТИЖАЛАР

Жисмоний тайёргарликни юқори даражага чиқаришда бир неча муҳим шартларни амалга ошириш даркор.

Жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури воситасида жисмоний таёргарлик акмеологиясини шакллантириш шартлари:

- вақтни тўғри ташкил этиш;
- фаол ҳаракатланиш позицияни шакллантириш;
- техника ва тактикани тўғри қўллаш;
- тезкор фикрлаш ҳамда вазиятни олдиндан кўра билишга ўргатиш;
- ихтисослаштирилган тартибли машқлар тизимини ишлаб чиқиш;
- машқлар юқумлилигининг ёшга қараб даражаларини аниқ белгилаш;

Акмеологик ёндашув эса унинг энг юқори даражага чиқиш йўлларини асослаш билан характерланади. Бунинг учун:

- волейболга мос бўлган ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланиш динамикаси ва шаклланганлик даражаси бўйича датлабки жисмоний сифатларини шакллантиришга доир назарий ва амалий ишлар жараёни механизми такомиллаштирилади;

- прогрессив ривожланишга ҳамда биринчи навбатда шахснинг профессионализми ва муайян меҳнат субъектлари фаолиятининг тараққиётига имкон берадиган талаблар, шароит ва омилларни шакллантириш, ёш волейболчиларнинг сифат кўринишини ўзгартириш тизими ишлаб чиқилади;

ХУЛОСА

Акмеологик хулосалар натижаларининг катта амалий аҳамияти шундаки, улар инсонни қандай шароитларда интеллектуал, жисмоний ва маънавий фаоллик чўққисига олиб чиққанлиги тўғрисида маълумотни ифодалайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.
2. Xudoyberganov J.S. Pedagogik ta’lim innovatsion klasteri taraqqiyoting asosi. Актуалние визови современной науки сборник научних трудов 65-68 бетлар. Украина 2020.
3. Утепбергенов А.К, Шукруллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.
4. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.
5. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.
6. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.
7. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.
8. Утепбергенов А.К. Шукруллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOLOGIKAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODICAL RESEARCH JOURNAL.
9. Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o‘rni. Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў 127- 130 бетлар Илмий методикалық журнал Нукус 2021 йил
10. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.

KICHIK VOLEYBOL SPORT TURIGA TAYYORLASH AKMEOLOGIYASINI VOLEYBOLGA INTEGRATSIYALASH SAMARADORLIGI

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich
ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

Annotatsiya

Mazkur maqolada kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash samaradorligi bo‘yicha ko‘rsatma va takliflar keltirilgan. Maktab o‘quvchilarini voleybol sport turiga o‘rgatishda kichik voleybol elementlaridan foydalanish orqali jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish ko‘zda tutilgan.

Аннотация

В данной статье приведены инструкции и предложения по эффективности интеграции акмеологии мини волейбольной тренировки в волейбол. Он предназначен для развития физических способностей школьников за счет использования мелких элементов волейбола.

Annotation

This article provides instructions and suggestions on the effectiveness of integrating the acmeology of small volleyball training into volleyball. It is intended to develop the physical abilities of schoolchildren through the use of small volleyball elements.

Kalit so‘zlar: Voleybol, kichik voleybol, mashg‘ulot, jismoniy yuklama, sog‘lomlashtirish, vosita, sifat,natija, integratsiya.

Ключевые слова: Волейбол, мини волейбол, тренировка, физическая нагрузка, реабилитация, инструмент, качество, результат, интеграция.

Key words: Volleyball, small volleyball, training, physical load, rehabilitation, tool, quality, result, integration.

Akmeologiyaning jismoniy tarbiya va sport doirasi shug`ullanuvchilarning jismoniy holatini tekshirishning markaziy ko‘rsatgichi bo‘lib o‘sish tuchunshasini ochib beruvchi kasbiy faoliyat kategoriyasi tushuniladi. Shuningdek, samarador faoliyat akmeologiya fanining tuchunsha apparatini tashkil qiladi. Akmeologiya fani etuk inson rivojlanishida ob’ektiv va su’ektiv omillarni, shaxsiy hayoti jarayonida yuksaklikka erishishni o‘rganadi. Akmeologiya katta odamlarning barsha yosh davrlarida ijodiy etuk mutaxassis bo‘lib shakllanishi va o‘z akmesiga erishish yo‘llarini o‘rganishda insoniy qadriyatlarga tayanadi va fan qobiliyatida psixologiya va uning asosiy yo‘nalishlari bilan o‘zaro bog‘langan.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risidagi qonuni (29.08.1997 y), O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va o‘tkazilayotgan tub islohotlarning o‘rni juda muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darslarida shug`ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o‘sib kelayotgan yosh avlodni ta’limiy-tarbiyaviy xususiyatlarini takomillashishiga olib keladi. Bu esa ta’lim samaradorligini qobiliyat darajasida ta’minlashga xizmat qiladi.

Jismoniy qobiliyatlarini maqsadli va ehtiyojga yo‘nalgan hamkorlik shakllarini ta’lim maqsadini belgilash va muayyan natijaga mo‘ljal olish tamoyillariga muvofiq tashkil qilishda, tadqiqot doirasida mazkur jarayonning qobiliyat va samaradorligini baholashning SMART mezonlari ishlab chiqildi. Ular quyidagilar:

- aniqlik;
- o‘lchamlilik;
- erishimlilik;
- resurslar bilan ta’minlanganlik;
- reglament.

Ushbu mezonlarga SMART qobiliyatining berilishi ularning har bir shug`ullanuvchining iqtidor xususiyatidan kelib chiqqan holda egiluvchan qo‘llanilishi bilan izohlanadi.

Aniqlik. Kichik voleybol sport turida mazkur mezon juda muhim hisoblanadi. Kichik voleybol sport turida to‘pning tushish nuqtasini, uning tarektoriyasini (qabul qilib olish va uzatishda) aniqlik mezoniga amal qilish juda muhim. Aniqlik mezoni o‘yinchidan katta tajribani talab qiladi.

O‘lchamlilik. O‘lchamlilik mezoni aniqlik mezoni bilan yonma-yon keluvchi mezon bo‘lib, u to‘pni uzatishda qanday kuch bilan berishni, o‘yinliar o‘rtasidagi oraliq masofaning saqlanishini, har bir

o‘yinchining o‘z hududiga egaligini belgilashda zarur hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, kichik voleybol sport turida o‘lchamlarni to‘g‘ri olish asosiy mezon qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Erishimlilik. Ushbu mezon aniqlik va o‘lchamlilik mezonlarining natijasi qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Resurslar bilan ta’minlanganlik. Kichik voleybol sport turi boshqa sport turlari kabi muayyan vositalar bilan ta’minlanganlikni,ta’lim vositalari va pedagogik shart-sharoitni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, aytish mumkinki, umumta’lim maktablarida qaysi sport turi uchun vositalar, jihozlar va pedagogik shart-sharoit mavjud bo‘lsa, o‘sha sport turi bo‘yicha shug`ullanuvchilarning amaliy, jismoniy ko‘nikmalari rivojlanganligi ko‘zga tashlanadi. Demak, resurslar bilan ta’minlanganlik mezoniga shug`ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim omili qobiliyatida qarash mumkin.

Reglament. Sportda reglament muhim mezon qobiliyatida qaraladi. U o‘yinning mavjud qonun-qoidalari majmui va sport bilan shug‘ullanishda vaqt bilan bog‘liq me’yorlarni anglatuvchi tushunchadir.

Mazkur tadqiqotimizda shug`ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini maqsadli va ehtiyojga yo‘nalgan hamkorlik shakllari va SMART mezonlarini, ya’ni aniqlik, o‘lchamlilik, erishimlilik, resurs bilan ta’minlanganlik, reglament kabilar maqsad belgilash va natijaga mo‘ljal olish tamoyillariga ustuvorlik berish asosida takomillashtirishga erishildi.

Akmeologik yondashuvga asoslangan kichik voleybol mashg‘ulotlarida nagruzkalar me’yorini nazorat qilish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, jamoada o‘z-o‘zini boshqarish, jismoniy ko‘rsatkichlarni baholashga erishish lozim.

Kichik voleybol mashg‘ulotlarida akmeologik ta’lim muayyan harakat chastotalari ish faoliyatini shakllantirish va rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’limdir. Kichik voleybol mashg‘ulotlarida shug`ullanuvchilarga nazariy bilim berish va ulardagi jismoniy ko‘nikma va malakalarni shakllantirish jarayoni, shug`ullanuvchilarda muayyan jismoniy qobiliyatlarning shakllanishiga ta’sir etishini ongli ravishda tayyorlash jarayonidir.

Kichik voleybol mashg‘ulotlarida shug`ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda akmeologik yondashuvni ta’limga joriy qilish samaradorlik ko‘rsatkichlari mavjud bo‘lib, shug`ullanuvchilarning o‘quv va o‘quv-amaliy faoliyatining ijodiy, mustaqil xususiyati hamda ular jismoniy faoliyatining akmeologik yo`naltirilganligi, taqqoslash va ijtimoiy-psixologik identifikasiyasi, faoliyatni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy baholashi, muammoli vaziyatlarni va tanlash vaziyatlarini yaratishi, musobaqali va o‘yinli uslublar, ideal ob’ektlarni ijodiy modellash kabilar bilan izohlanadi.

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash tadqiqoti jarayoni Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport pedagog klubida tashkil etilgan voleybol to`garagi talaba qatnashuvchilari orasida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlariga jami 23 nafar shug`ullanuvchi jalb etildi, ya’ni 12 nafari o`gil bolalar, 11 nafari esa qizlarni tashkil etdi.

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlarida shug`ullanuvchilar jismoniy qobiliyatlarini baholash parametrlari

Voleybolchilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini oshirishda kichik voleybol sport turiga tayyorlash elementlaridan foydalanish natijalari muhokamasi bo`yicha quyidagi me`yorlar belgilandi (1-2-3 kurs ChDPU talabalari).

1. Hujum zarbasi. Voleybol to`pini himoya zonazidan obruch ichiga urgan holatda tushirish ( 10 ta imkoniyat me`yor-9-7-5 ta). Mazkur me`yor hujumni aniq amalga oshirish darajasini aniqlash imkonini beradi.

2. Turgan joyda uzunlikka sakrash. (O`g`il bolalar-255 sm, Qizlar -230 sm). Oyoq orqa qismi hisoblanadi. Me`yorlar Alpomish va Barchinoy maxsus test sinov me`yorlari bo`yicha belgilandi. Mazkur me`yor sakrovchanlik darajasini aniqlash imkonini beradi.

3. 2 achkoli hujum. Bunda himoya zonadan urilgan to`pni 1 chi zonaga tushirish talab etiladi. Bu jarayon kaft bilan to`pni boshqarishga o`rgatadi. 10 ta imkoniyat. (Me`yor-7-5-3)

4. Turnikda tortilish. Past turnikda tortilish. Mazkur me`yor kuch qobiliyatini aniqlash imkonini beradi (15 ta).

**5. Arg`amchida sakrash (1 daq).** Mazkur me`yor tezlik qobiliyatini aniqlash imkonini beradi (70 ta).

6. Voleybolcha turish holatida o`ng va chap tarafdan pastdan to`pni qabul qilish. (me`yor 10 ta). Bu maxsus mashq orqali egiluvchanlik va to`pni boshqarish qobiliyati darajasini aniqlanadi.

1.-jadval

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash me'yorlari					
	Baho		**5**	**4**	**3**
1.	Hujum zarbasi. Voleybol to`pini himoya zonazidan obruch ichiga urgan holatda tushirish (marta)		8-9-10	5-6-7	3-4-5
2.	Turgan joyda uzunlikka sakrash.(sm)	O`g`il	255+	245-254	230-244
		qizlar	230+	220-229	200-219
3	2 achkoli hujum		7+	5-6	3-4
4	Turnikda tortilish.	O`g`il	15+	12-14	9-11
	Past turnikda tortilish.	qizlar	15+	12-14	9-11
5.	Arg`amchida sakrash (1 daq)		70+	60-69	50-59
6.	Voleybolcha turish holatida o`ng va chap tarafdan pastdan to`pni qabul qilish.		9-10	7-8	5-6

2-jadval

Me`yor natijalari. (Tajriba-sinovdan oldingi ko'rsatkich).					
Tajriba guruhu 23 nafar					
Baho		**5**	**4**	**3**	**2**
1	Hujum zarbasi. Voleybol to`pini himoya zonazidan obruch ichiga urgan holatda tushirish (marta)	3	6	10	4
2	Turgan joyda uzunlikka sakrash.(sm)	2	5	10	6
3	2 achkoli hujum	2	3	9	9
4	Turnikda tortilish.	6	6	8	3
5	Arg`amchida sakrash (1 daq)	7	6	9	1
6	Voleybolcha turish holatida o`ng va chap tarafdan pastdan to`pni qabul qilish.	10	4	8	1
O`rtacaha ko`rsatkich		5 (21,7%)	5 (21,7%)	9 (39,2%)	4 (17,4%)

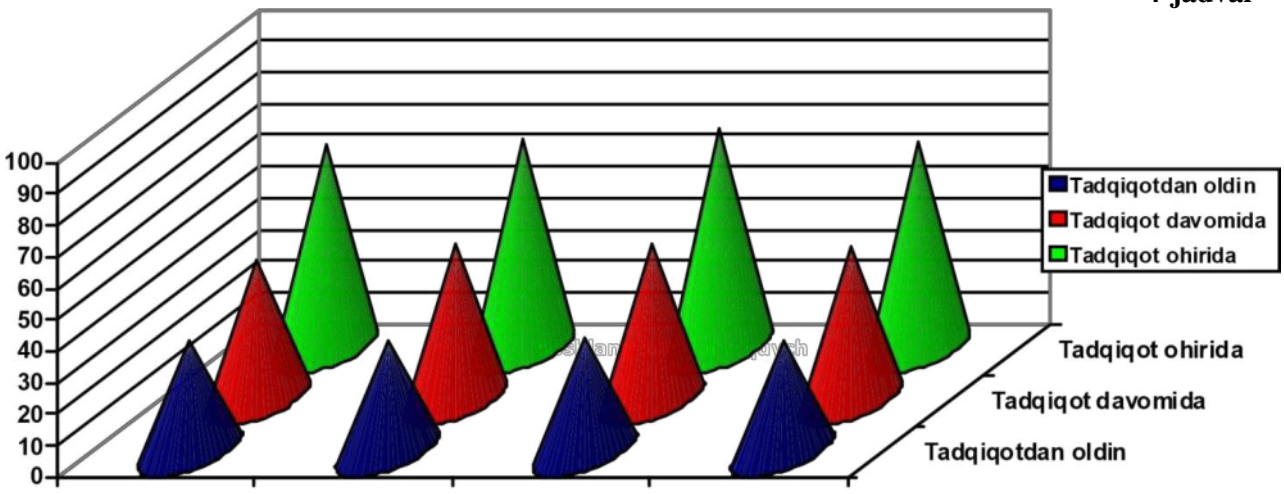
3-jadval

Me`yor natijalari. (Tajriba-sinovdan keyingi ko'rsatkich).					
Tajriba guruhu 23 nafar					
Baho		**5**	**4**	**3**	**2**
1	Hujum zarbasi. Voleybol to`pini himoya zonasidan obruch ichiga urgan holatda tushirish (marta)	5	10	4	4
2	Turgan joyda uzunlikka sakrash.(sm)	4	9	8	2
3	2 achkoli hujum	5	8	7	3
4	Turnikda tortilish.	7	8	7	1
5	Arg`amchida sakrash (1 daq)	10	8	3	2
6	Voleybolcha turish holatida o`ng va chap tarafdan pastdan to`pni qabul qilish.	11	11	1	0

O`rtacaha ko`rsatkich	7	9	5	2 (8,7%)
	(30,4%)	(39,1%)	(21,8%)	

Mazkur ko`rsatkichlar shkala ko`rinishida diagrammasi

4-jadval



5-jadval

Me`yor natijalari. (Tajriba-sinovdan keyingi ko‘rsatkich farqlari).				
Tajriba guruhu 23 nafar				
Baho	**5**	**4**	**3**	**2**
Tadqiqotdan oldingi ko`rsatkich	5 (21,7%)	5 (21,7%)	9 (39,2%)	4 (17,4%)
Tadqiqotdan keyingi ko`rsatkich	7 (30,4%)	9 (39,1%)	5 (21,8%)	2 (8,7%)
O`sish ko`rsatkich farqlari	+2 (8,7%)	+4 (17,4%)	-4 (17,4,8%)	2 (8,7%)

Keltirilgan ma’lumotlarni matematik formulalar orqali foizlarda ifodalaymiz. Tajriba–sinov ishlarida reprezentativ asosida tanlangan Shug`ullanuvchilarning har bir o‘zlashtrish darajalarini foiz koeffisientlarini quyidagi formula orqali aniqlaymiz:

$$Kq\frac{J}{Q}\cdot 100\% \quad (1)$$

Bunda: **J** – o‘tkazilgan tajriba – sinov ishlarida so‘rovnomalarga o`quvchilar tamonidan berilgan to‘g‘ri javoblar soni;

Q – tajriba – sinov ishlarida natijalari hisobga olinayotgan guruhdagi talabalarning umumiy soni.

St’yudent – Fisher kriteriyasiga asosan natijalarni matematik – statistik tahlillarini o‘tkazdik.

Xulosa o`rnida shuni e`tirof etish joizki, olingan natijalardan ma`lumki, tadqiqotdan oldingi natijalarga qaraganda tadqiqotdan keyingi natijada o`sish darajasi samaradorligi yuqorililigi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti raisligida 2022 yil 28 yanvardagi Maktab ta’limini rivojlantirish masalalari bo‘yicha videoselektor yig‘ilishidagi nutqi // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, https://www.yuz.uz/uz/news/maktab.

2. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. – М.: Издателство Московского психолого-социалного института; Воронеж: НПО.: МОДЭК.: 2004. – 752с.

3. Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсиф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамқулов. ЧДПИ 2019.

4. Богданов Е.Н. Введение в акмеологию / Е. Н. Богданов, В. Г. Зазыкин. Калуга: КГПУ.: 2000. - 97с.

5. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. ta'lim fanlari bo‘yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.

6. Shukurllayev J.M.“Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)” PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.

7. Shukurllayev J.M. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni. “XALQ TA’LIMI” ilmiy-metodik jurnali. 2023. № 5. B. 28-30.

8. Кузмина Н.В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования / Н. В. Кузмина. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. 144 с.

TAEKVANDONING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Maxmanazarova Sabina Shuhrat qizi
Chirchiq davlat pedagogika unversiteti Jismoniy madaniyat fakulteti xotin qizlar sporti yo‘nalishi 2 -bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekvondo sporti haqida batafsil ma'lumot berilgan. Taekvondo koreys jang san'ati bo‘lib, o‘zining ko‘plab zarbalari va oyoq harakatlari bilan mashhur. Bu sport nafaqat jismoniy chiniqishni, balki intizom, odob-axloq, o‘zini tuta bilishni ham rivojlantiradi. Maqolada taekvondoning tarixi, asosiy qoidalari, turli darajalari (belbog‘lar tizimi), musobaqalar haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, taekvondoning sog‘liq uchun foydalari va uning dunyo miqyosida qanchalik keng tarqalgani haqida so‘z boradi

Abstract: This article provides detailed information about the sport of taekwondo. Taekwondo is a Korean martial art known for its many kicks and footwork. This sport develops not only physical training, but also discipline, manners, and selfcontrol. The article provides information about the history of taekwondo, basic rules, different levels (belt system), competitions. It also talks about the health benefits of taekwondo and how widespread it is worl

Аннотация: В данной статье представлена подробная информация о виде спорта тхэквондо. Тхэквондо — корейское боевое искусство, известное множеством ударов руками и ногами. Этот вид спорта развивает не только физическую подготовку, но и дисциплину, манеры и самообладание. В статье представлены сведения об истории тхэквондо, основных правилах, различных уровнях (поясная система), соревнованиях. В нем также говорится о пользе тхэквондо для здоровья и о том, насколько оно широко распространено во всем мире

Kalit so‘zlar: Taekvondo. jang san'ati, Tasma tizimi, Musobaqalar ,Salomatlik,
Intizom, O‘zini boshqarish, axloq, Korea, oyoq zarbalari, qol zarbalari, jarayon,k

Hozirgi vaqtda dunyoning 118 ta davlatida WTF filiallari tashkil qilingan bo‘lib, jumladan MDH va Sharqiy Yevropa davlatlari miqyosida faoliyat olib borishi qayd qilinadi. Bu filiallar o ‘z tarkibiga 25 000 000 ga yaqin sportchilarni birlashtiradi va jumladan, Koreya Respublikasi hissasiga

1500 000 000 ga yaqin sportchi to ‘g ‘ri keladi. ITF yo‘nalishi nisbatan kamtarona ko‘rsatkichlarga ega bo‘lib, uning asosiy «platsdarmi» - Koreya Xalq Demokratik Respublikasi hisoblanadi. Dunyoning boshqa mamlakatlarida general Choy Xon Xi davomchilarining soni albatta, Kim Un Yon tarafdorlari soni bilan hech qanday solishtirib bo‘lmaydigan darajada kam hisoblanadi. WTF yo‘nalishining qarorgoh-manzili Seul shahrida joylashgan bo‘lib, Kukkivon deb nomlanuvchi mashhur katta markaz hududida faoliyat olib boradi. Bundan tashqari, bir necha yil oldin yana bitta xalqaro tashkilot tashkil qilingan bo‘lib, Global taekvondo federatsiyasi deb nomlanadi, bu tashkilot haqida hozirda ma’lumotlar juda kam va bu xususda turli xil qarama-qarshi fikrlar qayd qilinishi kuzatiladi. Kukkivon markazining ochilishi 1972-yil 30-noyabr sanasida qayd qilingan, bu hodisa taekvondo maktablarining yakuniy holatda birlashtirilishining tugallanishini anglatadi. Ya’ni, quyidagi ko‘rsatib o ‘tilgan beshta asosiy vazifani hal qilishga qaratiluvchi yagona o‘quv markazi tashkil qilingan:

1) Kukkivon talabalari va, shuningdek, WTF tarkibiga kiruvchi Milliy assotsiatsiyalar vakillari uchun rasmiy tartibda Dan sohibligiga erishish va sertifikatlar topshirilishining amalga oshirilishi;

2) taekvondo bo‘yicha murabbiylar tayyorlash va taekvondoni
butun dunyoda ommalashtirish;

3) taekvondo texnikasini o ‘rganish va takomillashtirish;

4) taekvondo bo‘yicha qolga kiritilgan rekord natijalar
yilnomasini yuritish, tegishli o ‘quv qollanmalari nashr qilish va o ‘quv-uslubiy videofilmlar yaratish;

5) taekvondo (WTF) bilan bog liq bo ‘lgan barcha tashkilotlarga texnik jihatdan ko‘mak ko‘rsatish.

Taekvondo, eng avvalo, o‘z-o‘zini himoya qilish tizimi sifatida yaratilgan. Aynan shu sababli mashg‘ulotlarning axloqiy jihatlariga va qo‘llaniluvchi turli xildagi texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishiga alohida darajada katta ahamiyat qaratiladi.Taekvondoni o‘rganish qachonki sinovlardan o‘tkazilgan tamoyillar va uslublar amaliyoti asosida amalga oshirilsagina, to‘g‘ri deb hisoblaniladi. Yaxshi ma’lumki, odam o‘zining kundalik hayotida umumiy kuch-g‘ayratining taxminan 10-15% qismidan foydalanadi. Taekvondoni o‘rganuvchilarning vazifasi aynan majmuaviy holatdagi mashg‘ulotlar asosida o‘z tanasining quvvatidan maksimal darajada foydalanishga erishish bilan bog‘liq. Faqatgina ushbu holatdagina taekvondo texnikasini muvaffaqiyatli ko‘rinishda egallash haqida fikr bildirish mumkin.

Taekvondo bilan shug‘ullanuvchilardan ko‘pchiligi ularning tayyorgarlik darajasi mashg‘ulotlar jarayoni tarkibiga sparring mashqlari qo‘shilishini intiqlik bilan kutishadi. Buning sababi nafaqat mashg‘ulotlarning nisbatan qiziqarliroq tus olishi bilan bog‘liq, balki mashq qiluvchilarda amaliyot davomida o‘zlari egallagan ko‘nikma va malakalarni birinchi marta sinovdan o‘tkazish imkoni tug‘ilishi bilan bog‘liq hisoblanadi.

Albatta, sparring janglariga asos sifatidagi boshlang‘ich tayyorgarlik holatisiz tushish chegaraviy darajada xavfli hisoblanadi. Mahoratning yetishmasligi zararli odatlarning (masalan, raqibni itarish kabi) paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin, oqibatda bu ko‘rinishdagi odatlanishdan uzoqlashish esa o‘ta murakkab hisoblanadi. Sport yo‘riqchisi ma’lum bir miqdordagi Pumse mashqlarinin o‘rganmagan va asos sifatida mashqlar maktabini o‘tamagan mashq qiluvchilarni ayniqsa, turnirlarda sparring janglariga chiqishga ruxsat bermasligi tavsiya qilinadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar

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

2. Abdurasulova G.B., Baek Mun Jong., Nuritdinova Sh.N.., Axmatov M.S., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Toshkent “Ilmiy texnika axboroti-press” 2018 y. 360 b.
3. Sh.R. Toshmatov, G.B. Abdurasulova, Baek Mun Jong, Sh.N. Nuritdinova, Rahmatov B.Sh. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (taekvondo) Toshkent “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020 y. 420 b
4. “Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў” Илимий-методикалық журнал. 2024 yil. 3/3-сан. 463 bet.

PSIXOLOGIK FAOLIYATDA MANIPULYATSIYA MUAMMOSI

Bo‘rixonova Husnoraxon
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali “Psixologiya sport” ta’lim yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: ushbu tezisda manipulstsiya haqida ma’lumot, uning tiplari, manipulatsiya haqida fikr yuritgan olimlarning qarashlari bayon etilgan.

Kalit sózlar: manipulatsiya, boshqaruv, ta'sir kórsatish, pozitsiya, maniplyator, A. Liontev, tiplar, audiynlilar, vizual, kinestetik, digitellar, manipulyativlik texnologiyalari.

Manipulyatsiya — bu o‘z manfaati yo‘lida boshqalardan foydalanish, ularni boshqarish orqali ularga ta’sir ko‘rsatish. Haddan oshiq manipulyatsiya — bu axloqiy tamoyillarni hurmat qilmaydigan, aldaydigan va boshqalarning zaifligi va ishonuvchanligidan foydalanadigan nayrangchilar, firibgarlar va yolg‘onchilarning hiylasidir. Eng kamida manipulyatsiya boshqalarning hisobidan nazorat o‘rnatish, foyda olish yoki imtiyozlarni qo‘lga kiritish uchun o‘tkaziladigan ta’sirdir. Manipulyatsiya oddiy ta’sir o‘tkazish va ishontirishdan farq qiladi. Ta’sir o‘tkazish odatda zararsiz deb hisoblanadi, chunki u ta’sir o‘tkazilayotgan shaxsni ta’sirni qabul qilish yoki qilmaslik huquqini hurmat qiladi va ortiqcha majburlamaydi. Ishontirish — bu boshqalarni odatda ma’lum bir maqsad zamirida istalgan hatti-harakat tomon yo‘naltira olishlik qobiliyatidir. Ta’sir o‘tkazish va ishontirish na salbiy va na ijobiydir.

Manipulyatsiyaning paydo bolishi haqida 3 ma`lumot manbasi atab otiladi:

1. Manipulyatorchining pozitsiyasi
2. Manipulyatsiyaning harakatlaridan jabr korganlarning pozitsiyasi
3. Kuzatuvchular pozitsiyasi

Psixologik adabiyotlarda A.A.Leontev manipulyatsiya termini 3 manoga ega bolib birinchi ma`nosi texnologiyadan olishdir. Mehnat psixologiyasida muhandislik psixologiyasida qollaniladi.Ikkinchi ma`nosida etimiologik sozlardan olinib manipulyatsiya ma`nosi muhitning hayvonat dunyosida faol turda aralashuvi, ikkinchi qarama qarshi ma`nosi lokomatsiya muhitda esa hayvonlarning ozlarining aralashuviga aytiladi. 60 yillardan boshlab manipulyatsiya termining uchinchi turdagi ma`nosi qollanila boshladi. Bu politologiya mehnatlaridan olingan bolib, keyin esa amaliy faoliyatda qayta ishlanmagan holda manipulyatsiya sozi odamlar orasidagi ozaro munosabatlar kontekstida qollanila boshladi. Shunday qilib bizlar tadqiq qilayotgan masalamizga ham obektiv tarafdan (subektlar ortasidagi munosabatlar) predmeti boyicha yani tasir qilish mehanizmini korib chiqqanimizda manipulyatsiya fenomeni psixologik muammo bolib chiqdi. Shunday qilib manipulyattsiya terminining ikki marta konteksti ozgartirildi «manipulyatsiya» sozini tushuntirish uchun psixologiyada bu termin haqida bir qancha olimlarning fikrlari qarab chiqildi.

Manipulyatsiya terminini tuzishdagi eng asosiy elimenti bu manipulyatsiya tushunchasining asosini aniqlashimizdadir. SHuningdek atab o`tish joizki manipulyatsiya bu psixologik jixatdan ta`sir etish mexanizmi bo`llib hisoblanadi. Manipulyatsiyaning asosiy belgisi bu manipulyatorning faqat o`z maqsadini himoyalagan holda foyda olishi muvaffaqiyatga erishishi hisoblanadi. Biroq buni kriteriya hisobida olishimiz ishimizda noqulaylikni vujudga keltiradi. Manipuliyatsiya haqida tushuncha berganimizda biz faqat bir tomonlama foyda olish, muvaffaqiyatga erishish degan tushunchasi bu manoga boshqacha qarab chiqishimiz kerakligi yani maqsadga etibor berish kerakligini ko`rsatadi. Tadqiqotchi olimlarning ishlarida faqatgina D J. Rodenov manipulyatsiyaning adresatka motivatsion munosabatlarning eng asosiy rol o`ynashini atab korsatgan.

Manipulyatsiya shu vaqtda paydo bo`ladi. U adresatka nima ishlashi lozimligini maqsadini uning o`rniga o`ylagan holda psixikasiga tasir korsatadi. Shuningdek bu nazariyani tushuntirishda shuni aytib o`tish joyizki manipulyator o`z istak hoqishlarini shunday qilib adresatga singdiradi. Adresat huddi shuni tasavvur qilgandek bo`lib qoladi. SHuningdek manipulyatsiyaning asosiy belgisi yashirin turdagi adresat turiga aytamiz. SHu bilan birga manipulyatsiyaning mahoratini tasir etuvchanligini aytib o`tish

lozim. Asosiysi adresatning malipulyatsiyaning tuzilishiga tasir korsatgan xolda harakatlanishiga olib kelishiga aytamiz. Manipulyatsiya turlariga har xil klassifikatsiyalar berilgan. Avvalo ko`p uchraydigan turlari verbal va noverbal. Bunday holatda har qanday mualliflar mehnatlarida ko`rsak bo`ladi.

A. Liontevning (o`zaro suhbat psixologiyasi) kitobidagi qarashlariga toxtalamiz. Muallifning fikricha manipulyatsiya jarayonida manipulyator tarafidan manipulyatsiya subektiga har qanday ma`lumotlarga to`xtalamiz. Yani bu klassifikatsiyaga ma`lumot berish bilan boglanadi. Verbal kanal bo`yicha malumotning 33%, noverbal munosabat turida ma`lumotlarning 65% berilishi kerak. Verbal yani so`z bilan aytish manipulyator so`z bilan tasir etadi. Noverbal manipulyatsiyaning noverbal belgilariga mimika, qarashlar, imo- ishora va boshqalar kiradi. SHeinov o`z mehnatida NLP manipulyatsiyasining klassifikatsion turlariga to`xtab o`tkan. U insonning sensorlik sistemasiga bog`langan. Bu parameter bo`yicha suhbatlashishni to`rt tipga ajratgan.

1. Audiynlilar (eshituvchi) tipda

Bunday tipdagi insonlar suhbatlashganda aytadigan so`zlarini qo`l harakatlari bilan ko`rsatadi. So`zlaganda ko`pincha quyidagi so`zlarni qo`llanadi, (ko`z oldingizga keltiring) «qarang» etiboringizni qarating bu shunday ko`rinishga ega. SHu bilan birga suhbatdoshingizning ko`ziga tez- tez qarab turadi. Odamzodning yarimi shu tipdagi odamlar qatoriga kiradi.

2. Vizual (ko`ruvchi ) tip bu tipdagi insonlar quyidagi so`zlardan foydalanadi. «bu shunday ovozga ega», «tinglaymiz» o`ylaganda audialning etibori chap tarafga qaratilgan bo`ladi. Gaplashganda suhbatdoshining labiga qaraydi yuziga etibor bermaydi.

3. Kinistetik (harakatchan tip). Ko`pincha quyidagi so`zlardan foydalaniladi. Og`ir yengil, sovuq issiq va boshqalar. Masalan, «tanam qaltirab ketti va boshqalar», «qora terga tushdim», «Boshim qattiq» har xil narsalarni eslayotgan vaqtida kinestetik tipdagi insonlar tog`riga yoki pastga qaraydi.

4. Digitallar yani (kompyuter «odamlar») tipi

Bunday tipdagi insonlar so`zlari bilan malumotlari qiziquvchanliklari bilan ajralib turadi. Ular uchun eng ahamiyatlisi ichki sezgi diologi. Bunday tipdagi insonlarga shaxmatchilar, yuristlar kiradi.

Manipulyativlik texnologiyalari, endi etiborimizni manipulyativlik holatlarda manipulyatsiyaviy harakatlar ortasida paydo bolish holatlarga aytiladi. Psixologiya holatlarda insonning hoxish istaklarini ozgarishi yoki obektiv hollarning odamlarning aktiv harakatlarning ozgarishida paydo boladi. Tadqiqotlarimizda psixologik harakatlarning manipulyativligi bu manipulyativlik tilak bolib hisoblanadi. Bu tilaklarning yechimi manipulyativlik urinib korish yoki manipulyativlik tasir etishiga olib keladi.

Xulosa qilib shuni aytamizki, bugungi kunda manipulatsiya qurbonlari oramizda uchrab turibdi. Bu muammolarni oldini olish uchun jamiyatdagi insonlarning psixologik bilimlari, dunyoqarashini kengaytiruvchi keng miqiyosdagi targ‘ibot ishlarini olib borish lozim. Psixologik yondashgan holda manipulatsiyaning oldini olish. Insonlarga ózligini anglab yetishga yordam berishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avesto. Tarixiy adabiy yodgorlik. Askar Mahkam tarjimasi - «Sharq», 2001.- T.:384b.
2. Adizova T.M. Boshqaruv muloqoti psixologiyasi. –T: 2000.-19 b.
3. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova Umumiy psixologiya. Darslik ozbekiston faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti. T: 2014. 478 b.
4. Ishtayev J.M. “Sport psixologiyasi”. O‘qun qo‘llanma. T.“O‘zkitobsavdo”, 2020. 232 b.
5. E.G‘. G‘oziyev “Umumiy psixologiyasi”. Darslik. -T. “O‘qituvchi”.2010 y. 340 b.

TASKS OF A SPORTS PSYCHOLOGIST

To‘xtamishova Madinabonu Sherali qizi

State University of Physical Education and Sports of Uzbekistan

Nukus branch 4th course

Annotatsiya: The role of sports psychology has become essential in modern athletic performance and well-being, with sports psychologists playing a critical part in helping athletes reach their full potential. This thesis examines the multifaceted tasks of a sports psychologist, emphasizing both performance enhancement and mental health support. Key tasks include developing personalized mental strategies, enhancing motivation and focus, managing stress, and supporting athletes in injury recovery and rehabilitation. The work also explores the broader role of a sports psychologist in team

dynamics, including conflict resolution, communication enhancement, and cohesion building within teams. Using both qualitative and quantitative methodologies, this study aims to provide a comprehensive view of how sports psychologists contribute to the field. The findings highlight the evolving demands on sports psychologists and the critical skills they bring to sports organizations, coaches, and athletes, helping to shape a holistic approach to athletic success and personal growth.

Keywords: Sports psychology , athlete mental health , performance enhancement , motivation strategies , focus and concentration , stress management , injury rehabilitation team dynamics , conflict resolution, communication skills, mental resilience , goal setting , psychological skills training (pst) , mindfulness in sports sports counseling , peak performance:

Introduction: In the world of competitive sports, physical training alone is no longer sufficient to ensure an athlete's success. Increasingly, mental skills are recognized as essential components of peak performance, resilience, and overall well-being. This shift has highlighted the crucial role of sports psychologists, who work to develop, guide, and support the mental strategies athletes need to reach their highest potential. The tasks of a sports psychologist are multifaceted, encompassing both individual athlete performance enhancement and the fostering of productive team dynamics. At its core, sports psychology focuses on understanding how psychological factors impact athletic performance and how participation in sports affects an individual's psychological state. Sports psychologists employ a range of techniques to enhance motivation, improve focus and concentration, manage stress, and support athletes through periods of injury or decline in performance. These mental interventions have become particularly vital in an era where elite competition often demands extensive travel, intense physical exertion, and the ability to remain focused under pressure. Beyond individual performance, sports psychologists also play an instrumental role in team settings. Their tasks often extend to facilitating effective communication, managing interpersonal conflicts, and building team cohesion, all of which contribute to a healthy and successful sporting environment. As a result, sports psychologists work not only with athletes but also with coaches and team staff, creating a holistic approach that benefits all aspects of athletic development. This thesis examines the diverse tasks of a sports psychologist, providing a detailed analysis of the specific techniques used and their impact on athletic performance and well-being. Through a combination of literature review and case studies, this study aims to underscore the importance of sports psychology in modern sports and to provide insights into the evolving demands placed upon sports psychologists today.

Main part: Performance Enhancement One of the primary tasks of a sports psychologist is to help athletes enhance their performance by developing mental skills that complement their physical abilities. Motivation techniques are fundamental in this respect. Sports psychologists work to understand an athlete's intrinsic (internal) and extrinsic (external) motivation sources. Techniques such as goal setting help athletes maintain focus and feel a sense of accomplishment by setting achievable short- and long-term goals. Psychologists often employ self-determination theory to foster autonomy, competence, and relatedness, essential drivers for maintaining high motivation over time. Equally essential is focus and concentration training. Sports psychologists use a variety of methods, such as visualization and mindfulness, to help athletes stay present and avoid distractions. Visualization techniques involve mentally rehearsing specific actions or scenarios, allowing athletes to foresee and prepare for various competition conditions. Mindfulness practices, like deep breathing exercises, also help athletes remain calm and grounded, enhancing their ability to react and adapt under pressure. To develop mental resilience, sports psychologists implement techniques that help athletes handle the stress and adversity inherent to competitive sports. Cognitive restructuring, for instance, teaches athletes to reframe negative thoughts, while emotional regulation strategies assist in managing anxiety and excitement. These methods are critical in preparing athletes to face unexpected challenges, reduce performance anxiety, and adapt to high-stress situations during competition. Injury Rehabilitation and Recovery Support Injury is a significant setback for athletes, not only physically but also psychologically. Sports psychologists play a crucial role in supporting athletes through the emotional challenges of injury. Emotional support during injury often includes counseling sessions to help athletes manage feelings of frustration, fear, and even depression. The temporary or long-term loss of an athletic role can lead to identity challenges, which psychologists address by helping athletes to redefine and reconnect with their personal values outside of sport. Moreover, maintaining rehabilitation motivation can be challenging, as the recovery process can be lengthy and arduous. Sports psychologists use motivational interviewing and goal-setting techniques to keep athletes engaged in their rehabilitation exercises. Once athletes are

physically prepared to resume training, the sports psychologist supports their return-to-sport transition, focusing on regaining confidence in their physical abilities and overcoming the fear of re-injury. Team Dynamics and Communication In team sports, a sports psychologist's role expands beyond individual athletes to address team dynamics. Effective interpersonal relationships among team members are essential for creating a cohesive and harmonious environment. Sports psychologists facilitate conflict resolution when interpersonal issues arise and encourage open communication between athletes and coaching staff. To foster communication skills development, sports psychologists introduce techniques to improve active listening and expressive communication, helping team members to better understand and respond to each other. Enhanced communication promotes team cohesion, which directly contributes to a team's performance. Sports psychologists often organize workshops and team-building exercises aimed at clarifying roles, building mutual trust, and establishing shared goals that reinforce unity within the group.

Summary: This thesis has explored the vital tasks undertaken by sports psychologists in supporting athletes and teams. As modern sports become increasingly competitive, the mental aspects of performance are recognized as essential to achieving success. Sports psychologists fulfill a range of responsibilities aimed at enhancing athletic performance, supporting mental well-being, and fostering team dynamics. A key focus of the thesis was on **performance enhancement** through techniques like motivation building, concentration training, and mental resilience development. These methods enable athletes to maintain focus, perform consistently under pressure, and recover quickly from setbacks. The thesis also highlighted **psychological skills training** (PST) programs, which include visualization, arousal regulation, and goal setting. Such programs equip athletes with mental tools tailored to their specific needs and goals. The role of sports psychologists in **injury rehabilitation and recovery support** was another major area of focus. Injuries often bring psychological challenges that can hinder an athlete's recovery process. By providing emotional support, maintaining rehabilitation motivation, and facilitating a confident return-to-sport transition, sports psychologists play a crucial part in helping athletes regain their physical and mental readiness. Moreover, the thesis examined how sports psychologists impact **team dynamics and communication**, helping athletes and coaches develop effective communication skills, resolve conflicts, and strengthen team cohesion. These efforts promote a positive team environment, essential for collaborative success and collective performance. In conclusion, the tasks of a sports psychologist are diverse and tailored to meet the needs of both individual athletes and teams. By focusing on mental performance, emotional resilience, and team relationships, sports psychologists contribute significantly to athletic success and personal growth in sports. This thesis underscores the evolving importance of sports psychology in today's athletic environment, highlighting the need for ongoing research and practical applications to support athletes in achieving their full potential.

References:

1. American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychological Association.
2. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 294-306.
3. Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
4. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
5. Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
6. Jones, M. I., & Harwood, C. G. (2008). Psychological skills training and athletes' performance: The mediating effects of motivation. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(2), 123-140.
7. Murphy, S. (Ed.). (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford University Press.

INGLIZ TILINI O‘RGANISHDA SPORTNING KOGNITIV VA IJTIMOIY FOYDALARI.

Z.B.Sabirova
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
Tillar va maktabgacha ta‘lim fakulteti katta o’qituvchisi
Sh.B.Sobirova
2 bosqich magistranti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: zebisobibek@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz ingliz tilini o'qitishda sport va jismoniy faoliyatdan samarali foydalanishning turli usullarini o'rganamiz. Biz ushbu yondashuvni qo'llab-quvvatlaydigan nazariy asoslarni ko'rib chiqamiz, jismoniy faoliyat tilni o'zlashtirish va kognitiv rivojlanishni qanday oshirishi mumkinligini o'rganamiz. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash uchun amaliy strategiyalar, jumladan, turli malaka darajalari va o'rganish kontekstlari uchun moslashuvlar taqdim etiladi. Bundan tashqari, biz o'qituvchilar ushbu usulni qo'llashda duch kelishi mumkin bo'lgan muammolarni muhokama qilamiz va ushbu to'siqlarni bartaraf etish uchun echimlarni taklif qilamiz.

Kalit so‘zlar: kognativ, samarali, sport, kontekst, strategiya, yechim, usul,faoliyat.

Hozirgi kunda jadal rivojlangan jamiyatda ta’limda ham katta o’zgarishlar mavjuda shuningdek fanlarni uyg’unlashtirib o’rgatish ya’ni sport va jismoniy tarbiya o‘ziga xos va muhim fan bo‘lsa-da, boshqa asosiy fanlarni o‘rgatish uchun vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Ingliz tilini o'rgatish uchun jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarning bir qismi sifatida gapirish, tinglash, o'qish yoki yozish shaklida bo'lishi mumkin. Sport - bu darslarning ko'p qismida, hatto hammasida ham muhokama va jamoaviy ish qo'llaniladigan kam sonli fanlardan biridir. Jismoniy tarbiya darslarida talabalar bir-birlariga murabbiylik qilishlari va xatoga yo'l qo'yganlarida konstruktiv tanqid qilishni rag'batlantirishlari kerak, chunki bu ularning ommaviy nutqqa bo'lgan ishonchini oshiradi va og'zaki va yozma ingliz tilida jumlalarni qurish usullarini rivojlantiradi.Talabalar ingliz tilini sport orqali rivojlantirishning yana bir yo'li bu kerak bo'lganda yoki muntazam ravishda talabaning ta'lim yo'lining bir qismi sifatida kiritilishi mumkin bo'lgan ish varaqlari yoki bukletlardan foydalanishdir. Bu talabaning o'qish qobiliyatini va guruhdagi talabalar bilan savol javob qilish yoki savol javoblarni yozish orqali yozish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tilni materiallarini o'zlashtirishning bevosita afzalliklaridan tashqari, sport va jismoniy faoliyatni ingliz tilini o'qitishga qo'shish kognitiv rivojlanishga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sport biln shug’ullanuvchi talabalar murakkab qarorlar qabul qilish jarayonlari, muammolarni hal qilish va strategik fikrlash bilan shug'ullanishni talab qiladi, bularning barchasi til o'rganishga o'tkazilishi mumkin bo'lgan kognitiv qobiliyatdir. Misol uchun, talabalar jamoaviy sport o'yinlarida qatnashganda, ular maqsadli tildan foydalanganda ma'lumotni tezda qayta ishlashlari, strategiyalarni muloqot qilishlari va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashishlari kerak. Ushbu dinamik o'zaro ta'sir kognitiv moslashuvchanlikni va ijro etuvchi faoliyat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi (Diamond, 2013).

Bundan tashqari, sport faoliyati ko'pincha til tuzilmalarini mustahkamlay oladigan mashqlar to’plami ketma-ketlikligi va qoidalarni o'z ichiga oladi. Masalan, o'yin qoidalarini tushunish, o'yindagi ketma-ketliklarga rioya qilish yoki natijalarni bashorat qilish o'quvchilarga tildan foydalanishga asoslangan mantiqiy tuzilmalarni o'zlashtirishga yordam beradi. Ushbu turdagi o'rganish kognitiv vazifa nazariyasiga mos keladi, bu talabalar kognitiv va jismoniy faollikni talab qiladigan vazifalarda faol ishtirok etganlarida ma'lumotni samaraliroq qayta ishlashlari mumkinligini ko'rsatadi (Sweller, 1988).

Til rivojlanishida sportning ijtimoiy jihati ham hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Jamoadoshlar bilan taktikani muhokama qilish, murabbiyning ko'rsatmalariga amal qilish yoki raqiblar bilan do'stona suhbatlashish bo'ladimi, sport o'ziga xos tarzda muloqotni talab qiladi. Ushbu o'zaro ta'sirlar talabalarga tilni kontekstda mashq qilishlari uchun haqiqiy imkoniyatlarni taqdim etadi, bu ularning nutqi ravonligini va tildan foydalanishda ishonchini oshiradi (Light, 2008). Jamoaviy sport turlarining hamkorlikdagi jamoa va umumiy maqsad tuyg'usini rivojlantiradi, bu esa o'quvchilarni faol ishtirok etishga va tildan erkinroq foydalanishga undashi mumkin.

Bundan tashqari, sport faoliyatiga xos bo'lgan ijtimoiy o'zaro ta'sirlar pragmatik til ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Pragmatika tildan foydalanishning ijtimoiy qoidalarini tushunishni o'z ichiga oladi, masalan, navbat, xushmuomalalik va turli kontekstlarda tildan to'g'ri foydalanish. Sport bilan shug'ullanish orqali o'quvchilar real vaqt rejimida ushbu ijtimoiy nuanslarga duch kelishadi, bu ularning kommunikativ qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin (Ellis, 2003).

Sportni til o‘rganishga integratsiyalashning afzalliklari kognitiv rivojlanishda ijtimoiy o‘zaro ta’sirning muhimligini ta’kidlaydigan ta’lim psixologiyasidagi tadqiqotlar bilan tasdiqlanadi. Lev Vygotskiyning ijtimoiy konstruktivizm nazariyasi, masalan, yuqori darajadagi fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda ijtimoiy o'zaro ta'sirning rolini ta'kidlaydi. Vygotskiyning fikriga ko'ra, o'quvchilar bilimlarni boshqalar bilan o'zaro ta'sir qilish orqali quradilar, sport kabi ijtimoiy faoliyatni til o'rganish uchun ideal vositaga aylantiradilar (Vygotskiy, 1978).

Ingliz tilini sport orqali o‘rgatishning nazariy asoslari kinestetik o‘rganish nazariyalari, kognitiv psixologiya va ijtimoiy konstruktivizm asoslari tomonidan yuqori darajada qo‘llab-quvvatlangan holda yaxshi shakllangan. Jismoniy faoliyatni til o‘rgatish jarayoniga kiritish orqali o‘qituvchilar nafaqat tilni o‘zlashtirishni yaxshilaydigan, balki kognitiv va ijtimoiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlovchi yanada qiziqarli va samarali o‘quv muhitini yaratishi mumkin. O'qituvchilarga ingliz tilini o'qitish amaliyotlarida sportning kuchidan foydalanishning muhim ekangligi aniqlangan. Sport va jismoniy tarbiyani ingliz tili bilan integratsiya qilib o’qitish kelajkda sportchining amaliy natijasiga albatta o’z ta’sirini ko’ratadi. Bundan ko’rinib turibdiku biz sport orqali sportchilarga ingliz tilini o’rgatishning samarali usullaridan foydalanishimiz maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to **second language learning**. *The Modern Language Journal, 53*(1), 3-17.
2. Asher, J. J. (1977). *Learning another language through actions: The complete teacher’s guidebook*. Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.
3. Brown, H. D. (2001). *Teaching by principles: An interactive approach to language pedagogy* (2nd ed.). Longman.
4. Brown, H. D. (2004). ***Language assessment****: Principles and classroom practices*. Pearson Longman.
5. Ismailova Z.K. Talabalarning kasbiy pedagogik malakalarini shakllantirish: Diss.....ped. fan. nomz. – T., 2000. – 186 b.
6. Ismailova Z.K., Muqimov B.R. Amaliy ta’lim metodlari // – T., Kasb-hunar ta’limi 2014. № 4. – 2-8b.
7. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135-168.
8. Ellis, R. (2003). Task-based language learning and teaching. Oxford University Press.
9. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

SPORT ORQALI INGLIZ TILINI O‘RGATISHNING NAZARIY ASOSLARI

Z.B.Sabirova
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti Tillar va maktabgacha ta‘lim fakulteti katta o‘qituvchisi
M.Zokirjonova *2 bosqich talabasi*
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz ingliz tilini o‘qitishda sport va jismoniy faoliyatdan samarali foydalanishning turli usullarini o‘rganamiz. Biz ushbu yondashuvni qo‘llab-quvvatlaydigan nazariy asoslarni ko‘rib chiqamiz, jismoniy faoliyat tilni o‘zlashtirish va kognitiv rivojlanishni qanday oshirishi mumkinligini o‘rganamiz. Ingliz tili darslariga sportni integratsiyalash uchun amaliy strategiyalar, jumladan, turli malaka darajalari va o‘rganish kontekstlari uchun moslashuvlar taqdim etiladi. Bundan tashqari, biz o‘qituvchilar

ushbu usulni qo‘llashda duch kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni muhokama qilamiz va ushbu to‘siqlarni bartaraf etish uchun echimlarni taklif qilamiz.

Kalit so‘zlar: kognativ, samarali, sport, kontekst, strategiya, yechim, usul,faoliyat.

Ingliz tilini sport orqali o‘rgatishda muloqot, jamoada ishlash va muammolarni hal qilish imkoniyatlariga boy sport til amaliyoti uchun qulay zamin yaratadi. Sport mashg‘ulotlari paytida muloqot qilish zarurati - bu ko‘rsatmalar berish, strategiyalarni muhokama qilish yoki jamoadoshlarini qo‘llab-quvvatlash - tildan mashg‘ulot davomida foydalanish til ko‘nikmasini shakllantirishda yetakchi rol o‘ynidi. Til ko‘nikmalarini real sharoitida amaliy qo‘llash o‘quvchilarga an'anaviy ta’lim tarzidan mashg‘ulot bilan birga til o‘rganish tezroq intensiv yo‘l orqali o‘rganish kasbiy va rivojlantirishga yordam beradi.

Ushbu maqola barcha nofilologik ta’lim yo‘nalishida ingliz tilini o‘rgatuvchi professor-o‘qituvchilar, jumladan, o‘z talabalarini jalb qilishning yangi usullarini izlayotgan ingliz tili o‘qituvchisi mutaxassislari, shuningdek, jismoniy mashqlar orqali til o‘rganishni qanday yaxshilash mumkinligi bilan qiziqadiganlar uchun mo‘ljallangan. Tajribali o‘qituvchi bo‘lib, o‘qitish uslublarini diversifikatsiya qilmoqchimisiz yoki til o‘rganish va jismoniy tarbiyani integratsiya qilmoqchimi bo‘lsangiz demak, ushbu maqola qimmatli tushunchalar va amaliy maslahatlar olishingizda sizga hizmat qiladi.

Biz sport va jismoniy mashg‘ulotlar ingliz tilini o‘rganish tajribasini qanday o‘zgartirishi va uni yanada qiziqarli va samarali qilishi yollarini o‘rganamiz va ikkita fanni integratsiya qilib o‘zlashtirish, ushbu yondashuvning afzalliklari va amaliy tomonlarini tushunib, professor-o‘qituvchilar o‘z talabalar uchun yanada dinamik va sezgir o‘quv muhitini yaratib, til rivojlanishini rag‘batlantirish uchun sportning kuchidan yaxshiroq foydalanishlari mumkin.

Bu borada bir nechta olimlar fikrlarini misol qilishimiz mumkin shu jumladan jismoniy faoliyatning til o‘rganishga integratsiyalashuvi bilimlarni o‘zlashtirishda tana harakatining rolini ta’kidlaydigan kinestetik ta’lim tushunchasiga asoslanadi. Ko‘pincha til o‘rganish deb ataladigan kinestetik o‘rganish o‘quvchilarni yangi ma'lumotlarni ifodalash va o‘zlashtirish uchun o‘z tanalaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Bu usul asosan vizual va eshitish kiritishga qaratilgan an'anaviy yondashuvlardan farq qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy harakatni o‘quv jarayoniga kiritish xotirani saqlash va kognitiv faollikni sezilarli darajada oshirishi mumkin, ayniqsa til o‘rganishda (Asher, 1977).

Ushbu yondashuvni qo‘llab-quvvatlovchi asosiy nazariy asoslardan biri 1960-yillarda Jeyms Asher tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy jismoniy javob (UJJ) usulidir. UJJ tilni o‘rganish talabalarda tilni o‘zlashtirishning tabiiy jarayonlarini aks ettirganda eng samarali bo‘ladi degan g‘oyaga asoslanadi, bu erda tushunish gapirishdan oldin bo‘ladi. UJJda talabalar o‘qituvchi tomonidan berilgan og‘zaki buyruqlarga jismonan javob berishadi, bu til va harakat o‘rtasida kuchli bog‘lanishni yaratishga yordam beradi (Asher, 1969). Bu usul tananing harakat orqali tilni o‘zlashtirish qobiliyatidan foydalanadi va bu ingliz tilini endi o‘rganishni boshlagan va yosh sportchi talabalar uchun ayniqsa samarali strategiyaga aylanadi.

Til o‘rganishda jismoniy faoliyatdan foydalanish faqat UJJ bilan cheklanmaydi. Berilgan vazifaga asoslangan o‘rganish va kommunikativ tilni o‘rgatish kabi boshqa pedagogik yondashuvlar ham kontekstda tildan foydalanishni rag‘batlantirish uchun jismoniy vazifalarni qo‘shishni targ‘ib qiladi. Talabalar sport bilan shug‘ullanish jarayonida yoki guruh mashg‘ulotlarida tildan foydalanishni talab qiluvchi jismoniy faoliyat bilan shug‘ullansa, ular takroriy, mazmunli amaliyot orqali lug‘at va grammatik tuzilmalarni o‘zlashtirishlari ehtimoli ko‘proq (Richards & Rodgers, 2014).

Til ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni yaxshilashdan tashqari, tilni o‘rganishda jismoniy ishtirok etish affektiv filtrni kamaytirishga yordam beradi, bu tushunchani Stiven Krashen o‘zining "Ma’lumotlar gipotezasi" da (Krashen, 1982) kiritgan. Affektiv filtr tilni o‘zlashtirishga xalaqit beradigan hissiy to‘siqlarni anglatadi, masalan, tashvish yoki motivatsiyaning etishmasligi. Jismoniy faollik, ayniqsa qiziqarli mashg‘ulotlar bu to‘siqlarni kamaytirib, til o‘rganish uchun yanada qulay muhit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Asher, J. J. (1969). The Total Physical Response approach to **second language learning**. *The Modern Language Journal, 53*(1), 3-17.

2. Asher, J. J. (1977). *Learning another language through actions: The complete teacher’s guidebook*. Los Gatos, CA: Sky Oaks Productions.

3. Brown, H. D. (2001). *Teaching by principles: An interactive approach to language pedagogy* (2nd ed.). Longman.

4. Brown, H. D. (2004). ***Language assessment****: Principles and classroom practices*. Pearson Longman.

5. Ismailova Z.K. Talabalarning kasbiy pedagogik malakalarini shakllantirish: Diss.....ped. fan. nomz. – T., 2000. – 186 b.

6. Ismailova Z.K., Muqimov B.R. Amaliy ta'lim metodlari // – T., Kasb-hunar ta'limi 2014. № 4. – 2-8b.

NUTQ VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLATI

Boboqulova Marjona

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali "Psixologiya sport" mutaxassisligi 4-bosqich talabasi

Kalit sózlar: Nutq psixologiyasi , til-nutq tafakkuri, Ichki nutq faolligi, Nutq akustikasi, S.L.Rubinshteyn nutqning ong bilan bog`liqligini ko`rsatib.

Annotatsiya : ushbu tezisda Til-kishilar o`rtasidagi aloqa vositasi.

Monolog-bir kishining o`ziga yoki boshqalarga qaratilgan nutqi.

Dialog-ikki kishining o`rtasidagi nutqiy aloqa jarayoni fikr yuritgan olimlarning qarashlari bayon etilgan.

Nutq psixologiyasining predmeti nutq mexanizmining tuzilishi va vazifasi, boshqa kishilar bilan muloqot o`rnatishi, nutq yordami bilan o`z his-tuyg`ularini ifodalashi, boshqalarga ta`sir etishidan iboratdir.

XIX asr boshlarida nutq mustaqil fan darajasiga erishgan tilshunoslikda o`rganila boshlandi. Tilning psixologik tabiatini o`rgangan, uni inson ruhiyatining namoyon bo`lishi, deb baholagan mualliflardan biri V.Gumbol'dt edi. U tilni o`lik mahsulot emas, balki doimiy tug`ilish natijasi deb qaraydi.

XIX asr boshlarida nutq mustaqil fan darajasiga erishgan tilshunoslikda o`rganila boshlandi. Tilning psixologik tabiatini o`rgangan, uni inson ruhiyatining namoyon bo`lishi, deb baholagan mualliflardan biri V.Gumbol'dt edi. U tilni o`lik mahsulot emas, balki doimiy tug`ilish natijasi deb qaraydi.

V.Gumbol'dt tadqiqotlari til-nutq tafakkuri muammolari-tilni tushunish, mantikiy va til kategoriyalarini shakllanishi, material (tovushli) substrat bilan fikrlash jarayonining munosabati masalalarini o`rganish imkonini beradi. V.Gumbol'dtning psixologik tadqiqotlari uning shogirdi tilshunoslikda psixologik yo`nalish asoschisi G.SHteyntal tomonidan rivojlantirildi.

XIX asrning ikkinchi yarmida psixologiya mustakil fan sifatida shakllanishi bilan til va nutq muammosi ham psixologik tadqiqotlarda o`rganila boshlandi.

V.Vundt o`zining xalqlar psixologiyasida nutqning psixologik, psixofiziologik tomonlariga alohida e`tibor bergan. Og`zaki nutqni insonning his- tuyg`ularini ifodalovchi harakatlar bilan bir qatorga qo`yadi.

V.Vundtning 1900 yilda nashr qilingan kitobida nutqni kommunikatsiya - aloqa vositasi deb qaralgan, uning psixologik, psixofiziologik bog`liqligini tushuntirib bergan, shuning uchun ham hozirga kadar ilmiy ahamiyatini saqlab kelmoqda.

Keyinchalik til va nutq nazariy-amaliy jihatdan o`rganila boshlandi. Bu sohadagi eng muhim ishlardan biri L.S.Vigotskiyning "Tafakkur va nutq" (1934) kitobidir. Bu kitobning markaziy g`oyasi-nutqning ijtimoiy tabiati, muomala vositasi sifatidagi imkoniyatlarining tasdiqlanishidir. L.S.Vigotskiy tafakkur va nutqni yaxlit dialektik birlikda deb qaraydi. Fikr so`zda ifodalanibgina kolmay, balki mukammallikka ham erishadi. Fikrdan nutqqa o`tish-fikrni qismlarga bo`linishi va so`zda ifodalanishidir.

P.P.Blonskiy tafakkur va nutqni uzilmas aloqasini ta`kidlash bilan birga, ular aynan bir narsa emasligini ham uqtiradi. U I.P.Pavlovning shartli reflekslar haqidagi ta`limotiga asosan so`zning signallik tabiatiga alohida e`tibor beradi.

S.L.Rubinshteyn nutqning ong bilan bog`liqligini ko`rsatib bu birlikda inson ongining ijtimoiy tabiati o`z aksini topadi. Nutq-bu boshqa kishi uchun gapirayotgan insonning fikrlari, his-tuyg`ularining mavjud bo`lish shaklidir. So`z muloqotda tug`iladi va muloqot uchun xizmat qiladi, degan fikrni ilgari suradi.

V.M. Bexterev laboratoriyasida nazariy ta`limotlarga asosan nutq eksperimental yo`l bilan

o`rganildi. 4-15 yoshdagi bolalar guruhlarini o`rganish orqali E.M. SHevaleva va O.M.Ergol'skayalar mulokot va nutq maxsulini tahlil qilish metodikasini ishlab chikishdi. Bolalar nutqining individual xususiyatlari o`rganildi.Nutq psixologiyasining eng muhim yo`nalishlaridan biri nutqning akustik tomonini o`rganishdir. Nutq akustikasi fizik akustika, lingvistika fonetika, kibernetika, va boshqa fanlar tomonidan ham o`rganiladi. Psixolog uchun nutq tovushlari - gapirayotgan kishi artikulyar apparatining faoliyati natijasidir. Bu faoliyat doimo eshitish analizatorining nazoratida bo`ladi va inson miyasining maxsus bo`limlari, motor buyruqlari bilan boshqariladi.

V.A.Artyomov raxbarligidagi laboratoriyada nutq akustikasini o`rganadigan metodikalar va apparaturalar ishlab chiqildi. Ohang va jumlani talaffuz qilishni o`rganish uchun elektrodinamik rekorder, nutq tovushlarini avtomatik tahlil qiluvchi- spektograf, artikulyatsiyani yozib oluvchi rentgenografik kurilma shular jumlasidandir. eksperimental tadqiqot uchun akustik hodisalar - ohang, tovush, fonema va bo`g`inlar ham qamrab olindi. Bu hodisalar psixologik jihatdan nutqni idrok qilish, tanish va tushunish tomondan o`rganiladi.

Nutq akustikasini o`rganish ozmi ko`pmi uning tashqi ifodalanish tomoni bilan ham bog`liqdir. Lekin, tadqiqotchilarni uning ichki tomoni ham qiziqtiradi. SHuning uchun ham ichki nutq dinamikasini o`rganishga qaratilgan ko`plab laboratoriya uslublari ishlab chiqilgan.

Ichki nutq faolligini o`rganishga qaratilgan ana shunday usullardan biri artikulyatsiya organlari (til, lab) yashirin harakatini registratsiya (qayd qilish) qilishda elektromiografiya usulidan foydalanishdir. A.M. Sokolov tomonidan ichki nutq va tilning o`zaro aloqasi, til muskullari va pastki labning turli aqliy vazifalarni echish jarayonidagi miogrammasini yozib olish orqali o`rnatilgan. Tajribada aniqlanishicha aqliy faoliyat murakkablashgani sari artikulyatsiya faolligi ham ortadi.

Ichki nutq jarayoni dinamikasini o`rganish uchun markaziy va periferik ta`sirlar metodikasi ishlab chiqilgan. N.I. Jinkin tomonidan markaziy nutqiy ta`sirlar metodikasi taqlif qilingan. Tajriba jarayonida tekshiriluvchilar-jumlalar tuzish, geometrik shakllarni sanash, sonlarni ko`paytirish bilan bir vaqtda bo`sh qo`llari bilan berilgan ritmni taqillatib turishgan. Ichki nutq bilan bog`liq bo`lmagan boshqa ritmning kiritilishi tormozlovchi ta`sir ko`rsatadi. Asosiy ko`rsatkich sifatida asosiy vazifani echishga sarflangan vaqt, echimning to`g`riligi, ritm va taqillatish tezligining to`g`riligi, asos qilib olinadi. Olingan natijalar nutq mexanizmi tarkibida statik va dinamik qismlarni ajratish imkonini berdi. Har bir nutq tarkibi tovush, so`z, jumlada doimiy va modellashgan belgilar mujassam bo`ladi. Dinamik jarayonlar so`zlardan jumla tuzishda muhim rol' o`ynaydi. Nutqni o`rganishdagi psixofiziologik yondashish nutq jarayonining tarkibiy qismlarini yo`nalishiga qarab belgilanadi. N.I.Jinkin dinamik rentgenografiya usulini qo`llash orqali talaffuz qilishni o`rganishi maqsadida-elektrokardiogramma, miogramma, teri-gal'vanik reaktsiyasi, yurak qisqarishlari chastotasini o`rganish metodlaridan foydalanilmokda. Bunday metodikalar logonevroz va tutilish (duduqlanish) paytida artikulyatsiya apparati xususiyatlarini o`rganish maqsadida qo`llaniladi.

Tafakkur va nutqning o`zaro bog`liqligi avvalo fikrlash jarayonining til orqali ifodalanishida namoyon bo`ladi. Hozirgi kunda so`z va uning mazmuniy tomonini o`rganish maqsadida assotsiativ eksperimentdan foydala-niladi. Assotsiativ eksperimentning barcha turlari uchun xos bo`lgan xususiyat, ularda natijaning asosiy ko`rsatkichi sifatida reaktsiya vaqti hisoblanadi. Bu mezonlar nutq-fikrlash jarayonining dinamikasini o`rganish imkonini beradi. Assotsiativ reaktsiya vaqti nerv jarayonlarining o`tish tezligini ifodalaydi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki nutq bu aloqa vositasi hisoblanib inson nutq orqali o‘zining emotsional holatini bildirishi muloqot qilishi mimkin. Inson paydo bo‘lganidan to hozirgi davrgacha insonning nutqi shakillanib bordi. Insoniyat paydo bo‘lishining dastlabki davrlarida imo - ishoralar orqali muloqot qilgan bo‘lsalar keyinchalik ovoz aparatining shakillanishi hamda psixologik rivojlanishi natijasida og‘zaki nutq shakillandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.B.M. Umarov. Psixologiya. Darslik. -T., 2012,

2.Q.Shodiyeva. Nutq o‘stirish uslubiyoti: Pedagogik yo‘nalishdagi kasb-hunar kollejlarining maktabgacha ta'lim ixtisosligi talabalari uchun darslik,

3.Гозиев З.Ғ. Умумий психология. - Т. Укитувчи. 2010 й. 510 б.

4.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. Oliy o‘quv yurtlari bakalavriat va magistratura talabalari uchun. – T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 172 b.

PISIXOLOGIYA VA SUJETLI O‘YINLAR HISSIY RIVOJLANISH VA IJTIMOIY ALOQALAR O‘RTASIDAGI O‘ZARO TA’SIRI.

Shoimqulov Xayrullo Jo‘raniyozovich
Termiz davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi
shoimqulovxayrullo11@gmail.com

Kalit so‘z: *Psixologiya va o‘yinlar bir-birini to‘ldiradi, bolalar hissiy jihatdan rivojlanadi va ijtimoiy muhitda faol qatnashish ko‘nikmalarini o‘zlashtiradi.*

Ключевые слова: *Психология и игры дополняют друг друга, дети развиваются эмоционально и приобретают навыки активного участия в социальной среде.*

Key words: *Psychology and games complement each other, children develop emotionally and acquire skills for active participation in the social environment.*

Kirish. Hozirgi kunda o‘yinlar inson hayotida muhim o‘rin tutadi. Ular nafaqat vaqtni qiziqarli o‘tkazish vositasi, balki hissiy va ijtimoiy rivojlanish uchun ham samarali platforma hisoblanadi. Sujetli o‘yinlar, o‘z navbatida, o‘yinlarni yanada qiziqarli va ma'noli qiladi, chunki ular o‘yinchilarga qiziqarli hikoyalar, murakkab xarakterlar va dinamik vaziyatlar orqali ta'sir ko‘rsatadi.

Pisikologiya, insonlarning fikrlash, hissiyot va xulq-atvorini o‘rganadigan fan sifatida, o‘yinlarning psixologik ta'sirini tushunishga yordam beradi. O‘yinlar orqali odamlar o‘z hissiyotlarini boshqarish, ijtimoiy aloqalar o‘rnatish va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida ishtirok etadilar. Sujetli o‘yinlar, o‘ziga xos hikoyalari va personajlari bilan, o‘yinchilarni o‘zlarining hissiy holatlarini tushunishga va ularni boshqarishga undaydi.

Ushbu maqolada, pisikologiya va sujetli o‘yinlar o‘rtasidagi o‘zaro ta'sir, hissiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalar kontekstida tahlil qilinadi. O‘yinlar qanday qilib hissiy intellektni rivojlantirishga va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam berishini o‘rganamiz. Shuningdek, ta'lim jarayonida o‘yinlardan foydalanish, yangi texnologiyalar va virtual o‘yinlarning roli ham ko‘rib chiqiladi. Maqolaning asosiy maqsadi, o‘yinlar va psixologiya o‘rtasidagi aloqani yanada chuqurroq anglash va ularning hayotimizdagi ahamiyatini ochib berishdir.

Psixologiya fanida barcha psixik jarayonlarda protsesslar, holatlar va shaxsning individual xususiyatlari qanday uslublar yordami bilan o‘rganilgan bo‘lsa, jismoniy madaniyat psixologiyasi fanida ham xuddi o‘sha uslublardan foydalaniladi.Sportchini ob’yektiv ravishda tekshirish jarayonida sportchi faoliyatining turli jihatlarini qadam-baqadam qayd qilib borish uning paydo bo‘lishi, kechishi, ifodalanishi to‘g‘risida ishonchli material to‘plashga imkon beradi. Jumladan, turli xil muammolarning paydo bo‘lishi, uni hal qilish imkoniyatlari to‘g‘risida o‘ylash gepotiza yaratish qiyinchiliklardan chekinmasdan maqsadga erishish yo‘llari va usullarini tanlash jahon birinchiligi va olimpiada o‘yinlarida ishtirok etish rejalarini tuzish sportchilarni o‘rganishda kuzatish, suhbat, tajriba o‘tkazish, sportchi faoliyat mahsulini tahlil qilish, test kabi uslublar keng ko‘lamda qo‘llaniladi. sportchini chuqurroq, ob’yektiv ravishda tadqiq etish uchun navbati bilan quyidagi uslublardan foydalanish mumkin.

Hozirgi kunda do‘stlik, o‘rtoqlik va birodarlik, bir-birlarini hurmat qilish, bir-biriga tanqidiy munosabatda bo‘lish kabi yuksak axloqiy sifatlar sportchilarning turmushiga singib bormoqda.Sportchi qalbida kechadigan, tug‘yon urfan ma’naviy hislar nuqul individual tuyg‘ular, ya’ni sportchining shaxsiy (o‘z) xatti-harakatiga bog‘liq bo‘lgan hislar bilangina cheklanib qolmaydi. Sportchidagi ma’naviy hislarning xususiyati shundan iboratki, boshqa kishilarning xatti-harakati axloqiy me’yorlarga muvofiq bo‘lgantaqdirda u xursand bo‘ladi, bu xatti-harakatlar axloqiy qoidalarga nomuvofiq bo‘lganda g‘azablanadi.

Sportchilardagi tashabbuskorlik ularning boshqa sportchilarda tug‘ilgan hislarni o‘zlarida idrok qila bilish qobiliyatlarida ifodalanadi: kishilarga xayrxohlik ko‘rsatib, ularning xursandligiga ham, g‘am-g‘ussasiga ham sherik bo‘ladi. Do‘stlarining dushmaniga dushman; nafratiga, xursanchiligiga sherik bo‘ladi. Sportchilardagi mana shu xilma-xil hislar jamoada, oilada, universitetda, guruhda va shu kabilardaayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi. Hozirgi kunda talabalar jamoasining kamolot, olimpiada, universiada kabi yangi shakllari paydo bo‘lib, turli xil sport musobaqalari keng o‘tkazilmoqda. Bu jamoalar a’zolari o‘qishda yoki boshqa turli faoliyat turlaruda o‘zaro mas’uliyatni his qilishda, butun jamoaning va shu jamoadagi har bir sportchining muvaffaqiyatlari to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilishda, jamoa oldida turgan vazifalarni sharaf bilan bajarishda o‘zlarining ijobiy xislatlarini namoyon qilmoqda. Sport psixologiyasi fani bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarga har bir sport turi

bo‘yicha psixologik ta’lim berishda hamda fizkultura harakatlarini tashkil etishning tashkiliy va tarkibiy tizilmalarini ishlab chiqishda yordam beradi.

XULOSA. Maktabda jismoniy tarbiya fanini o‘qitish muammolariga doir ilmiy-pedagogik va ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tizimli tahlili ilmiy xulosalarni ilgarish surish, Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastikani ommalashtirish va keng targ‘ib qilish orqali tarbiyalanuvshilarni mazkur sport turi bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etilishi hisobiga amaldagi o‘quv dasturini qayta ko‘rib chiqish, ajratilgan 154 soatlik o‘quv yuklama taqsimotini 4 chorakka teng bo‘lish hamda gimnastikaning sog‘lomlashtiruvshi elementlarini o‘zlashtirish bilan bog‘liq kamomadlarni tashkil etiladigan gimnastika sport turlari bo‘yicha musobaqalar va fan tugaraklari yordamida bartaraf etish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Даминов И. Совершенствование технико-тактической и психологической подготовки юных дзюдоистов //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 11/S. – С. 175-180.
2. Ashiraliyevich D. I. Formation and Development of Psychological Readiness of Young Sambo Fighters //European journal of business startups and open society. – 2022. – Т. 2. – №. 7. – С. 15-18.
3. Даминов И. А. Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1322-1329.
4. Daminov I. A. KURASH MUSOBAQALARI VA O‘QITISH METODIKASI //Results of National Scientific Research International Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 150-157.
5. Лебединская И. Г. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с детьми по месту жительства //Вестник Таганрогского института имени АП Чехова. – 2015. – №. 2. – С. 145-149.

MUSOBAQANING STRESSLI HOLATI VA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK VA MUSOBAQADAN OLDINGI RUHIY STRESSNING O‘ZIGA XOS BELGILARI.

Pulatova Naima
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiNukus filiali
“Psixologiya sport” ta’lim yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Kalit so‘zlar: futbolchi; raqobatbardosh faoliyat; stress; stress omillari, sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Ключевые слова: футболист; соревновательная деятельность; стресс; стрессовые факторы, психологическая поддержка спортсменов.

Annotatsiya: Maqolada stressning sportchining raqobatbardosh faoliyatiga salbiy ta'siri muammosi ko‘rib chiqilgan. Adabiyot ma'lumotlarini nazariy tahlil qilish asosida "stress" tushunchasining mazmuni aniqlanadi, ichki va tashqi xarakterdagi sport faoliyatining stress omillari konkretlashtiriladi va ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari,stressga qarshilikni shakllantirish uchun irodaviy fazilatlarga ega bo‘lgan sportchilarni tarbiyalash, o‘z qadr-qimmatini oshirish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish va aqliy o‘zini o‘zi boshqarishning turli usullarini qo‘llash tavsiya etiladi.

Аннотация: В статье рассматривается проблема негативного влияния стресса на соревновательную результативность спортсмена. На основе теоретического анализа данных литературы определено содержание понятия «стресс», указаны внутренние и внешние стрессовые факторы спортивной деятельности и особенности их проявления, тренировка силы воли у спортсменов для формирования устойчивости к стрессу, самодисциплины. Уважение рекомендуется повышать, развивать творческие способности и использовать различные методы психического самоуправления.

Abstract: The article deals with the problem of the negative impact of stress on the athlete's competitive performance. Based on the theoretical analysis of literature data, the content of the concept of "stress" is defined, the internal and external stress factors of sports activities are specified and their manifestation characteristics, training of athletes with willpower to form resistance to stress, self-esteem it is recommended to increase the value, develop creative abilities and use various methods of mental self-management.

Musobaqada xavotirli, hissiy hayajonli va dipretsiya bo‘lmagan sportchilar mashg‘ulotlarda

ko‘rsatilgan natijalarni yomonlashtiradilar, teskari temperament xususiyatlariga ega sportchilar yomonlashmaydi. Ko‘rinishidan, temperamentning bu xususiyatlari juda mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etish natijasida yuzaga kelgan ruhiy stressning maqbul va pessimumini aniqlaydi. Aynan shu sharoitda bezovtalanuvchi, hissiy hayajonli va dürtüsel sportchilar temperamentning salbiy xususiyatlarini aniq namoyon etadilar, ular haddan tashqari asabiylik, tashvish, haddan tashqari mas’uliyat va faollik, beparvolik, harakatlarning murosasizligi, musiqiy ritmik tuyg‘uni buzish va hokazolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqaning stressli holati va tayyorgarlik va musobaqadan oldingi davrlardagimashqlar sportchilarda ruhiy stress va yoki charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologiyada aqliy zo‘riqishning uch bosqichi mavjud bo‘lib, ularning har biri uchun umumiy va o‘ziga xos belgilar mavjud. Umumiy simptomlar: charchoq, ishlashning pasayishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tazelik va hayotiylikning yo‘qligi, epizodik bosh og‘rig‘i. Maxsus belgilar: asabiylik - kayfiyat, kayfiyatning beqarorligi, ichki bezovtalik, yoqimsiz sezgilarning paydo bo‘lishi, shuningdek, qat’iylik va asteniklik. Dastlab, bu belgilar kamdan-kam hollarda va yumshoq tarzda namoyon bo‘ladi.

I- bosqich. sportchi intizomli, tartibli, odatdagidek murabbiyning vazifasini sifatli bajaradi, lekin vaqti-vaqti bilan aloqa, vazifa, shart-sharoitlardan noroziligini bildiradi. Bu yuz ifodalarida, imo-ishoralarda, nutq ohangida namoyon bo‘ladi. Bunday reaktsiyani ortib borayotgan nöropsikik stresslarga moslashuv turi sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Ammo siz ularni qarovsiz qoldirolmaysiz.kayfiyatning beqarorligi: tez o‘zgarishi va hissiy reaktsiyalarning etishmasligi bilan namoyon bo‘ladi. Kichkina muvaffaqiyat, bo‘ronli quvonchni keltirib chiqaradi, uni tezda atrofdagi narsalardan qoniqmaslik bilan almashtirish mumkin.• Ichki bezovtalik: aksariyat hollarda yuz ifodalari va pantomimalarda namoyon bo‘ladi, xatti-harakatlarida u ko‘rinmaydi.

Noxush tuyg‘ular: biron bir vazifani bajarishdan bosh tortgan yoki musobaqalarda muvaffaqiyatsiz ishtirok etgan hollarda sportchi uchun biron-bir sababdir. Bunday kayfiyatlarni muloyimlik bilan, lekin qat’iy ravishda ushlab turish kerak. Shikoyatlar ko‘pincha og‘riqli, ammo ular odatda tezda o‘tib ketadi.

O‘sib borayotgan, asabiylashtirilmagan asabiylashish sportchining g‘azabini o‘rtoqlariga, murabbiyga, mutlaqo tasodifiy odamlarga yo‘naltirganligi bilan izohlanadi; bir muncha vaqt u hanuzgacha g‘azablanishning sabablarini tushuntirishga harakat qiladi, keyin o‘zini tanqid qilishni yo‘qotadi, pushaymonligi kamayadi; atrofidagi odamlarning kamchiliklariga toqat qilolmaydi. Hissiy beqarorlik, ya’ni kayfiyat beqarorligi, ishlashning keskin o‘zgarishiga olib keladi. Ichki bezovtalik, ya’ni qiyinchiliklarni keskin kutish, bu sportchining odatdagidek tabiiy deb hisoblangan normadan og‘ish sifatida qabul qilinishi bilan izohlanadi.

Umumiy depressiv kayfiyat fonida depressiya, ruhiy tushkunlik, letargiya, faollik motivatsiyasini kamaytiradigan kuch yo‘qligi. Xavotirlanish - bu ilgari sportchiga nisbatan befarq bo‘lgan vaziyatlarda ichki ruhiy konfor, xavotir yoki qo‘rquvning buzilishi.

Sportchining qobiliyatlari noma’lumligi uning qobiliyatlari belgilangan maqsadga erishishga mos kelmaydi degan fikr natijasida yuzaga keladi. Haddan tashqari holatlarda, bu maqsadga erishish va sportni tark etishdan bosh tortishga olib keladi. Yuqori zaiflik, sezgirlik – xususiyatlar psixikaning xususiyatlari, sportchining munosabatlardagi mayda irodalarga juda sezgir bo‘lishiga, mashg‘ulot mashg‘ulotlari rejimini yoki musobaqalar vazifalarini o‘zgartirishga olib keladi. Sportchilarda ruhiy stress holatlaridan tashqari, charchoq holatini aniqlash va uning bosqichlarini ajratish odatiy holdir.

Charchoq - bu surunkali jismoniy yoki psixologik haddan tashqari kuchlanish natijasida odamda yuzaga keladigan patologik holat, uning klinik ko‘rinishi markaziy asab tizimidagi funktsional buzilishlar bilan belgilanadi. Ushbu holatning paydo bo‘lishida endokrin tizim, ayniqsa gipofiz va adrenal korteks muhim ahamiyatga ega. SHunday qilib, G. Sele fikriga ko‘ra, kuchli tirnash xususiyati beruvchi ta’sirida tanada adaptatsiya sindromi yoki stress rivojlanadi, bu davrda oldingi gipofiz va adrenal korteksning faoliyati kuchayadi. Endokrin tizimidagi bu o‘zgarishlar tanadagi intensiv jismoniy yoki ruhiy faoliyatga moslashish reaktsiyalarining rivojlanishini aniqlaydi. Ammo surunkali haddan tashqari yuklanish buyrak usti korteksining tushishiga va shu tariqa ilgari ishlab chiqilgan adaptiv reaktsiyalarning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Ortiqcha charchash to‘g‘ridan-to‘g‘ri kortikal neyrodinamikaning nevrozga o‘xshash jarayonlarining buzilishidan kelib chiqadi.

II- bosqich. Bu shikoyatlar yo‘qligi yoki ba’zida sportchining yomon uxlab qolishida va tez-tez uyg‘onishida ifodalangan uyqusizlik haqida shikoyat qiladi. Ko‘pincha uxlashdan keyin bo‘shashish

hissi yo‘qligi, ishtahaning pasayishi, diqqatning jamlanishi va ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Vaziyatning ob’ektiv belgilari tananing psixologik stressga moslashuvining yomonlashishi va eng yaxshi vosita koordinatsiyasining buzilishi.

III -bosqich. Bu ko‘plab shikoyatlar, tananing ko‘plab organlari va tizimlarida funktsional buzilishlar va jismoniy ko‘rsatkichlarning pasayishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, sportchilar befarqlik, letargiya, uyquchanlik, asabiylashish va ishtahaning pasayishi haqida shikoyat qiladilar. Ko‘pchilik shikoyat qiladilar engil charchoq, noqulaylik va yurak mintaqasida og‘riq, har qanday ishda sekin tortishish. Ba’zi hollarda ular mushaklarning keskinligini yo‘qotishidan, jismoniy faoliyatga mos bo‘lmagan reaktsiyalar paydo bo‘lishidan shikoyat qiladilar. Kutish buziladi, uxlash vaqti uzayadi, uyqu yuzaki, bezovtalanadi, tez-tez tushlar ko‘pincha kabus xarakteriga ega. Kutish, qoida tariqasida, zarur dam olish va kuchni tiklashni ta’minlamaydi.

Yurak-qon tomir tizimida funktsional buzilishlar psixologik stressga etarlicha katta reaktsiyada, ulardan keyin tiklanish davrining sekinlashuvida va yurak faoliyati ritmidagi buzilishlarda, yurak faoliyatining stressga moslashuvchanligining yomonlashuvida namoyon bo‘ladi. Haddan tashqari ishlaydigan odamning tana og‘irligi tushadi. Bu tanadagi oqsillarning ko‘payishi bilan bog‘liq.

IV- bosqich. Bu giperstenik yoki gipostenik shaklda nevrasteniyaning rivojlanishi vaumumiy holatning keskin yomonlashishi bilan tavsiflanadi. Birinchi shakl - bu inhibitatsiya jarayonining susayishining natijasi, ikkinchisi - miya yarim korteksidagi qo‘zg‘atuvchi jarayonning haddan tashqari kuchlanishi. Nevrasteniyaning giperstenik shaklidagi klinikasi asabiy qo‘zg‘aluvchanlik, charchoq, charchoq, umumiy zaiflik va uyqusizlik hissi bilan tavsiflanadi. Nevrasteniyaning hipostenik shaklidagi klinikada kun davomida umumiy zaiflik, charchoq, charchoq, apatiya va uyquchanlik bilan ajralib turadi.

V- bosqichning haddan tashqari charchashi holatlarida psixologik yukni kamaytirish va kun tartibini 2-4 xaftaga o‘zgartirish kerak, ya’ni yukning umumiy hajmini kamaytirish, uzoq va intensiv darslarni istisno qilish kerak. Kundalik rejimda asosiy e’tibor kichik jismoniy yuk bilan amalga oshiriladigan umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Umumiy holatni yaxshilash jarayonida rejim asta-sekin kengayadi va 2-4 haftadan so‘ngioldingi hajmga qaytadi.

Ortiqcha ovqatlanish bilan 1-2 hafta davomida VI- bosqich. tashqi ishlar bilan almashtirildi. Keyin 1-2 oy ichida. asta-sekin odatdagi rejimga kiritish birinchi bosqichni davolashda tasvirlanganidek amalga oshiriladi. SHu vaqt ichida mehnat va dam olish rejimini buzish taqiqlanadi.

Xulosa: Bularning barchasi oxir-oqibat natijaning pasayishiga olib keladi. Ma’lumki, sportda yuqori natijaga erishish uchun shartlardan biri bu stressning maqbul darajasi. Ko‘rsatilganidek, bu daraja asosan asab tizimi va temperamentning xususiyatlariga bog‘liq. U qo‘zg‘alish jarayonining kuchi, asabiy jarayonlarning muvozanat, bezovtalik, hissiy qo‘zg‘aluvchanlik, kabi xususiyatlarga ega bo‘lib, ular musobaqalarda qatnashish munosabati bilan sportchilarda yuzaga keladigan ruhiy stressning maqbul va pessimenti aniqlanadi.

FOYDALANILGAN DABIYOTLAR

1. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Киев, 2000.
2. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Индустриальная социальная психология. - Спб.: Изд-во СПбГУ, 2009. С. 97-115.
3. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / Uz.Res oliy va o‘rta maxsus ta'lim vazirligi.-Toshkent.:" Mexridaryo", 2011-345b.
4. Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev, O.X.Xasanov Sport psixologiyasi metodologiyasi. O‘quv qo‘llanma // T:- "MAKON SAVDO PRINT" 2024-178b.

SPORTCHILARDAGI RUHIY OLAMNING SHAKILLANISHI

G‘anijonov Samandar talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiNukus filiali

“Psixologiya sport” ta’lim yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada sportchining ruhiy olami qanday. Sportchining ruhiy olami qanday shakillanadi. Hozzirgi kunda sportchining ruhiy olami qanday manbalar bilan boyimoqda. Sporchining ruhiy olami qanday holatlarda ko‘rini yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sporchi, psixlogiya, motiv, iroda, psixologik davr, mashg‘ulotlar, musobaqa.

Аннотация: в этой статье о том, каков психический мир спортсмена. Как формируется психический мир спортсмена. За счет каких ресурсов обогащается духовный мир спортсмена в наши дни. В каких ситуациях озаряется психический мир спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, психология, мотив, воля, психологический период, тренировка, соревнование.

Annotation: what is the mental world of an athlete in this article. How the mental world of an athlete is formed. With what resources the spiritual world of the athlete is enriched nowadays. In what situations the athlete's mental world is illuminated.

Keywords: athlete, psychology, motive, will, psychological period, training, competition.

O‘zbek adabiyotining zabardast yozuvchisi To‘g‘ay Murod shunday deydi:

Insonni ikki davr yo‘ldan uradi, zaxarlaydi:

1-davr: ota onasi zaxarlaydi.

2-davr: bola-chaqasi zaharlaydi.

Men bu fikrni kasbiy yo‘naltirgan xolda sportchilarga yana ikki davrni qo‘shgan bo‘lardim:

Sportchilarni ikki davr yo‘ldan uradi, zaxarlaydi:

1-davr: musobaqadan keyingi mag‘lubiyat davri.

2-davr musobaqadan keyingi muvaffaqqiyat davri.

Musobaqada mag‘lubiyatga uchragan sportchining ruhida taloto‘plar boshlanadi, aqliy e’tirozlar boshlanadi. Bu davrda sportchi ruhiy daldaga ehtiyoj sezdi, mag‘lubiyat sababiga sherik qidiradi. g‘alaba na’shani topgan davrda atrofini qurshagan insonlarni kutadi. Ulardan taksin kutadi. Yetarlicha javob bo‘lmaganidan so‘ng insonlarga nisbatan ishonchsizlik ko‘zi bilan qaray boshlaydi. Mushg‘ulotlar jarayonida yog‘izlik his qiladi. Sporchiga xos dadillikni, jangovorlikni yo‘qotadi. Bo‘lajak musobaqalarga mag‘lubiyat qo‘rquvi bilan qadam bosadi. Murabbiyi tomonidan uqtirilgan taktik element harakatlarini yetarlicha uddalay olmaydi. Va sportchi o‘z qorquvi bilan yuzashadi. Ruhiy inqirozga uchraydi. Oxir oqibat bu xil mag‘lubiyatlar sportchini tamoman sindiradi. Umidsizlikka duchor qiladi.

Musobaqada g‘alabaga erishgan ayrim sportchilarda esa menlik kuchayib ketishi mumkin. O‘ziga bino qo‘yish, murabbisining o‘gitlariga yuzaki munosabat bildirish, mashg‘ulot jarayonlarida erinchoqlik qilish, keying musobaqalarda raqiblarini mensimaslik holatlari kuzatilishi mumkin. Bunday sportchilar ruhiy xolati hali shoxsupaga tayyor bo‘lmagan sportchilardir.

Sportchining ruhiy olamini tarbiyalashda nimalarga ahamiyat berishimiz lozim?

Dastlab sportchining kundalik hayoti bilan tanishamiz. Aksariyat sportchilar, dam olish vaqlarida, sport zallarida musiqalar eshitib mashg‘ulot bajarayotanini kuzatamiz. Ho‘sh ular qanday musiqalarni onggiga istemol qilmoqdalar. Kuzatuvlar shuni aytadi-ki, sportchilar Yevropa pop, jaz inson harizmasini uyg‘otuvchi va o‘z yurtidagi kuychilarning yengil yelpi qo‘shiqlari bilan ruhiy olamini to‘ldirmoqda. Bu xildagi kuylar ularga vaqtinchalik motiv berishi mumkin ammo sportchining irodasini yemiradi, ruhiy quvvatini zaiflashtiradi.

Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak buyuk ajdodim Amir Temur qo‘shinidagi jangchilarga zamonasini ulamolari yozgan kitoblarini, avliyo qalamkashlari bitgan she’rlarini o‘qishni buyurgan. Maqsad shundaki, qo‘shindagilarga nima uchun jang maydoniga chiqayotganini, kim uchun jang qilayotganini, kurashlardan asl maqsad nima ekanini doimiy eslatib turish, ularning ruhiga anashu go‘yani muqim o‘rtatish bo‘lgan. Farq shundaki: ayni kunda sportchilarimiz ruhiy olamini oniy motivlarga, zaif tuyg‘ularga boyitmoqda…

Axir zamonamiz jangchilari, kurashchilari – bugun sportchilarimiz emasmi?

Shved olimi Emmanuil Svedenborg shunday deydi:

Insonning ikki xil aqli bo‘ladi: tashqi va ichki. Inson tashqi aqli tufayli tabiiy olamda, ichqi aqli sabab – ma’naviy-ruxiy olamda yashaydi…

Biz sport psixologlarimizning vazifamiz sportchilarining ichki aqlini ya’ni ma’naviy ruxiy olamini mustahkamlash, tarbiyalash, yuqorida keltirilgan kemtiklarni to‘ldirishdir.

Buyuk yozuvchilardan biri shunday deydi: ijodkorning peshonasiga bitilgan vazifasi halqning ma’naviy yo‘lboshchisi bo‘lmoqdir. Men bunga qo‘shimcha qilib aytgan bo‘lardim-ki, agar ijodkorning peshonasiga bitilgan vazifasi halqning ma’naviy yo‘lboshchisi bo‘lmoqlik bo‘lsa, sportchilarning peshonasiga bitilgan vazifasi - kelajak umidi bo‘lgan yoshlarning ruhiy yo‘lboshchisi, oldinga chorlovchi ezgu kuchi bo‘lishligi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi. Darslik /.-Toshkent.: "O‘zkitobsavdonashriyoti", 2021-300 b.
2. J.M. Ishtayev Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma /.-Toshkent.: "O‘zkitobsavdonashriyoti", 2020-232 b
3. Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev, O.X.Xasanov Sportda psixotexnologiyalar. Darslik// T:- "MAKON SAVDO PRINT" 2024 328b.
4. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / Uz.Res oliy va o‘rta maxsus ta'lim vazirligi.-Toshkent.:" Mexridaryo", 2011-345b.
5. Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev, O.X.Xasanov Sport psixologiyasi metodologiyasi. O‘quv qo‘llanma // T:- "MAKON SAVDO PRINT" 2024-178b.
6. J.M. Ishtayev Psixologiyada tadqiqotlarni rejalashtirish. O‘quv qo‘llanma // T:- "MAKON SAVDO PRINT" 2024-244b..

IJTIMOIY PSIXOLOGIYANING YUZAGA KELISHI VA RIVOJLANISHI TARIXI

Shomurotova Ozoda Baxrom qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Psixologiya (sport) ta’lim yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: Kasb tanlash o‘smirlar uchun muhim rivojlanish bosqichidir, chunki u shaxsiy o‘ziga xoslikni va kelajakdagi ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlarni shakllantiradi. Biroq, bu qaror qabul qilish jarayoni ichki va tashqi omillar, jumladan cheklangan o‘z-o‘zini anglash, ijtimoiy bosim va rivojlanayotgan mehnat bozori talablaridan kelib chiqadigan qiyinchiliklarga to‘la.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik, kasb tanlash, kasbiy shaxs, qaror qabul qilish, o‘z-o‘zini anglash, jamiyat ta'siri, ota-onalarning umidlari, tengdoshlar ta'siri, ta'lim yo‘l-yo‘riqlari, martaba qoniqish, mehnat bozori tendentsiyalari, psixologik rivojlanish, kasbga yo‘naltirish, kasbiy izlanish, yoshlar rivojlanishi.

Аннотация: Выбор карьеры является важным этапом развития подростков, поскольку он формирует их личностную идентичность и будущие социально-экономические возможности. Однако этот процесс принятия решений сопряжен с проблемами, возникающими из-за внутренних и внешних факторов, включая ограниченное самосознание, социальное давление и меняющиеся требования рынка труда.

Ключевые слова: подростковый возраст, выбор карьеры, профессиональная личность, принятие решений, самооценка, социальное влияние, ожидания родителей, влияние сверстников, образовательный путь, удовлетворенность карьерой, тенденции на рынке труда, психологическое развитие, профориентация, поиск карьеры, молодежь. разработка.

Annotatsiya: Choosing a profession is a critical developmental milestone for adolescents, as it shapes both personal identity and future socio-economic opportunities. However, this decision-making process is fraught with challenges stemming from internal and external factors, including limited self-awareness, societal pressures, and evolving job market demands.

Keywords: Adolescence, career choice, professional identity, decision-making, self-awareness, societal influence, parental expectations, peer influence, educational guidance, career satisfaction, job market trends, psychological development, vocational guidance, career exploration, youth development.

Ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida rivojlanish tarixiga nazar tashlar ekanmiz, uning jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog‘lik tarzda rivojlanganligining, ilmiy jihatdan esa, falsafiy qarashlar ta`sirida bo`lib, sof ijtimoiy psixologik nazariyalarning juda oz sonli bo`lganligining guvohi bo`lishimiz mumkin.

Insoniyat tarixini o`rganar ekanmiz mutafakkirlar, olimlar, allomalar ijtimoiy psixologik xodisalar bilan juda qiziqqanliklarining guvohi bo`lamiz. Lekin ular bu xodisalarni o`z davri ruhida, o`z nazariy va ijtimoiy qarashlari, xattoki, turli oqimlar orasida tushunishga uringanlar. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida taraqqiyotini o`rganish uchun ijtimoiy psixologik muammolar yoritilgan asar yoki kashfiyotchining yashagan davri, uning siyosiy qarashlari, jamiyatning taraqqiyot xususiyatlarini ham o`rganish lozim. Ilmiy manbalar ijtimoiy psixologiyaning davlat va huquq nazariyasi, siyosiy iqtisod, etika, falsafa fanlarining rivojlanishi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, fan taraqqiyotiga falsafa fani o`zining sezilarli ulushini qo‘shgan. Shuning uchun ham amerikalik olim G. Olport ijtimoiy

psixologik g‘oyalarning yaratilishi va rivojlanishini falsafa bilan, uning ko`zga ko‘ringan arboblaridan hisoblangan Platon nomi bilan bog‘liq deb yozgan edi.

Platon o`zining "Davlat" va "Qonunlar" deb atalgan dialoglarida shaxsning jamiyat bilan aloqalari masalasiga to‘xtalib, jamiyat individga nisbatan o`zgarmas bir birlikki, uning taraqqiyoti jamiyat rivojlanishi qonunlariga bo`ysunadi, degan fikrni himoya qilgan. Unga qarama qarshi fikrni Aristotel bayon etib, individ barcha ijtimoiy o`zgarishlarning sababchisi. chunki unda bunga imkon beruvchi psixologik tizimlar bor, deb yozadi. Ya`ni, shaxs va jamiyat o‘rtasidagi munosabat masalasi Platonda jamiyat foydasiga hal bo`lgan bo`lsa. Aristotelda bu narsa shaxs foydasiga yechilgan. Ulardan keyingi yangi davr faylasuflarini Gobbs, Gilvetsiy, Lokk, Russo, Gegel, Makiavelli., Sharq faylasuflaridan Beruniy, Farobiylar ham barcha asarlarida shaxs va jamiyat qarama qarshiliklarini ilmiy asosda sharhlashga urindilar, lekin hech qaysisi bu muammoni ijtimoiy psixologik muammo darajasiga ko‘tara olmadi.

XIX asrning o‘rtalariga kelib, kapitalistik munosabatlarning keskinlashuvi, turli davlatlar bilan iqtisodiy aloqalarning tobora o‘sib borishi, turli xalqlarning bir mamlakatdan ikkinchisiga ko`chishi migratsiya munosabati bilan qator ijtimoiy fanlar rivojlanishi uchun qulay shart sharoitlar paydo bo`ldi. Ayniqsa, tilshunoslik, antropologiya, etnografiya, arxeologiya, huquqshunoslik va boshqa fanlar shakllanib, rivojlandi. Masalan, ingliz olimi E. Teylor ibtidoiy jamoa tuzumidagi madaniyatni to‘liq o`rganib chiqdi; amerikalik etnograf L. Morgan hindular turmush tarzini taxlil qilib chiqdi, fransuz olimi Levi Bryul esa ibtidoiy odam tafakkuri xususiyatlarini o`rganar ekanlar, ular u yoki bu etnik milliy, guruhning psixologiyasini, ularga madaniy - maishiy muxitning ta`sirini o`rganishga majbur bo`lishdi. Ya`ni ular alohida individ u yoki bu yo`llar vakili psixologiyasi ijtimoiy jarayonlar bilan nechog‘lik bog‘liq ekanligini nazariy jihatdan isbot qildilar.

Ayni shu davrda psixologiya fani ham ancha oyoqqa turgan mustaqil fanga aylandi. Lekin u atomistik, ya`ni aloxida individ psixologiyasigina o`rganadigan fan bo`lib, u odamlarni o`zaro muloqoti jarayonida ularda ro`y beradigan sirli o`zgarishlarga e`tiborini endi endi qaratayotgan edi. Ayniqsa, pa-topsixologiya, pedagogik psixologiya sohalariga individ bilan boshqa individlar munosabati masalasini chetlab o`tish mumkin bo`lmay qoldi.

XULOSA

Lekin ijtimoiy psixologiyani ilmiy manbalari sohasida sotsiologiya fanining xizmatini ko‘rsatib o‘tmay bo‘lmaydi. Sotsiologiyaning asoschilari hisoblangan Ogiyst Qant, Gerbert Spenser va boshqalar, masalan, jamiyatdagi ijtimoiy xodisalarni o‘rganish uchun albatta, o`ziga xos, ayrim psixologik holatlarni o‘rganmoq lozim, degan fikrni qat’iy turib isbot qildilar. Ular har bir ijtimoiy voqeada ruhiy hodisalar borligini isbot qilishga urindilar. Masalan, fransuz sotsiologi G. Tard har bir individda "Ijtimoiy fakt" boriligini, bu narsa uning miya doirasidagina emas, balki bir qancha miyalar aloqasi tufayli mavjuddir, deb hisoblaydi. Ijtimoiy xulq atvor modeli, uning fikricha doimo individlararo munosabatni o‘z ichiga olib, bunda bir individ boshqa individga doimo taqlid qiladi, shuning uchun ham shaxsni o`rganish boshqa shaxslarni inkor qilmasligini talab qiladi. Shunday qilib, sotsiologiyada psixologik yo`nalish paydo bo‘ldi. Tarddan keyin L. Uord, F. Giddings va boshqalar ijtimoiylik qonunlarini jamoa ruhiy holati bilan uzviy ravishda o‘rgana boshladilar. Ularning fikricha, ijtimoiy fakt bu ijtimoiy aql, tafakkur bo`lib, u "Jamiyat psixologiyasi" yoki sotsiologiyaning bahs mavzusidir.

Shunday qilib, yuqorida qayd qilingan ilmiy falsafiy ijtimoiy manbalar, shart - sharoitlar tufayli ijtimoiy psixologik g‘oyalar shakllanib bordi. Bu qarashlar sof psixologiyaga ham o‘xshamagan, sotsiologiya doirasidan chiqib ketadigan alohida fan ijtimoiy psixologiyaning paydo bo‘lishi uchun rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гозиев З.Ғ. Умумий психология. - Т. Укитувчи. 2010 й. 510 б.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. Oliy o‘quv yurtlari bakalavriat va magistratura talabalari uchun. – T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 172 b.
3. Z.G. Gapparov Sport psixologiyasi. Darslik /.-Toshkent.: "O‘zkitobsavdonashriyoti", 2021-300 b.
4. Umumiy psixologiya: O‘quv qo‘llanma / N. Sh.Umarova, D.N.Arziqulov; Mas'ul muharrir O.E.Hayitov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: "Fan va texnologiya", 2018. - 220 b.

Умумталъим мактаби ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини шакилланиш динамикаси

Канназаров Ажинияз Генжебаевич
Қорақалпоғистон қишлок хўжалиги ва агротехнологиялар институти ассистент ўқитувчиси

Тадқиқот мақсади: - Мактаб ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини махсус тестлар ёрдамида аниқлашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари: - Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарйёргарлигин шакилланшини бўйича махсус илмий услубий адабиётларни тахлил этиш.

- Мактаб ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини махсус тестлар асосида аниқлашдан иборат.

Биз томонимиздан тадқиқот олдидан ўтказилган педагогик тажриба улар билан ўтказиладиган дарс машғулотларини илмий асосда ташкил етилиши лазимлигини кўрсатади, шу боис биз томонимиздан улар ичидан тажриба ва назорат гурухларини жисмоний тайергарлигини аниқлашимиз лозим. Умумталъим мактаблари 9-11-синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришнинг педагогик механизмларини аниқлаш бўйича Қорақалпоғистон Республикаси Нукус шаҳри 2, 23, 27-сонли умумий ўрта талъим мактаблари, Қораўзак тумани 1, 28, 33-сонли умумий ўрта талъим мактаблари, Қонликўл тумани 2, 18, 21-сонли умумий ўрта талъим мактаблари, Беруний тумани 1, 19, 59-сонли умумий ўрта талъим мактабларида даслапги тажриба-синов ишлари олиб борилди. Тажриба-синов бошида иштирок этган ўқувчилар сони ва олган баҳолари 1-жадвалда келтирилган.

Тажриба ва назорат гурух синалувчиларини тажриба бошидаги машғулотларда узлаштиришнинг умумий кўрсаткичлари

1-жадвал

№	Тажриба гурухи				Назорат гурухи			
	Ўқувчиларнингумумий сони	Юқори	Ўрта	Паст	Ўқувчиларнингумумий сони	Юқори	Ўрта	Паст
Нукус шаҳри 2, 23, 27-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
1	77	8	16	53	75	7	17	51
Қораўзак тумани 1, 28, 33-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
2	74	7	18	49	77	8	15	54
Қонликўл тумани 2, 18, 21-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
3	75	7	17	51	76	8	20	48
Беруний тумани 1, 19, 59-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
4	76	7	19	50	77	6	19	52
Умумий	302	29	70	203	305	29	71	205

Шунингдек, юқорида келтирилган умумий ўрта талъим мактабларида тажриба-синов охирида иштирок етган ўқувчилар сони ва олган баҳолари 1-жадвалда келтирилган.

Ўқувчиларнинг тажриба ва назорат синфларини тажриба охиридаги умумий кўрсаткичлари

2-жадвал

№	Тажриба гурухи				Назорат гурухи			
	Ўқувчиларнингумумий сони	Юқори	Ўрта	Паст	Ўқувчиларнингумумий сони	Юқори	Ўрта	Паст
Нукус шаҳри 27-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
1	77	12	37	28	75	7	18	50
Қораўзак тумани 28-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
2	74	10	35	29	77	7	17	53
Қонликўл тумани 21-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
3	75	11	39	25	76	6	21	49
Беруний тумани 59-сонли умумий ўрта талъим мактаби								
4	76	10	37	29	77	7	19	51
Умумий	302	43	148	111	305	27	75	203

2-жадвалда тажриба ва назорат синфидаги ўқувчиларнинг олган баҳоларининг умумий кўрсаткичларини Стюдент-Фишер критерияси асосида математик-статистик таҳлилини ўтказамиз. Уларнинг тажриба ва назорат синфидаги олган баҳоларининг натижаларини мос ҳолда 1 ва 2-танланмалар деб олсак, қуйидаги қаторларга ега бўламиз (2 – жадвалга қаранг).

Тажриба-синвода иштирок этган тажриба ва назорат синфидаги ўқувчиларнинг умумий кўрсаткичлари

3-жадвал

Тажрибасинфининг кўрсаткичлари	$Х_и$	Юқори	Ўрта	Паст	Ўқувчиларнинг умумий сони
	$н_и$	43	148	111	н302
Назоратсинфининг кўрсаткичлари	$Й_ж$	Юқори	Ўрта	Паст	Ўқувчиларнинг умумий сони
	$м_ж$	27	75	203	м305

Юқорида қайд этилган 3-жадваллардаги танланмалар асосида ўқувчиларни ўзлаштириш динамикасини ҳосил қилди.

биз томонимиздан тажриба ва назорат гурухига мансуб 9-10 ва 11 синф ўқувчиларини қуйдаги 8 та синов тести асосида жисмоний тайергарлигини ўрганишига еътибор қаратдик. Олинган натижалар қўйдаги жадвалларда берилди.

Педагогик тажриба бошида назорат гурухи 9-синф синалувчилари Тезкор куч талаб етадиган 60 метр масофага югуришни ўртача 9,2±0,1 сонияда югуриб утган бўлса, тажриба гурухи бу масофани 9,8±0,23 сонияда югуриб ўтиши еришди. 100 метр масофага югуришда еса назорат гурухи ушбу масофани 15,0±0,5 сонияда югуриб ўтди, тажриба гурухи еса 14,9±0,4 сонияда бажаришти. Махсус тезкор чидамлилик талаб етадиган 1000 метр масофага югуришда еса, назорат гурухи 248±1,5 сонияга белгиланган масофани югуриб ўтди, тажриба гурухи еса 247,4±2,5 сонияда югуриб утишга еришдилар. Махсус чидамлиликни талаб етадиган 3000 метр масофага югуришда еса ўртача 853,6±19,8 сонияда югуриб ўтишди, тажриба гурухидагилар ушбу масофани 856,8±20,3 сонияда югуриб ўтдилар. Навботдаги оёқ кучини ифодалавчи жойдан туриб жойдан уч хатлаб сакраш синовида назорат гурухи 183±0,14 см натижани қайт етишди, тажриба гурухи еса ушбу синовни ўртача 180±0,2 смга сакрашга еришилди. Югуриб келиб узунлига сакрашда назорат гурухини ўртача натижаси 406±0,02 смга тенг еканлигини кўрсатди, тажриба гурухида еса ушбу натижа ўртача 403±0,1 смга тенг бўлди. Турникда тортилиш синовида еса назорат гурухи 7,0±1,3 марта тортилишга ега бўлган бўлса, тажриба гурухи 7,4±1,1 марта тортилишга ўртача ега еканлигини кўрсатди. Граната улоқтиришда еса назорат гурухи ўртача 28±1,5 метрга снарядни улоқтирган бўлса, тажриба гурухи ушбу синов тестини 29±1,1 метрга

ўртача улоқтиришга еришдилар. Демак, олинган натижалар улар билан педагогик тажрибани давом еттириш имконини беради.

3.2.4-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб 9-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югуриш (сония)	100 метр югуриш (сония)	1000 метр югуриш (дақиқа/сония)	3000 метр югуриш (дақиқа/сония)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Югуриб келиб узунликга сакраш (метр/см)	Турникда тортилиш (марта)	Гранат улоқтириш (метр)
Ўртача		**9,2**	**15,0**	**2,48**	**8,53,6**	**1,83**	**4,06**	**7,0**	**28**
б		**0,1**	**0,5**	**1,5**	**19,8**	**0,14**	**0,02**	**1,3**	**1,5**
В%		**1,6**	**3,6**	**0,6**	**2,3**	**7,9**	**0,5**	**18,9**	**5,5**

3.2.5-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб 9-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югуриш (сония)	100 метр югуриш (сония)	1000 метр югуриш (дақиқа/сония)	3000 метр югуриш (дақиқа/сония)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Югуриб келиб узунликга сакраш (метр/см)	Турникда тортилиш (марта)	Гранат улоқтириш (метр)
1	С. Йе	8,6	15,3	2,43	8,70	1,84	4	7	30
2	К. Ж	8,7	14,9	2,46	8,71	1,96	4,02	7	28
3	Ж. М	8,8	15,2	2,43	8,70	1,72	3,89	8	29
4	А. Б	8,7	14,9	2,45	8,72	1,42	4,09	8	31
5	М. М	7,9	15,3	2,50	8,35	1,89	4,01	5	28
6	Б. Н	8,6	15,1	2,43	8,26	1,9	4,3	7	29
7	Т. И	8,4	15,2	2,47	8,75	1,92	4,02	8	31
8	Қ. Т	8,7	14,1	2,49	8,73	1,94	3,87	9	30
9	Е. А	8,8	15,2	2,46	8,40	1,87	4,02	6	29
10	К. М	8,9	15,3	2,42	8,71	1,82	4,08	7	28
11	Ж. Ж	8,8	14,9	2,48	8,75	1,91	4,06	8	29
12	А. Ш	8,7	14,1	2,49	8,45	1,9	4,01	8	30
13	А. Ш	8,5	14,9	2,46	8,30	1,98	3,9	8	28
14	С. М	8,6	15,2	2,50	8,74	1,45	4,12	9	27
15	Қ. Н	8,9	14,8	2,43	8,25	1,75	4,06	6	28
Ўртача		**8,64**	**14,9**	**2,46**	**8,57**	**1,82**	**4,03**	**7,40**	**29**
б		**0,25**	**0,39**	**0,3**	**0,20**	**0,17**	**0,10**	**1,12**	**1,20**
В%		**2,86**	**2,60**	**1,0**	**2,37**	**9,41**	**2,59**	**15,15**	**4,12**

Биз томонимиздан тадқиқот бошида 10-синф синалувчилари билан ўтказилган педагогик тажрибада даслабки 60метр масофага югуриш синовида назорат гурухи ўртача 8,4±0,6 сония натижани қайд етган бўлса, тажриба гурухи синалувчилари 8,7±0,5 сония ўртача натижани қайд етишди.

Тезкор куч талаб етадиган стандарт 100метр масофага югуриш синовини назарот гурухи ўртача 14,9±0,9 сония натижада югуриб ўтган бўлса, тажриба гурухи синалувчилари ушбу масофани ўртача 15,0±0,7 сонияда югуриб утишига еришдилар. Тезкор чидамлилик талаб етиладиган 1000метрга югуришда назорат гурухи синалучи ўқувчилари 238,2±5,8 сония билан югуриб ўтичига ериштилар. Тажриба гурухи синалучилари еса ушбу масофани 237,8±6,8 сонияда югуриб ўтишига ериштилар. Махсус чидамлиликни аниқлаш бўйича 3000 метр масофага югуриш синовини назорат гурухи 839,5±13,8 сонияда югуриб ўтишга ериштилар. Тажриба гурухи еса ушбу масофани 839,0±10,4 сонияда назорат гурухига нисбатан 0,5 сонияга тезроқ югуриб ўтишга еришдилар. Оёқни портловчи кучини аниқлашда. Жойдан туриб узунликга сакраш синовини назорат гурухи 2,09±0,11см.га сакраган бўлса, тажриба гурухи синалучилари ўртача 2,04±0,11см.га сакрашга еришдилар.

Навбатдаги югуриб келиб узунликга сакраш синовида назорат гурухи синалувчилари 4,29±0,01

см. натижани ўртача қайд етишган бўлса. Тажриба гурухи синалувчилари ушбу синовда ўртача 4,10±0,05см натижани қайд етишди. Қўл кучини аниқлаш бўйича ўтгазилган турникда тортилиш синовини назорат гурухи ўртача 8,0±1,3 марта машқни бажарган бўлса, тажриба гурухи ушбу синовни ўртача 8,1±1,2 мартага бажарганлигини кўриш мумкин. Сунги қўл кучини ифода етувчи гранатани улоқтириш синовини назорат гурухи синалувчилари ўртача 30,0±1,3 метрга улоқтиришга еришган бўлса, тажриба гурухи ушбу машқни 31±1,2 метр улоқтиришга еришилди. Олинган натижалар тажриба ва назорат гуруҳида синалучиларида бир хилда шакилланганлигини кўришимиз мумкин. Бу еса улар билан педогогик тажрибани довом етириш имконини беради. Олинган педагогик тажриба олди натижалари қуйдаги 3.2.6-жадвалда ҳамда 3.2.7-жадвали.

3.2.6-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб 10-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югуриш (сония)	100 метр югуриш (сония)	1000 метр югур иш (дақи қа /сония)	3000 метр югур иш (дақи қа/ сония)	Жойд ан туриб узунл икга сакраш (см)	Югуриб келиб узунл икга сакраш (метр /см)	Турни кда тортил иш (марта)	Грана т улоқт ириш (метр)
1	А. К	7,6	14,3	2,35	8,41	2,10	4,29	7	31
2	П. А	8,5	15,6	2,34	8,40	2,02	4,27	9	29
3	Н. Н	8,9	14,1	2,45	8,43	2,03	4,31	6	30
4	Р. У	7,5	14,3	2,39	8,46	2,01	4,29	9	29
5	Ж. Р	9,1	16,2	2,40	8,44	2.0	4,28	8	32
6	Б. А	8,6	14,3	2,39	8,46	2,03	4,29	7	30
7	Х. Н	8,8	16,3	2,30	8,44	2,10	4,28	10	29
8	И. С	8,9	14,2	2,39	8,46	2,01	4,29	8	28
9	Ж. Б	9	14,5	2,52	8,43	2,2	4,28	6	29
10	М. Б	8,8	14,3	2,34	8,41	2,02	4,3	7	31
11	А. Ш	8,7	14,3	2,37	8,43	2,01	4,3	8	33
12	С. А	8,8	14,2	2,45	8,42	2,03	4,29	7	29
13	М. А	7,6	14,5	2,36	8,41	2,2	4,31	9	31
14	Ж. А	8,1	16,1	2,39	8,43	2,03	4,29	10	30
15	А. Д	7,8	16,8	2,30	7,90	2,3	4,28	9	29
Ўртача		**8,4**	**14,9**	**2.38,2**	**8.39,5**	**2,09**	**4,29**	**8,0**	**30**
б		**0,6**	**0,9**	**5,8**	**13,5**	**0,1**	**0,01**	**1,3**	**1,3**
В%		**6,6**	**6,4**	**2,4**	**1,6**	**5,1**	**0,26**	**15,8**	**4,6**

3.2.7-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб 10-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югуриш (сония)	100 метр югури ш (сония)	1000 метр югуриш (дақиқа /сония)	3000 метр югури ш (дақиқа /сония)	Жой дан туриб узунли кга сакраш (см)	Югуриб келиб узунликга сакраш (метр/ см)	Турни кда торти лиш (марта)	Грана т улоқт ириш (метр)
1	Б. Р	7,8	15,4	2,45	8,25	2,3	4,16	6	32
2	С. Н	8,8	14,3	2,30	8,39	2,2	4,15	7	33
3	Е. Р	9,2	16,2	2,35	8,55	1,98	4,18	9	30
4	М. Р	9,1	14,3	2,45	8,30	1,97	4,09	8	32
5	Б. А	7,5	14,2	2,33	8,35	2,01	4,14	6	32
6	Е. Н	8,8	14,7	2,45	8,30	2,2	4,15	9	30
7	К. А	8,7	16,2	2,35	8,38	2,1	4,11	7	29
8	Қ. О	8,9	15,2	2,52	8,40	1,98	4,22	9	32

9	Б. Б	8,8	15,6	2,37	8,41	2	4,19	8	29
10	У. Йе	9,1	14,5	2,35	8,43	2,03	4,08	10	31
11	С. Н	9	14,3	2,36	8,42	2,02	4,06	9	32
12	Ж. Йе	9,1	14,2	2,34	8,43	1,85	4,23	9	30
13	Қ. С	8,2	14,3	2,45	8,45	1,95	4,13	7	31
14	С. А	8,7	16,1	2,30	8,20	2,01	4,25	9	30
15	Т. К	8,9	15,3	2,30	8,60	2,1	4,15	7	32
Ўртача		**8,7**	**14,99**	**2.38**	**8.39,0**	**2,05**	**4,15**	**8,0**	**31**
б		**0,49**	**0,77**	**0,7**	**0,10**	**0,12**	**0,06**	**1,25**	**1,25**
В%		**5,68**	**5,14**	**2,88**	**1,24**	**5,62**	**1,33**	**15,67**	**4,04**

Педагогик тажриба давомида биз томонимиздан 11-синф ўқувчилари билан хам педогогик тадқиқот ўтказдик. Унга кўра 60 метр масофага югуриш 8,5±0,13 сония назорат гурухи кўрсатган бўлса, тажриба гурухи 8,6±0,1 сонияни ташкил етди. Навбатдаги тезкор куч сифатини талаб етувчи 100 метр масофага югуриш синовини назорат гурухи 14,1±0,5 сонияда югуриб ўтишти. Ушбу синовни тажриба гурухи синалувчилари еса 14,2±11 сония натижани қайд етидилар. Тезкор чидамлиликни талаб етадиган 1000 метр масофага югуриш синовини назорат гурухи синалувшлари ўртача 224,27±7,4 сонияда югуриб ўтишди. Тажриба гурухи синалувчилари еса ушбу масофани 223,4±7,7 сонияда югуриб ўтишга еришдилар. Махсус чидамлиликни талаб етадиган 3000 метр масофага югуриш синов турида назорат гурухи ўтача 814±1,1 сонияда югуриб ўтишган бўлса ушбу масофани тажриба гурухи ўқувчилари 813,7±0,8 сонияда масофани югуриб ўтишга еришганлар. Навбатдаги жойидан туриб узунликга сакраш синовини еса 209±0,02 см.га сакрашга еришган. Тажриба гурухи еса, ушбу синовни 201±0,03 см.га сакрашга еришилди. Яна бир оёқни портловчи кучни аниқлашда югуриб келиб узунлига сакраш синовида назорат гурухи 463±0,02 см натижани қайд етган бўлса, тажриба гурухи ушбу синовда 458±0,06 см натижани қайд етдилар. Турникда тортилиш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари назорат гурухида 10±1,3 мартага ушбу тенг еканлигини кўрсатди. Тажриба гурухида еса ушбу кўрсаткич 9,1±1,3 мартага тенг еканлигини қайд етишди. Қўл кучини аниқлашда граната улоқтиришда ўртача натижа назорат гурухида 32±1,3 метрга улоқтирган бўлсалар, тажриба гурухида ушбу кўрсатгич 33±1,4 метрга улоқтиришга еришилди. Олинган натижаларни қиёсий тахлил етганимизди уларни барча синов тестлари натижалари сезиларли даражада фархланмади. Бу холат тажрибага жалб етилган хар иккала гурухларда педагогик тадқиқотни давом етириш имкониятини беради. Демак бу шундан далолат берадики, ушбу педагогик тажриба гурухларидаги мактаб ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган тайёргарлик дастурларини ишлаб чиқишни тақазо етади.

3.2.8-жадва

Назорат гуруҳига мансуб 11-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югуриш (сония)	100 метр югуриш (сония)	1000 метр югур иш (дақи қа/ сония)	3000 метр югур иш (дақи қа/ сония)	Жой дан туриб узунликка сакраш (см)	Югур иб келиб узунликка сакраш (метр/ см)	Турники да тортилиш (марта)	Граната улоқтириш (метр)
1	А. А	8,6	14,1	2,23	8,15	2,08	4,68	12	33
2	О. А	8,5	13,8	2,24	8,16	2,04	4,59	9	30
3	Р. С	8,3	13,9	2,25	8,13	2,11	4,62	10	31
4	А. Д	8,4	13,8	2,27	8,15	2,11	4,61	12	34
5	Қ. А	8,6	14,1	2,23	8,14	2,09	4,65	11	32
6	Й. С	8,7	13,9	2,25	8,16	2,07	4,66	9	30
7	Т. Қ	8,5	14,1	2,24	8,13,1	2,09	4,59	8	31
8	М. А	8,4	13,8	2,27	8,15	2,06	4,62	10	32
9	Ж. З	8,6	13,6	2,26	8,16,2	2,08	4,64	11	31
10	К. С	8,4	14,2	2,23	8,13,1	2,12	4,62	9	34
11	А. А	8,7	14,3	2,27	8,14	2,11	4,67	10	33
12	С. А	8,5	13,6	2,26	8,13	2,09	4,63	12	32
13	Т. О	8,4	13,4	2,25	8,15	2,12	4,6	8	34

14	Б. А	8,3	13,8	2,24	8,14,1	2,11	4,62	9	32
15	А. А	8,6	14,1	2,26	8,15	2,07	4,65	10	31
Ўртача		**8,5**	**13,9**	**2,25**	**8,15**	**2,09**	**4,63**	**10**	**32**
б		**0,13**	**0,25**	**0,01**	**0,01**	**0,02**	**0,03**	**1,36**	**1,36**
В%		**1,54**	**1,80**	**0,65**	**0,13**	**1,13**	**0,60**	**13,63**	**4,26**

3.2.9-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб 11-синф ўқувчиларни тажриба бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиши

Т/р	Ф.И.Ш	60 метр югур иш (сония)	100 метр югур иш (сония)	1000 метр югур иш (дақи қа/ Сон ия)	3000 метр югур иш (дақи қа/ Сон ия)	Жой дан туриб узунли кга сакр аш (см)	Югуриб келиб узунликга сакраш (метр/см)	Турни кда торти лиш (марта)	Грана т улоқт ириш (метр)
1	К. А	8,6	13,9	2,21	8,12	2,15	4,59	9	35
2	Е. Д	8,7	13,7	2,23	8,14	2,12	4,61	7	31
3	О. Р	8,6	13,9	2,25	8,11	2,15	4,45	10	34
4	С. Н	8,8	13,8	2,20	8,13	2,09	4,62	8	32
5	Х. З	8,6	13,7	2,26	8,12	2,17	4,48	11	31
6	А. Б	8,6	13,9	2,24	8,13	2,06	4,55	9	33
7	З. Ш	8,5	13,8	2,22	8,12	2,13	4,62	7	34
8	Н. М	8,7	14,3	2,23	8,13	2,18	4,54	11	35
9	Ж. Р	8,6	13,9	2,25	8,14	2,11	4,59	8	33
10	Қ. С	8,5	14,1	2,21	8,12	2,16	4,56	9	31
11	Г. П	8,4	13,9	2,22	8,13	2,07	4,58	8	32
12	А. Ж	8,6	13,8	2,25	8,12	2,15	4,55	9	35
13	К. Р	8,5	13,9	2,23	8,14	2,18	4,59	10	34
14	Қ. А	8,7	13,8	2,21	8,12	2,16	4,68	9	32
15	У. М	8,6	14,1	2,24	8,14	2,09	4,69	10	33
Ўртача		**8,60**	**13,90**	**2,23**	**8,13**	**2,13**	**4,58**	**9,0**	**33**
б		**0,10**	**0,16**	**0,02**	**0,01**	**0,04**	**0,06**	**1,25**	**1,46**
В%		**1,16**	**1,5**	**0,81**	**0,12**	**1,85**	**1,40**	**13,93**	**4,44**

Олиб борилган тадқиқот бошида педогогик тажриба натижаларига кўра тадқиқотга жалб этилган тажриба ва назорат гурухи синалувчиларидан олинган натижалар шуни кўрсатдики уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси бир хилда шакилланганлигини кўрсатди. Аммо хорижий олимлар томонидан берилган маълуматлар билан қиёсий тахлил этганимизда улар ўртасида тезкорлик, чидамлик сифатлари ўртасида сезиларли фариқлар борлиги кузатилди, тадқиқот доирасида илгари сурган фараз ўз самарасини берди. Шу боис тадқиқот доирасида илгари сурилган умумталъим мактаблари 9-11-синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришнинг педагогик механизмларига оид таклиф ва тавсияларни умумталъим мактабларининг тарбия жараёнига кенг кўламда тадбиқ йетиш мақсадга мувофиқ саналади.

Хулосалар. -Умумталъим мактаб ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педогогик тажриба натижалари тажриба олдидан хар иккала синалувчи тажриба ва назорат гурухлари кўрсаткичлари ўртасида сезиларли фарқлар ёқлиги аниқланди. Аммо Л.П.Сергейенко томонидан берилган маълумотлар билан қиёсий тахлил етилганда сезиларли фарқлар борлиги аниқланди. Демак бундан шундай хулоса қилиш мумкин, юқори 9-10-11 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотлар мазмунига жисмоний тайёргарликни ривожлантирувчи самародар восита усулларни киргизиш уларни жисмоний тайёргарлигини ошига имкон яратади.

-Умумталъим мактаб ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича олинган натижалар тажрибага жалб этилган ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган восита усулларни танлаш мақсадга мувофиқдир.

MAZMUNÍ

I SEKCIYA. JAS ÁWLADTÍ TÁRBIYALAWDA MILLIY SPORT OYINLARINA QAMTIP ALIWDIŃ ZAMANAGÓY MASHQALALARI HÁM SHESHIMLERI		
1.	***Erimbetov Bayrambay Karlıbaevich.*** - Palwanlardıń texnikalıq-taktikalıq háreketlerin belgilep barıw metodikası.	5
2.	***Niyazov A.T.*** - Milliy háreketli oyınlardıń dene tárbiyası sabaǵında tutqan ornı.	7
3.	***Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich*** **-** Sport mekteplerde jas gandbolshılardı tayarlawdıń strukturası.	9
4.	***Seytmuratov T.Sh., Yusupbaeva B.*** - milliy háreketli oyınlarınıń mektep oqıwshılarınıń fiziologiyalıq rawajlanıwındaǵi roli.	11
5.	***Xojametov A. A.*** **-** Milliy va harakatli o‘yinlarga pedagogik ta’rif va uning ahamiyati.	12
6.	***Arzimbetov T.*** - Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tafakkurini rivojlantirishda psixologik o‘yinlarning ahamiyati**.**	15
7.	***O‘rinboyev E.A., Abduvohidova D.Z.*** - Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyati.	17
8.	***Utegenov M.*** - Jas óspirimlerdiń sport túrlerine bolǵan qızıǵıwshılıǵın úyreniw zárúrligi-dáwir talabı sıpatında.	19
9.	***Utegenov M. Tagabergenov N.*** - Sportni yoshlar orasida ommaviylashtirish muammolari.	21
10.	***Jiyemuratov B.S.*** – Umumta’lim maktablarida boshlang‘ish sinf o‘quvchilarining chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlari.	23
11.	***Mambetiyarov N.S. Aleuatdinova Aynura Bekbosinovna***- Yosh avlodni tarbiyalashda milliy sport o‘yinlariga jalb qilishning zamonaviy muammolari va yechimlari.	26
12.	***Urazimbetova M.*** - 6-9 Yosh bolalarning suzishga o‘rgatish tamoyillari va suzishning afzalliklari.	29
13.	***Буранова Ш***. - Полноценное физическое развитие - как фундамент здоровья в периоде дошкольного детства.	31
14.	***Мелиев Х., Буранова Ш.*** - Физическое развитие детей посредством корпоративного взаимодействия педагогов ДОО.	34
15.	***Jo‘rayev G., Ibrohimov J.*** - Kurashchilarni tayyorlash jarayonida tayyorgarlik turlarining o‘zaro bog‘liqligi.	37
16.	***Kaliknazarova G.*** - Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda estetik tasavvurlarni shakllantirish yo‘llari.	39
17.	***Kambarov D.*** - Gandbol bilan shug`ullanuvchi talaba qizlarning salomatlik ko`rsatkichlari tahlili.	41
18.	***Kambarov D.*** - Talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarliklari va salomatlik darajalarini gandbol vositalari yordamida takomillashtirish.	43
19.	***Allambergenova B.*** - Oqıwshılarda inglis tili sabaǵında salamat turmıs-tárizi kónlikpelerin qáliplestiriw.	45
20.	***Карабаев Х., Мардиев К.*** - Сила воды для достижения невероятных спортивных результатов.	47
21.	***Meńlimutarov A.*** – Jaslardıń ruwxıy rawajlanıwında dene tárbiyası hám sporttıń ornı.	49
22.	***Сапарниязов С., Қутлымуратов Ш.*** - Миллий ойинларда миллий-руўхый қәдирияттың әҳмийети.	50
23.	***Xudayorov D.D.*** - Milliy kurash turlari.	52
24.	***Мамбетқасимова Қ., Юлдашева Ф.*** - Жас әўладта дене тәрбиясы ҳәм спортты қәлиплестириўде тренер-педагогтың ўазыйпалары	54
25.	***Мамбетқасимова Қ., Салиева Ф.*** - Мектеп жасындағы балаларда ерклилик өзгешеликлерин раўажландырыў.	56

26.	***Darmenbaeva K., Abılkasimova A.*** - Jas áwladtı tarbiyalawda milliy sport oyınlarınıń tutqan ornı.	58

27.	***Darmenbaeva K.*** - Jaslardı tárbiyalawda milliy oyinlardıń tálim-tárbiyalıq hám ámeliy áhmiyeti.	60
28.	***Оразмухамедов С.*** - Влияние шахмат на развитие когнитивных навыков у детей.	62
29.	***Алланазаров И.*** - Жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси.	65
30.	***Bekmurzaev A., Kuniyazov X.*** - Salamat turmis tárizin qáliplestiriwde dene tárbiyaniń tutqan ornı hám onıń qollanılıwı.	66
II SEKCIYA. BILIMLENDIRIW MÁKEMELERINDE DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT DÓGEREKLERIN SHÓLKEMLESTIRIWDIŃ AKTUAL MASHQALALARÍ HÁM ÁMELIY SHESHIMLERI		
31.	***Shopulatov A.*** - Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari.	69
32.	***Kuralbaev A. K,. Salieva G.*** - Sport mekteplerde jas gandbolshílardí tayarlawdíń ılımıy-metodıkalíq tárepleri.	73
33.	***Toylibaev S.M., Akmanova D.*** - Sporttı rawajlandırıwdıń aktual mashqalaları hám tiykarǵı jónelisleri.	74
34.	***Mamatkulov A.A., Karimov A.Sh.*** - Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati	76
35.	***Qoylibayev B., Utepov.M.*** - Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletikaning ahamiyati.	78
36.	***Abduraximov S.D.*** - O‘quvchilarga tayanib sakrashni o‘rgatish bosqichlari.	80
37.	***Djumanov B.A***. - 1500 metrga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi.	83
38.	***Джуманиязова Т., Хожабергенова М.*** - Спорт таълим муассасаларида таълим сифатини ривожлантириш йўллари.	84
39.	***Allambergenova B.*** - Jismoniy tarbiya va sport darslarida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning jihatlari.	87
40.	***Жийемуратов Б.С.*** - Основы физической подготовкиспортсменов-легкоатлетов и развитие физических качеств.	89
41.	***Аллаяров И.К., Нурабуллаев Д.С.*** - Техника игры в волейболе.	93
42.	***Hamidova X.Sh.*** - Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy kasbiy kompetentlikning ilmiy-pedagogik asoslari.	95
43.	***Toylibaev S.M.*** - Sport túrleri teoriyasiníń ayírím ózgeshelikleri haqqinda túsinik.	96
44.	***Erejepov I.Yu., Muratov J.K.*** - Baslanǵish klass oqiwshilarinda dene tárbiyasi boyinsha úzliksiz bilimlendiriwdiń áhmiyeti.	98
45.	***Djumaniyazova T., Gulmurzayeva Z***. - Maktablarda jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda o‘rgatish metodlari.	100
46.	***Naubetullaev T.T., Qaypanov A.B***. - Voleybolda oyın texnikası hám onıń tiykarları.	103
47.	***Авезбаев А.Х.*** - Характеристика бросков в баскетболе.	105
48.	***Тлеуов Б., Жолдасбаев Р.*** - Соревновательная деятельность студенческих команд по гандболу.	107
49.	***Атажанов Р.Т. Абдреймова Х. Султанов Д. Балтабаев Б. Джубатханов А.*** - Жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий-амалий жисмоний тайёргарлигига инновацион технологияларни қўллаш.	110

50.	***Adilshaev P.M., Abdimuratova Q.Y.*** **-** Boks sportida himoya texnikasi.	112
51.	***Kadirimbetov R.N., Urazbaeva N.*** - Qılıshpazlıq sport túrinde taktikanı anıqlaw hám onıń áhmiyeti	115
52.	***Astankulova D.*** - Maktab yoshdagi bolalarda badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilmiy asoslari.	117
53.	***Djumaniyazova T.*** - Sport maktablari o‘qituvchilarga gimnastika mashqlarini o‘qitish uslubiyati.	119
54.	***Jumaniyazov U.I., Kenesbayeva M.J.*** - Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompitentini takomillashtirishning o‘ziga xosligi.	121

55.	***Boltayev Sh.E. Abdumalikov O.X.*** - Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport to‘garaklarini tashkil qilishning dolzarb muommolari.	124
56.	***Urazbaev N.J. Torebayeva J.M.*** - Yosh gandbolchilarni tanlab olish uslublari.	125
57.	***Jumaniyazov U.I., Kenesbayeva M.J.*** - O‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish.	127
58.	***Alimbetova A. T.*** - 7-14 yoshli maktab o‘quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish usullarini takomillashtirish yuzasidan tajriba sinov ishlari va uning samaradorlik darajasi.	129
59.	***Nurekeev B.*** - Jismoniy tarbiya va sport mashǵulotlarini toǵri tashkillashtirish va uning amaliy ahamiyati.	133
60.	***Ataxanov H.K.*** - Jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining psixologik xususiyatlari.	135
61.	***Boltayev Sh.E., Jonuzoqov U.G‘.*** - Innovatsion klaster yondashuvi asosida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatlarini takomillashtirish.	137
62.	***Жумаев А.Р., Мурадуллаев Д.*** - Кластер таълимга асосан волейбол спорт турини ўқитиш акмеологиясининг методик асослари.	139
63.	***Жумаев А.Р., Қобилов А.И.*** - Ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришда акмеологик ёндашув.	142
64.	***Xudoyberganov J.S., Rahmatullayev J.*** - Maktablarda kalaster metodidan foydalanish usullari.	143
65.	***Мулладжанов У.А.*** - Yengil atletika to‘garaklarida qisqa masofalarga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarlik darajasi va texnik tayyorgarligini tuzilishi.	145
66.	***Yusupbayeva A.S., Muradova R.M.*** - Darsdan tashqari xollarda jismoniy mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullari.	147
67.	***Abdullaev I.*** - Futbolchilar tezkorligini oshirishning vosita va usullari.	151
68.	***Paluaniyazova N., Joldasbaeva M.*** - Basketbolda iyiliwsheńlik sapasi hám oní rawajlandırıw metodikasınıń ózgeshelikleri.	153
69.	***Utepov A.A.*** - 14-15 yoshli karatechilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida maxsus texnik tayyorgarligini takomillashtirish.	156
70.	***Оринбаев А.К.*** - Жамоавий қаийқларни шакллантиришда эшкакка бериладиган кучланишларнинг аҳамияти.	160
71.	***Qaliev Q.S., Darmenbaeva A.P.*** - Voleybol mashg‘ulotlari pedagogik jarayon sifatida.	161

72.	***Tabınbayev B.A., Baltabaeva P.B.*** - Voleybolshílardíń texnika-taktikalíq háreketleriniń model qásiyetleri.	163
73.	***Sarsenbaev D.J.*** Bolalarni suzishga o‘rgatish tamoyillari va suzishning afzalliklari	165
74.	***Baxauatdinova N.*** - Badiiy gimnastikachilarning xoreografik muvozanat mashqlaridan foydalanish usullari.	167
75.	***Tanirbergenova D.*** – Qısqa aralıqlarǵa juwrıw texnikası hám onı analizlew.	170
76.	***Abatbaeva B.*** - Badiiy gimnastika mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishning o‘ziga xos xususiyatlari.	172
77.	***Парахатова A.T.*** - Классификация базовых технических действий в художественной гимнастике.	174
III SEKCIYA. DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TARAWÍNDA ADAPTIV DENE TÁRBIYA, SALAMATLASTÍRÍWSHÍ FIZIKALÍQ SHÍNÍǴÍWLARDÍ ÚYRETIWDIŃ ILIMIY-METODIKALÍQ TIYKARLARÍ		
78.	***Erimbetov Bayrambay Karlıbaevich.*** **-** Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida pedagogik nazorat qilishda imitatsiyali modellashtirish metodining qo‘llanilishi.	179
79.	***Sobirova L.B., Usmonova F.T.*** - Parataekvondo sportida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari.	182
80.	***Niyazov Asqarbay*** - Jismoniy tarbiya sohasida talabalarning kasbiy sifatlarini rivojlantirishda akmeologik va innovatsion yondashuvning asosiy tamoyillari.	185
81.	***Yoldashov Sh.S.*** **-** Ot sportida maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari.	187
82.	***Aripov Yu.Yu.*** - Harakatlanish amallari bo‘yicha tabaqalashgan ta’lim texnologisining xususiyatlari	189
83.	***Шаниязов Р.*** - О содержании новой дисциплины «спортивная адапталогия».	191
84.	***Toshmatov X.O‘.*** **-** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi o‘q otuvchilar kuch sifatini rivojlantirishning izometrik usuli.	194
85.	***Djumaniyazova T., Gulmurzaeva S., Sapaeva B.*** **-** Bo‘lajak jismoniy madaniyat muaxassislarini gimnatsika mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik tayyorgarligini rivojlantirishning milliy va xorij tajriba tahlili	196
86.	***Dusanov U.S.*** **-** Sport-sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.	199
87.	***Dusanov U.S.*** **-** Sport sog‘lomlashtirish turizmi bilan shug‘ullanuvchilarning o‘z-o‘zini nazorat qilish metodikasi.	201
88.	***Astankulova D., Omarova D.*** - Badiiy gimnastika sport turida egiluvchanlik sifatining o‘rni.	205
89.	***Pirnazarov Sh.A.*** - Sport-sog‘lomlashtiruvchi suzishning bola tanasiga foydali ta’siri.	207
90.	***Alimbetova A.T., Saparboyev A.O.*** - Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybolda) hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish.	209
91.	***Xojiyev M.R.*** - Kanoeda eshkak eshuvchilarning maxsus kuch tayyorgarlik mashg’ulotlari ahamiyati.	212
92.	***Najimov K.I., Bekmurzaev A.K. Utagenov M.B.*** - Dene tárbiya hám sport penen shuǵillaniwshilardiń is qábiyletin asiriw hám tikleniwdiń zamanagóy usillari.	214
93.	***Erejepov I.Yu.*** - Adaptiv dene tárbiyasınıń tiykarǵí túsinikleri hám atamaları.	215

94.	***Bekmuratov M., Kuandikov T.*** - Yosh futbolchilarni texnik-taktik harakatlarini musobaqa sharoitida baholash va samaradorligini aniqlash.	218
95.	***Bekmuratov M., Kuandikov T.*** - Maxsus mashqlar asosida malakali mini-futbol jamoalarini taktik tayyorlash.	220
96.	***Atajanov R.T., Sarsenbayev O., Genjebekova Sh., Xojabaev N.*** - Sog‘lom turmush tarzining tarixiy va ilmiy manbalardagi talqini	222
97.	***Qadirbaev B.*** Dzyudo boyinsha texnikaliq usillardi klassifikaciyalaw.	224
98.	***Алланазаров И.*** - Боксчилар тайёргарлигини ташкил қилиш йўллари.	225
99.	***Halimova F.*** - Issues of planning training equipment in physical training of biathletes.	227
100.	***Alimbetova Amina.*** - Improvement of force and speed-force qualities of highly qualified freestyle wrestlers.	229
101.	***Kuralbaev A.K., Rejepova M.*** **-** Gandbol sport túrinde jarıs iskerliginiń strategiyası hám taktikası.	232
102.	***Qadirbaev B.J.*** - Dzyudodağı tiykarǵı jaraqatlardiń kelip shıǵıwı jáne oniń profilaktikasi.	234
103.	***Karayev V.Sh.*** - Yakkakurash sport turlarida murabbiylari kasbiy kompetentligining ahamiyati.	236
104.	***Одилов О.Н.*** - Талабаларнинг ташкилотчилик компетенциясини ривожлантиришда рефлексив технологиялар.	237
105.	***Хабибуллаев С.Х., Маннобжонова О.М., Каримбаева И.М., Нигматиллаева Р.С.*** - Гандболчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликнинг ўрни ва унда координацион қобилиятларни шакллантириш	240
106.	***Хабибуллаев С.Х., Маннобжонова О.М., Каримбаева И.М., Нигматиллаева Р.С.*** - Гандболчиларда техник-тактик тайёргарликни шакллантириш орқали махсус координацион қобилиятларнинг ривожлантириш.	242
107.	***Қадирбаев Б., Абдуллаева У.*** - Таяныш-ҳәрекет аппараты зақымланған балаларды дене тәрбиясы қураллары менен реабилитациялаў.	244
108.	***Nurmedov N., Tanirbergenova D.*** - Imkaniyati sheklengen sporshilardi para jeńil atletikaniń juwirip kelip uzinliqqa sekiriw túrine uyretuw metodikasi.	245

109.	***Ametov S., Zaripov B.T., Zeripbaev J.T.*** - 15-16 jas júziwshilerde tezlikti rawajlandırıw metodikası.	248
110.	***Baltabaeva G., Uralbaeva J.J.*** – Talabalarni mustaqil jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligiga yo‘naltirish.	250
111.	***Beknazarov R.A., Genjebekova Sh.*** - Badminton oyininiń qisqasha qaǵiydalari: baslanǵish oyinshilar ushin qisqasha túsinik.	253
112.	***Sarsenbaev D.J.*** - Factors to improving the communicative competence of physical education students.	254
IV SEKCIYA. SPORTSHÍLARDÍŃ OLIMPIYA HÁM PARALIMPIYA OYÍNLARÍNA TAYARLÍQ DÁREJESIN ASÍRÍWDA MEDICINALÍQ-FIZIOLOGIYALÍQ HÁM PSIXOLOGIYALÍQ TAYARLÍQTÍŃ ÁHIMIYETI		
113.	***Еримбетов Б.К.*** - Яккакураш спорт турларида техник-тактик маҳорат асосларининг педагогик жиҳати.	257
114.	***Elmuratova Aysulu Usaxovna*** - Sportchilar guruhida o‘zini–o‘zi muhofaza qilishning ilmiy – nazariy asoslari.	260

115.	***Sobirova L.B., Murodova A.S*** - Parasportchilarni musobaqa oldi psixologik tayyorligini shakllantirish xususiyatlari.	262
116.	***Arzimbetov T.*** - Талабаларда спорт фаолияти мотивларини ривожлантиришнинг педагогик-психологик хусусиятлари.	264
117.	***Jumabaev Timur Jalgasbaevich*** - Sporshilarda óz ústinde islew kónlikpelerin qáliplestiriwdiń psixologiyaliq ózgeshelikleri.	266
118.	***Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna*** - Mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalarda sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish strategiyalari.	268
119.	***Kalillayeva Ulbosin, Oralbaeva Iroda,*** - Deviant behavior as a social, psychological and pedagogical problem.	271
120.	***Ernazarova R.A., Allambergenova L.T.*** - Sportchilarning ovqatlanish me‘yorlari va ularning organizmining o‘sib rivojlanishiga ta‘siri.	274
121.	***Saparniyazov S.K.*** - Talaba yoshlarni sport musobaqalariga tayyorlashda motivatsiyani rivojlantirishning ahamiyati.	276
122.	***Реймбаева Р.С*** - Чангнинг организмга зарарли таъсири**.**	279
123.	***Arzimbetov T., Bekpolatov T.E.*** - Óspirimlik dáwirindegi oqíwshílardíń xarakter ózgeshelikleri.	281
124.	***Arzimbetov T., Tajimuratova F.*** - Sharq mutafakkirlarining oilaviy hayot haqidagi qarashlari.	284
125.	***Abdimuratov P. S., Qoshanov A.E., Erejepova Sh. A.*** - Sportshini fizikalıq tayarlawdıń psixologiyalıq tiykarları.	286
126.	***Kipchakov B., Mamaziyatov D., Ermatov Sh***.- Международное олимпийское движение в современном обществе Узбекистана.	288
127.	***Абдуллаева Умида*** - Арнаўлы олимпиада бағдарламасы бойынша имканияты шекленген адамлардың функционал көрсеткишлерин изертлеў.	290
128.	***Jangabaeva Dildora Muborakovna*** - Studentlerde innovaciyaliq iskerlikti rawajlandiriwdiń psixologiyaliq tiykarlari.	291
129.	***Базарбаева А.Б., Ургенчбаев Д.Б.*** -Влияние коммуникативных взаимодействий на мотивационную активность спортсменов.	293
130.	***Базарбаева А.Б.*** - Мотивация достижения успеха у спортсменов.	295
131.	***Оразмухамедов Сулейман, Пардабаева Сураё*** - Женщины в шахматах	296
132.	***Ernazarova R.A., Allambergenova L.T., Bazarbaeva B.S.*** - Bugungi kun talabalarida kreativ fikrlashni shakllantirishda innovatsion-interfaol metodlarning ahamiyati.	300
133.	***Baylepesov K., Xalmuratov.D.B.*** - Jismoniy mashg‘ulotlarning yurak va qon tomir tizimining me’yoriy faoliyatidagi ahamiyati.	302
134.	***Dauletov B.U., To‘rebaev N.*** - Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo‘yicha o‘quv jarayonini individuallashtirish.	304
135.	***Berdimuratova J.J.*** - Og‘ir atletika sportiga tavsif va uning tarixi.	306
136.	***Berdimuratova J.J., Ermatova.D.*** - Og‘ir atletikachilar mashg‘ulotining uslubiy xususiyatlari.	308
137.	***Реймбаева Р.С*** - Шифобахш ўсимликларнинг организмга файдали хусусиятлари.	309

138.	***Kalillayeva Ulbosin Ayapbergenovna*** - Psychocorrection and psychoprophylaxis of deviations, taking into account the peculiarities of protective and coping behavior of adolescents.	311
139.	***Жумаев А.Р., Бектурганов Й.*** - Волейбол спорт турида жисмоний тайёргарлик акмеологияси.	315
140.	***Shukurllayev J.M.*** - Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash samaradorligi.	318
141.	***Maxmanazarova S.Sh*** - Taekvandoning rivojlanish bosqichlari.	322
142.	***Bo‘rixonova H.*** - Psixologik faoliyatda manipulyatsiya muammosi.	324
143.	***To‘xtamishova M.Sh.*** - Tasks of a sports psychologist.	325
144.	***Sabirova Z.B., Sobirova Sh.B.*** - Ingliz tilini o‘rganishda sportning kognitiv va ijtimoiy foydalari.	328
145.	***Sabirova Z.B., Zokirjonova M.*** - Sport orqali ingliz tilini o‘rgatishning nazariy asoslari	329
146.	***Boboqulova M.*** - Nutq va uning psixologik jihatlati.	331
147.	***Shoimqulov X.J.*** - Pisixologiya va sujetli o‘yinlar hissiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalar o‘rtasidagi o‘zaro ta’siri.	333
148.	***Pulatova N.*** **-** Musobaqaning stressli holati va sportchilarda tayyorgarlik va musobaqadan oldingi ruhiy stressning o‘ziga xos belgilari.	334
149.	***G‘anijonov S.*** - Sportchilardagi ruhiy olamning shakillanishi.	336
150.	***Shomurotova O.*** - Ijtimoiy psixologiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi tarixi.	338
151.	**Канназаров.А. Г. -** Умумталъим мактаби ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини шакилланиш динамикаси	347

“JAS AWLADTÍŃ TÁRBIYASÍNDA MILLIY SPORT OYÍNLARÍNÍŃ ÁHMIYETI: MASHQALA HÁM SHESHIMLERI”

Respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciyanıń materialları toplamın

https:/www.uzdjtsunf.uz rásmiy veb saytınan júklep alsańız boladı.

JUWAPLÍ REDAKTOR:

A.K. Kuralbaev – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD).

Pikir bildiriwshiler:

A.N. Shopulatov, pedagogika ilimleri doktorı, v.b. professor

J.J. Utegenov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)

P.A.Bazarbaev, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)

Toplamda basılıp shıqqan maqala hám tezislerdiń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına avtorlar juwapker.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı, “Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler” kafedrasınıń reje boyınsha ótkerilgen respublikalıq ilimiy-ámeliy konferenciyası Ózbekstan Respublikası Joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciyalar ministrliginiń 2024-jıl 20-mart kúni tastıyıqlanǵan 76-sanlı buyrıǵı tiykarında shólkemlestirildi hám konferenciyanı ótkeriw ÓzMDTSU Nókis filialı Keńesiniń 2024-jıl 29-fevraldaǵı 7-sanlı bayanlaması menen tastıyıqlandı hám 2024 jıl 25 oktyabr kúngi 3-sanlı bayanlaması menen baspaǵa usınıldı.

Original-maketten basıwǵa ruqsat etilgen waqtı 6.11.2024.
Formatı 60x84 $^{1}/_{8}$. Tip «Times New Roman» Garniturası.
Kegl 12. Ofset qaǵazı. Ofset baspa usılında basıldı.
Kólemi 43,75 b.t. Nusqası 50 dana.
Bahası shártnama boyınsha.

Baspa licenziyası 940893. 25.01.2021. sánesinde dizimnen ótken.
«NUR TURAN PRINT» baspası, 230100, Nókis qalası, Zıyalı kóshesi, 40 úy.
«NUR TURAN PRINT» tipografiyasında basıp shıǵarıldı.